

Svíčková na smetaně. Tuhle pochoutku nejedla Martina Horníková dobrých dvacet let. A nejspíš už nikdy nebude. „Ztratila jsem na ni chuť. Když je vám špatně a skončíte v nemocnici, tělo vám samo dá najevo, co nechce.“ Lidí, kteří mají jako ona alergii na nějakou potravinu, přibývá. Lékaři to označují za novodobou epidemii. Jaká je příčina? A jak se žije s vědomím, že nesmím sníst, co mě napadne?

Mám alergii na jídlo

>> Jiří Sotona

Zrovna po svíčkové si pětatřicetiletá Martina Horníková tolik nestýská. To spíš po poctivém zeleninovém vývaru. To, co u ní způsobuje alergickou reakci, je totiž především kořenová zelenina. Mrkev, petržel, celer... „Polévka, kterou si můžu udělat, je čistě masová. Chybí v ní ta sladká lahodná chuť kořenové zeleniny.“

Říká to věcně, bez lítosti, dávno zvyklá na to, že některé potraviny zkrátka nesmí. Jako maminka na mateřské má teď jiné starosti. Těší ji, že u syna se zatím nic neprokázalo, zato jí se alergie po porodu nejspíš rozšířila. „Ještě přesně nevím, jakým směrem, ale zřejmě přibyla slunečnicová semínka,“ při-

dává další položku do svého seznamu, kam kromě kořenové zeleniny spadají i některé ořechy a bylinky – šalvěj, kerblík, libeček, petrželka, heřmánek. Z ovoce pak mango.

>> „Alergie se dnes chápe jako nemoc celého organismu, která se v určitém věku projevuje víc na průduškách, v nose, na kůži...“ tvrdí alergolog Jaromír Paukert. Foto Právo – Petr Hloušek



K alergické reakci jí stačí málo. A nemusí ani nutně něco pozřít. „Jednou jsem skončila v nemocnici, když jsem manželovi chystala večeri,“ vzpomíná, jak okrajovala mrkev, což jí nevadí, ale pak si nedostatečně omytými rukama otřela koutek oka. „Do půl hodiny jsme jeli do nemocnice, protože mi strašně nateklo.“

Nastupující reakce se u ní projevuje obvykle stejně: svědění očí, hučení v uších, bolest v nervových zakončeních, vyrážka, někdy puchýře, otoky. „Je mi špatně od ža-



15 tisíc pacientů. Předpokládá se však, že 100 tisíc lidí jí trpí, aniž by o tom věděli.

Restauratéři chybují

Povinnost uvádět v restauracích přítomnost alergenů v jídle, zavedenou loni v prosinci, si Martina Horníková nemůže vynachválit. Konečně má v ruce nějaký argument na svoji obranu. „Do té doby to

bylo tak, že obsluha řekla, že tam aler-

gen není, vy ho přesto najdete, dohadujete se, chcete jídlo vrátit, podezírají vás, že si vymýšlíte...“

Vzpomíná třeba na to, jak si v restauraci dala

Jsou restaurace, kde se novým nařízením netrápí nebo ho smáznou prohlášením. „naše pokrmy obsahují všechny alergeny“. Takoví provozatelé možná mají pocit, že je to zbytečná byrokracie nebo že alergici začnou nanejvýš kýchat, když něco snědí. Potvrzuje to nedávno zveřejněný výsledek kontroly Státní zemědělské a potravinářské inspekce. Podle něj třetina kontrolovaných restaurací či cukráren při označování alergenů chybovala, nebo je dokonce vůbec nevedla.

„Kdo se jednou setká s nějakým závažnějším alergickým stavem, tak před tím má opravdu velikou pokoru,“ říká Jaromír Paukert, pediatr, alergolog a imunolog z kolínské nemocnice. „Je to nevypočitatelné, zvláště v dnešní době, kdy si kupujeme různé polotovary nebo jinde připravená jídla, u nichž nemůžeme složení ovlivnit.“

Moderní epidemie

Kombinace pediatrie a alergologie s imunologií je u Jaromíra Paukerta příhodná. Potravinové alergie mají počátek obvykle právě v dětství. „Může vám začít i v 60 letech, ale příliš pravděpodobné to není.

U dětí je rizikovitost větší,“ uvádí a dokládá to na dědičnosti. „Pokud je jeden z rodičů alergik, riziko rozvinutí obtíží u dítěte je zhruba 30 procent. Pokud oba rodiče, tak 50 až 60 procent. Jsou-li oba rodiče astmatici se stejnou alergií, například na roztoče, tak 70 až 80 procent. Jako pediatr se z potravinových alergií nejčastěji setkávám s tou na mléko, potom třeba vejce, obilniny, sóju,“ vyjmenovává.

I Martině Horníkové začaly její tráble v dětství. Tehdy ji spíš trápila alergie na pyly, nesvědčil jí prach, roztoči, trpěla dušností. Dětský organismus má potenciál se s řadou neduhů sám vypořádat, jindy se však alergie třeba na pyly může rozvinout v potravinovku, jak ji Martina Horníková nazývá. Byl to i její případ. Svíčkovou nebo bramboračku měla naposledy ve 14 letech.

zapečené brambory s cibulí a šunkou. Ujistila se u obsluhy, že jsou „bezpečné“, přesto se do jídla sotva zakousla. Cítila v něm celer. „V kuchyni nakonec přiznali, že jim brambory došly, ale zbyly jim bulvy celeru, tak je prostě nasekali na plátky a zapekli. A nikde to samozřejmě nenapsali. To už se vám dneska nestane.“

>> Mrkev a další kořenová zelenina i různé polévkové bylinky jsou tím hlavním, čemu se Martina Horníková musí vyhýbat. Foto Právo – Petr Horník a Profimedia.cz



ludku, a když nedostanu látku, která reakci potlačí, začnu se třást a upadám do stavu, kdy přestávám vnímat okolí.“

Alergie, nebo intolerance?

Jakkoli se snaží alergenům vyhýbat, v nemocnici na kapačkách se ocitne jednou dvakrát do roka. Dá se říct, že její příznaky jsou typické pro alergie na potraviny, které se někdy zaměňují s intolerancí. Navenek se můžou projevovat podobně a platí, že obojího v posledních letech přibývá.

Alergie na potraviny se dá přirovnat třeba k těm na pyly. Organismus

vyhodnotí některou běžnou složku potravy jako potenciálně nebezpečnou a spustí imunitní reakci. V případě intolerance chybějí tělu látky, které se podílejí na zpracování jídla, což vede nejčastěji k trávicím problémům, bolestem břicha nebo křečím. Mimo obě škatulky pak radíme ještě onemocnění vzniklá nesnášenlivostí konkrétních látek, typicky třeba celiakii. Ta způsobuje zánětlivé poškození střeva a jedinou její léčbou je přísná bezlepková dieta.

Uvádí se, že alergií na potraviny v současnosti trpí osm procent dětí a tři procenta dospělých. Jde ale pouze o odhad. Například celiakii má v Česku podle Společnosti pro bezlepkovou dietu potvrzeno 10 až



Tehdy byla podle svých slov vůbec první v zemi, komu byla alergie na kořenovou zeleninu potvrzena.

„Dneska to žádná rarita není, zvlášť u těch, co k tomu mají ještě alergii na břízu,“ shrnuje Jaromír Paukert a potvrzuje, že třeba před 20 lety bylo alergií méně.

„Je to součást epidemie neinfekčních onemocnění, kam patří třeba i cukrovka nebo vysoký tlak,“ vysvětluje a za nebezpečné považuje především to, že řada alergií se projevuje ve své nejzávažnější formě akutních stavů, které mohou ohrozit život.

Kdo se jednou setká s nějakým závažnějším alergickým stavem, tak před tím má opravdu velikou pokoru

Jaromír Paukert,
pediatr, alergolog
a imunolog

Změna pro celou rodinu

Příčina? Zcela jistě náš životní styl, prostředí, v němž žijeme, strava, kterou jíme. To vše je navíc ovlivněno naší genetickou výbavou. Jaromír Paukert uvádí, že se to někdy označuje jako syndrom kouřící babičky. Jinými slovy nešvary našich předků se můžou projevit třeba o dvě generace později.

„Faktorů je víc. Existuje třeba populární ‚hygienická‘ hypotéza, v níž se na určitých výsledcích dokládá, že děti, které vyrůstají v prostředí farem s hospodářskými zvířaty a pobytem v přírodě, nemají tolik alergií, astmatu jako děti z měst.“

Povinně uváděných alergenů v restauracích je 14, avšak podle doktora Paukerta může dnes být člověk alergický v podstatě na jakoukoli potravinu.

„Nedávno jsem tu měla někoho, kdo je alergický na rýži. O tom jsem ještě nikdy neslyšela,“ diví se sedmatřicetiletá Lucie Kazdová, majitelka cukrárny ve Zdíbech u Prahy. Její podnik slouží trochu i jako místo setkávání lidí, kteří se s nějakým stravovacím omezením potýkají. A to buď u sebe, nebo u svých dětí. Sama



>> „Nemohla jsem synovi při procházce Prahou koupit k jídlu skoro nic,“ uvádí Lucie Kazdová jeden z důvodů, proč ve Zdíbech otevřela bezlepkovou cukrárnu. Foto Právo – Petr Hloušek



>> „Jediné, co dělal do roka a půl – pořad se jenom drbal,“ nezapomene Michaela Kučerová na trápení se synem (vlevo). Foto Právo – Milan Malíček



rátek jako nějaká náhražka rozhodně nechutnají. „Lepkaři“ rozdíl nepoznají, pro „bezlepkáře“ jsou poželáním. „Obávali jsme se, jestli nebudeme muset rozvázat nebo otevřít pobočku blíž centru Prahy. K mému překvapení jsou lidi ochotní si pro zákusky jezdit a berou to i jako výlet,“ dodává Lucie Kazdová.

Detektivní práce

V případě Michaely Kučerové z Prahy by bylo bez nadsázky jednodušší vyjmenovat, jaká jídla její čtyřletý syn smí. Ač se při vyprávění usmívá, ze vzpomínek na to, jak Matěj po narození celé dny jen brečel a brečel a chtěl se neustále škrábat, až mu rodiče museli držet všechny končetiny, se dělá úzko.

„Fotila jsem si každý den jeho kůži,“ vzpomíná maminka při procházení fotek na notebooku. „Abych věděla, co jsem na něj patlala, co pomohlo, co ne. To jsem ještě nevěděla, že to je nejspíš z jídla.“

Otec Michaely je celiak a cukrovkář. V tom by se snad nějaká příčina dala vypátrat. Detektivní práci, jak to sama nazývá, je ale pro ni v podstatě každý den, kdy pozoruje, co všechno Matěj může, nemůže a jak na potraviny reaguje. „Pořád se to vyvíjí a mění a kdo ví, kdy se z něčeho ‚špatného‘ stane ‚dobré‘ a naopak. I když mu hlídám každé jídlo, tak se mi stejně osype. Jak často? Prakticky pořád je osypaný.“

Jako první lékaři odhalili alergii na kravské mléko, která časem vymizela. Zato přibýly jiné. Vaječný bílek, vepřové maso, ořechy, především pistácie, dále sója, mák, kmín, různé byliny... Ovoce a zeleninu může, ale jen převařené. „Aspoň něco,“ míní Michaela Kučerová s tím, že nejradši má syn různé kukuřičné nebo jáhlové kaše, suché přílohy typu těstoviny, rýže nebo brambor a mléčné výrobky. Lékaři jí dávají alespoň malou naději, že některé alergie do puberty vymizí. Co synovi zůstane celoživotně, se zatím neví.

Podle ní je Matěj ve svém věku rozumný a sám dává pozor na to, co jí. Jen když je ve školce nějaká oslava, tak je mu líto, že nemůže ochutnat všechno jako ostatní.

„Vždycky říkám, že jsou na tom nějaké děti ještě hůř,“ vysvětluje mu jeho matka, která při rozhovoru drží na klíně půlroční Emu. „Ta nemá nic. Zatím.“

se mezi ně také počítá. Její osmiletý syn Vítek je od narození celiak.

„Víme to až od jeho tří let. V půl roce mu začaly ekzémy, měl zduřelé tváře, pořád se škrábal. Řešili jsme to na kožním, ale až na alergologii vyšlo z testů, že je to lepkem.“

O nemoci nic nevěděla, tak se zprvu zděšila, že syn nikdy neochutná koláče, buchty, rohlíky, těstoviny nebo třeba v dospělosti pivo. Tedy rozhodně ne ty varianty, které v sobě mají něco z pšenice, žita či ječmene.

O žádné tragédii se však mluvit nedá, dokonce to v něčem přineslo pozitivní změnu celé rodině. „Když si načtete, které suroviny ještě můžete a co všechno už na trhu je, tak to vůbec není tak děsné. Naopak díky tomu jíme doma daleko zdravěji než dřív.“

Byla to změna i pro ni samotnou. Místo návratu po mateřské do nákupního oddělení v nadnárodní firmě otevřela bezlepkovou cukrárnu. Nabízejí i klasické zákusky, ale ty bez lepku převažují a není problém upéct na přání i něco bez mléka, vajec či ořechů. Výrobky zdejších cuk-

Dodejte energii unavenému srdci

Náročná práce, pocit, že nestíháme, stres a málo času na péči o sebe – není divu, že i naše srdce bývá tímto životním stylem unavené. energii mu mohou dodat především přírodní látky v čele s hlohem, jmelím a česnekem.

Hloh přispívá k lepší kondici našeho srdce hned několika způsoby.

„Výtažky z hlohu zlepšují stažlivost srdečního svalu, zvyšují průtok krve koronárními cévami, mírně zpomalují tepovou frekvenci a zlepšují metabolismus srdečního svalu,“ říká Prof. RNDr. Lubomír Opletal, CSc. zabývající se výzkumem přírodních látek jako zdroje doplňků stravy.

Príznivé účinky hlohu podporuje česnek přispívající k odolnosti cévního systému a regulaci krevního tlaku, stejně jako usušené jmelí (větvičky s listy), které zkldiňuje srdeční činnost.

NÁŠ TIP: Chcete-li si co nejdéle uchovat zdravé srdce a cévy, vyzkoušejte kombinaci těchto tří bylin obsaženou v unikátním přípravku Liftea Hloh, jmelí, česnek.



PRO UNAVENÉ SRDCE

- podporuje normální činnost srdce a krevního oběhu
- dodává energii unavenému srdci
- prispívá k optimalizaci krevního tlaku
- udržuje zdravé cévní stěny, působí proti vzniku zánětlivých ložisek a tím brání usazování cholesterolu



Doplňek stravy

NAVŠTIVTE SVOU LÉKÁRNU NEBO PRODEJNU DM A PTEJTE SE NA LIFTEA HLOH, JMELÍ, ČESNEK.

Podrobnější informace na www.liftea.cz