

## Specifikace alergenů

Různé druhy alergií postihují až 30% populace a na alergii není lék. Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se příště vyvarovat, jediné voda není alergen.

**Vysvětlení:** Alergeny jsou přirozeně se vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému (IS), která může vyústit až anafylaktickým šokem.

V podstatě se jedná o poruchy imunity, kdy normálně neškodné látky fungují negativně - jako alergen a jsou napadány imunologickou obranou organismu.

**Alergická reakce** spočívá v tom, že IS reaguje tvorbou protilátek – bílkovin, které se specificky navazují na alergen a tak je deaktivují a vylučují z organismu. Existují různé druhy protilátek, jedna z nich, která vyvolává alergické reakce je imunoglobulin E = IgE. Protilátka se sama váže na alergen a vyvolává alergickou odezvu. Při alergické reakci zajišťuje IgE uvolňování signálních molekul do krevního řečiště, čímž okamžitě vyvolává symptomy typické pro potravinovou alergii. Nástup je rychlý při požití nebo přítomnosti v prostředí. **Zpravidla 1 hodinu po požití.**

**Projevy alergické reakce:** kýchání, svědění, kopřivka otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjemy. To je výčet mírné reakce, vše ale může výjimečně vyústit anafylaktickým šokem.

**Intolerance – averze:** Je to též nepříjemná reakce. Její nástup trvá delší dobu a projevuje se nadýmáním, průjmem nebo zácpou. Symptomy potravinové intolerance vznikají dlouho a nezahrnují imunitní odezvu. Nejedná se o alergickou reakci.

**Prahové hodnoty:** minimální množství alergenu, nezbytného pro vyvolání alergické reakce se nazývá prahová hodnota. Každý jedinec má jiný práh, takže nelze objektivně stanovit univerzální hodnotu.

**Běžné potravinové alergen:** Alergickou reakci mohou vyvolat všechny potraviny, **ale EU stanovila 14 hlavních alergenů, které podléhají legislativnímu značení.**

*Za další alergen lze též považovat jablka, hrušky, meruňky, broskve, jahody, rajčata, špenát, aromatické byliny ale ty nejsou označovány.*