

TÁPLÁLÉKALLERGIÁK ÉS INTOLERANCIÁK

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG

Patogenezis:

T-sejthez kötődő immunreakció a vékonybélben - **autoimmun!**

Sok klinikai alakot mutat: klasszikus, oligoszimptómás, silent forma

Extraintestinális tünetekkel is számolni kell

Genetikailag fogékony emberekben a környezeti tényező (glutén - búza, árpa, rozs, zab) hatására jön létre

vékonybél nyh-mucosa, boholy atrófia, és jellegzetes szövettani eltérés, ennek következtében **elégtelen emésztés és felszívódás**

Epidemiológia:

1:2000-hez Európában, prevalenciája: 1:3000-hez, betegek 2/3-a nő

Felnőttkori megjelenés gyakoribb, mint a gyermekkori

DIAGNÓZIS

- Tünetek: Klinikai kép a súlyos malabszorpciótól a tünetszegénységig változhat

Diagnózis:

1. IgA hiánnyal társul, szerológia előtti **IgA szint ellenőrzése**
2. Szérum endomisium **antitest (EmA)**, és szövet

transzglutamináz antitest (**tTG**) kimutatása: ez utóbbi 91-95%

Falszpozitivitás előfordul
IgA alapú: IgA hiány esetén
IgG tTG javasolt

3. szerológia után
bélbiopszia

Csak ezután kezdhető el
gluténmentes diéta

Típusos tünetek

Krónikus hasmenés, nagy tömegű
zsíros, bűzös, fényes széklet

Pókhas

Étvágytalanság, fogyás

Hossz-, és súlynövekedésben
elmaradás

Sorvadt izomzat: végtagok, gluteus

Fogzománc károsodás

Anémia

Hypoalbuminaemia

Hypocalcaemia

K-vitaminhiány

Osteoporózis

Fertőzésekkel szembeni
ellenállókéesség csökkent

Infertilitás, problémás terhesség

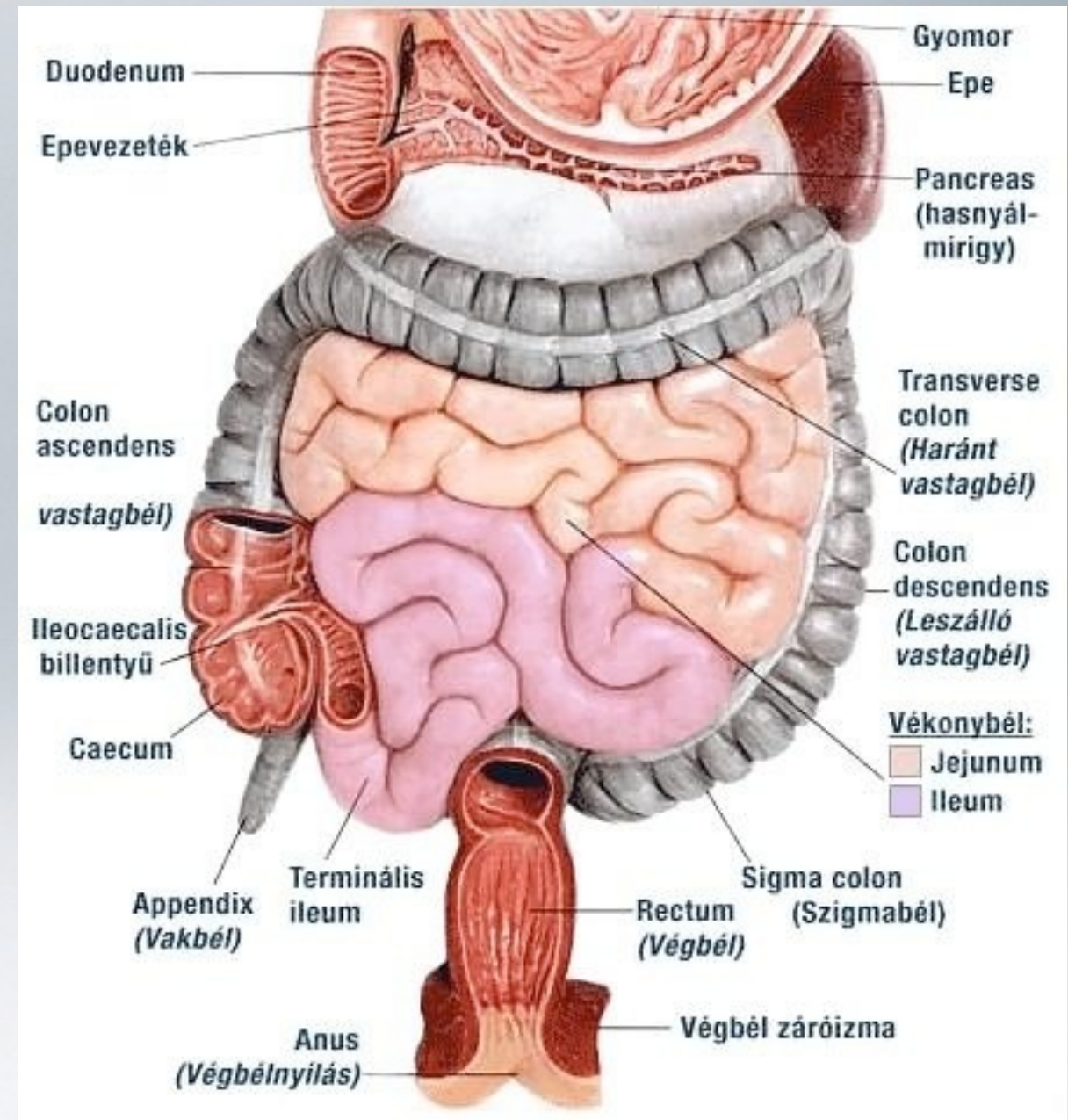
Ritka, vékony, töredezett haj,

Ingerlékenység, apathia,
kedélyváltozás



Felszívódási zavarból adódó tünetek

Anaemia (Fe, folsav, B12 hiány)
K-vitamin hiány
Osteoporózis/osteopenia
(hipocalcaemia, D-vitamin hiány)
Fogzománc hypoplasia
(hipocalcaemia, D-vitamin hiány)
Hipoproteinaemia
Fertőzésekkel szembeni ellenállás csökken



GLUTÉNSZEGÉNY DIÉTA

Egészséges ember napi étrendje 15-20 g glutént tartalmaz

CD esetén a küszöbdózis: 10 mg

Kukorica, köles, hajdina, rizs, cirok nem tartalmaz glutént

Diéta alapelvei:

Búza, árpa, rozs, (zab), durumbúza, tönkölybúza, kamut, tritikalé, bulgur (búzatöret), kuskusz, maláta (csíráztatott árpa) és az ezeket nyomokban tartalmazó ételek elhagyása

Fogyasztható keményítő források: burgonya, csicsóka, rizs, kukorica, alternatív gabonafélék!

Nehéz a küszöbdózis megállapítása

Búzakeményítő tartalmú, gluténmentes termékek az étrendben elfogadhatók

A jó beteg compliance fontosabb!

Az egészséges, kiegyensúlyozott étrend glutén mentes változatára kell törekedni:

PALEOLIT

- Először 1975-ben jelent meg, atyja Walter L. Voegtlin. Paleolit kori táplálkozás reprodukálása mai viszonyok között.
- Többféle irányzat, nincs hivatalos változat.
- Cél: civilizációs betegségek elkerülése: szív- és érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, magas vérnyomás, elhízás, Alzheimer, daganatos megbetegedések, allergia, depresszió...
- DNS-ünk nem követte a gyors evolúciós változásokat – mezőgazdaság termékei idegenek számunkra

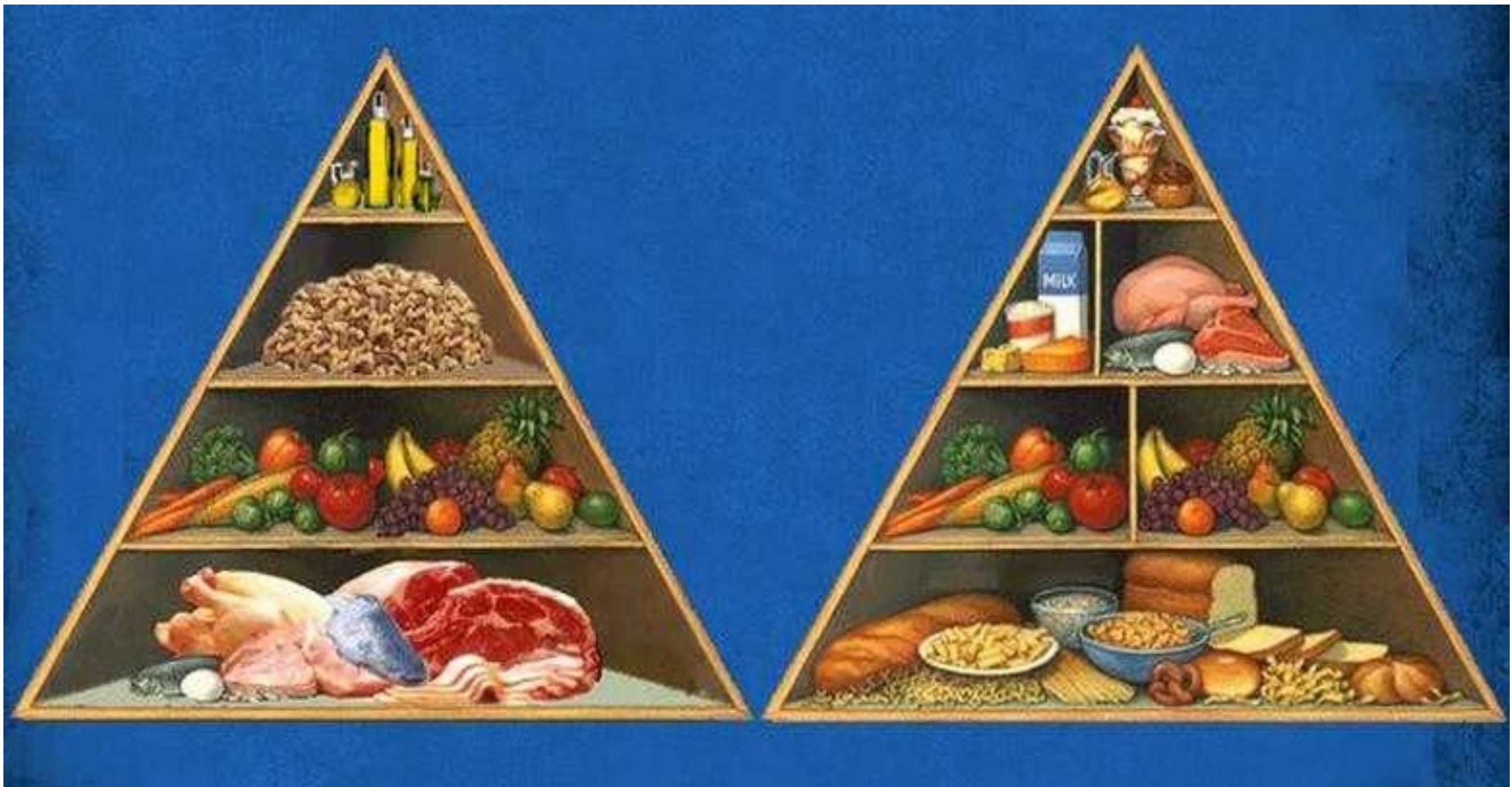
PALEO

- Az étrend alapját a zöldségek, gyümölcsök, húsok, halak, olajos magok alkotják
- Tiltott élelmiszerek: gabonafélék, hüvelyesek, tej és tejtermékek (kivéve néhány keménysajt)

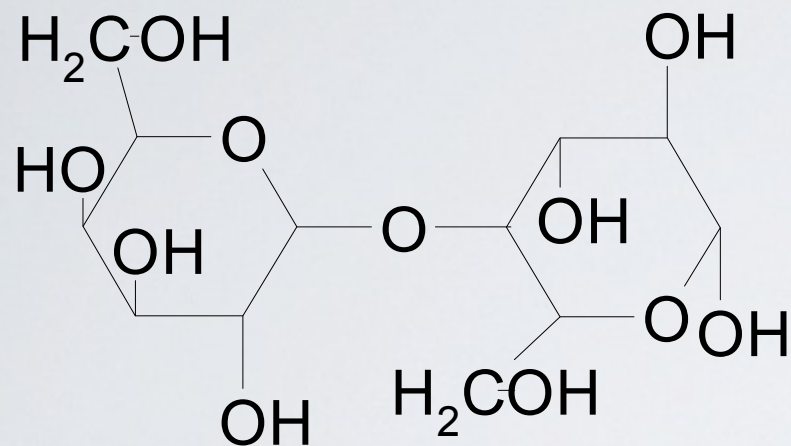


Magas fehérje (19-35%) és zsír tartalmú (28-58%) és alacsony szénhidrát (22-40%) tartalom

- Paleolitikum (őskőkorszak, 2.4 millió évtől tízezer évig)
- Más fogazat, életmód, átlag életkor 30-40 év (betegségek megjelenése?), gének „érdekeltsége”
- Tej: laktóz bontását végző enzim, európaiakban és afrikai maszájokban egymástól függetlenül mutáció
- Gabona, burgonya: amilázt kódoló gén megkettőződött, (eredetileg csak hasnyálmirigyben fejeződött ki), majd Homo fajok evolúciója során további génekettőződés; mai vadászó-gyűjtögető népek és mezőgazdálkodók



LAKTÓZINTOLERANCIA



A laktózbontó enzim (**laktáz**) teljes vagy részleges hiányáról van szó.

A tejcukor bontatlanul halad tovább a vékonybélből, és a vastagbél baktériumai bontják el végül rövid szénláncú zsírsavakká és gázokká.

Diagnózis: **H2-kilégzési teszt** + táplálkozási anamnézis

A tejcukor: laktóz = D-glükóz + D-galaktóz

A laktózintolerancia étrendje a tehéntej-allergia diétájától eltérő, „enyhébb” szabályokra épül. Jellemző tünetei: a puffadás, hasi diszkomfort érzet, hasmenés, bűzös széklet.

Megkülönböztetjük **primer** és **szekunder** formáját.

LAKTÓZINTOLERANCIA

Primer laktózintolerancia

A primer laktózintolerancia ritka kórkép, ebben az esetben már születéskor hiányzik a laktózt bontó laktáz enzim, és már kis mennyiségű tejcukor is súlyos emésztési zavarokat okoz.

Szekunder laktózintolerancia

A szekunder laktózintolerancia szerzett állapot.

Gyakran fordul elő hasmenéses állapotok, coeliakia, táplálékallergia, parazitózis, krónikus gyulladásos bélbetegségek, immundeficiens állapotok, sebészeti beavatkozások, egyes gyógyszeres (pl.: tartós antibiotikumok) kezelések következtében.

A szekunder intoleranciában nagy jelentősége van, a diéta szempontjából is fontos, „egyéni toleranciának”, amely a laktáz enzim aktivitásának függvénye.

TERÁPIA

- **Gyógyszeres kezelés:** A gyógyszer tulajdonképpen a hiányzó enzimet pótolja.
- **Lactase** rágótabletta (régebben Galanase-ként volt ismeretes). Adagolása individuális és függ az intolerancia mértékétől, valamint az elfogyasztott laktóz mennyiségétől.
- Egy rágótabletta enzimaktivitása kb. 200 ml tej (10 g laktóz) elfogyasztásához elegendő.

Dietoterápia

A tüneteket kiváltó laktóz elhagyása az étrendből a szükséges (egyéni toleranciának megfelelő) mértékig.

A diéta alapelvei az egészséges táplálkozásnak felelnek meg.

Laktózszegény termékek: Magic Milk, Zymil, stb...

A tejcukortól mentes (laktózmentes) kifejezés azt jelenti, hogy a gyártás során a felsorolt anyagok / termékek egyike sem került a termékbe, illetve ha mérési adatokkal alátámasztva a termék tejcukor (laktóz) tartalma a 0,1 g / 100 g vagy a 0,1g/100cm³ értéket nem haladja meg.

TEJFEHÉRJE ÉRZÉKENYSÉG

A tejfehérje allergiás
gyermekek 90%-ánál
reakciót vált
ki más **emlős** állat teje
is.

13-20% reagál a
marhahússra is.

Prognózis jó:

- 45-50 % 1 éves korra,
- 65-70% 2 éves korra,
- 85-90% 3 éves korra
remisszióba kerül.

El kell hagyni az étrendből:
a tehéntejet és a belőle készült
termékeket,
a rejtett formában tehéntejet
tartalmazó élelmiszeripari
termékeket (egyes húsipari
készítmények, péksütemények,
kényelmi termékek),

• **keresztreakció miatt a
marha-, borjúhúst, kecske- és
juhtejet, illetve az ezekből
készült termékeket.**