

Алергични реакции към хранителни добавки

Какво представляват хранителните добавки и консерванти?

Д-р Ст. Евтимова, педиатър-алерголог

www.evtimova.com - гр. Пловдив

Хиляди вещества - оцветители, есенции, консерванти се добавят към различни по вид храни. Добавките обикновено са в минимални количества, но съществуват подозрения, че те са причинител на разнородни алергични реакции.

Хранителните добавки включват следните групи:

- Хранителни бои и оцветители (тартазин, анато и кармин).
- Антиоксиданти (бутил-хидроксианол и бутил-хидрокси-толуен).
- Емулгатори и стабилизатори (гуми и лецитин).
- Есенции и овкусители (мононатриев глутамат, подправки и подсладители).
- Консерванти (като бензоати, нитрати и сулфит).

■ Колко често срещани са реакциите, породени от хранителни добавки и консерванти?

Тъй като съществува вероятност много от реакциите, породени от хранителни добавки да не са диагностицирани, точният процент на реакциите не е известен. Според различни проучвания обаче, процентът най-вероятно е по-малък от 1% при възрастните и до 2% при децата.

■ Какви реакции пораждаат хранителните добавки?

Съществуват различни по вид реакции, които са породени от хранителни добавки. Някои от тези реакции са алергични, докато други водят до развиване на непоносимост. Реакциите към хранителни добавки могат да бъдат от страна на различни органи и системи:

- Кожа:
 - Уртикария/ангиоедема.
 - Атопичен дерматит.
 - Потене.
 - Сърбеж.
 - Зачервяване.
- Стомашно-чревен тракт:
 - Болки в коремната област.
 - Гадене/повръщане.
 - Диария.

■ Дихателна система:

- Симптоми на астма.
- Кашлица.
- Ринит.

■ Двигателен апарат:

- Болки в мускулите.
- Болки в ставите.
- Умора.
- Отпадналост.

■ Неврологични:

- Промяна в настроението и поведението.
- Разсеяност и хиперактивност.
- Мигрена.
- Изтръпване.

■ Сърдечно-съдови:

- Сърцебиене.
- Аритмия.

■ Как се диагностицира алергия към хранителни добавки?

Диагноза алергия към хранителни добавки може да се постави, когато пациентът проявява различни реакции към готова храна (или храна от ресторант), а не към домашно приготвена такава. Различни храни, които не изглеждат подобни, всъщност имат общи съставки като оцветители или консерванти.

След като е набелязана храна или хранителна добавка, която е евентуален причинител на алергия, може да се направи тест (кожен или RAST) към естествени вещества като анато, кармин и сафрон. Тестуване към синтетични вещества е невъзможно и ненадежно. Следователно диагностицирането на алергични реакции към хранителни добавки се извършва чрез елиминационна диета на подозираната добавка, последвана от провокационна такава под стриктно наблюдение от алерголог.



■ Кои оцветители причиняват реакции?

Тартразин. Познат още като E102, тартразинът е подозиран причинител на много реакции, вкл. уртикария, астма и др. Последните проучвания опровергават твърдението, че астматиците, алергични към аспириин са особено чувствителни към тартразин. Други проучвания посочват тартразина като съставка, влошаваща атопичния дерматит.

Кармин. Карминът е червен оцветител, извлечен от изсушено насекомо, наречено *Dactylopius coccus Costa*, което се среща при кактуси "Бодлива круша". Оцветителят се открива и в различни козметични продукти, напитки, червено кисело мляко и ледена близалка. Реакциите към кармин най-вероятно са IgE-медиирани.

Анато. Анато е жълт оцветител, направен от семената на южноамериканско дърво *Bixia orellana*. Тази хранителна добавка причинява алергични реакции, включително анафилактичен шок и уртикария/ангиоедема.

Сафрон. Този жълт оцветител, извлечен от цветето *Crocus sativa* доказано предизвиква анафилактичен шок.

Много други оцветители са по-слабо познати, но най-вероятно са причинители на различни реакции. Тук спадат оранжево жълто (жълто №6), амарант, еритрозин, квинолин жълто и др.

■ Антиоксиданти

Антиоксиданти като бутил-хидроксианол и бутил-хидрокситолуен се добавят, за да се предотврати развалянето на мазнините. Предполага се, че и двата антиоксиданта са причинители на уртикария и ангиоедема.

■ Емулгатори и стабилизатори

Лецитин. Лецитинът е емулгатор, направен от соя и яйца и може да съдържа соев протеин. Реакциите към соевия лецитин са рядкост дори при хора с алергия към соята, тъй като нивото на използваната съставка в храните е много ниско.

Гуми. Като хранителни добавки се използват различни по вид гуми, които функционират като емулгатори и стабилизатори. Едни от основно използваните са гуар, трагакант, карагелан, акация (арабска) и семена от бяла акация. За много от тези гуми се знае, че влошават астмата, особено в работна среда, когато се носят във въздуха. За други е известно, че причиняват алергии, ако присъстват в храната.

■ Есенции и овкусители

Мононатриев глутамат. Това е овкусител, който се до-

бавя към различни храни или се приема по естествен път, тъй като съществува в свободно състояние в природата. Реакциите, причинени от него са известни като "Синдром на китайския ресторант". Симптомите са отпадналост, сърцебиене и изтръпвания (врат, рамене, ръце) или лицеви схващания, главоболие, гадене, болки в гърдите и сънливост. Предполага се, че влошава симптомите на астма.

Подправки. Подправките представляват ароматната част на различни плевели, цветя, корени, кора на дървета и дървета. Тъй като се извличат от растенията, подправките (пр. прашец, плодове и зеленчуци) притежават свойството да причиняват алергични реакции. Най-често използваните подправки обикновено включват люти чушки, керевиз, кимшон, канела, кориандър, чесън, индийско орехче, лук, червен пипер, магданоз и черен пипер.

Аспартам. Аспартамът е подсладител, който се използва при много храни и напитки, които не съдържат захар. Тази хранителна добавка е заподозрян причинител на симптоми като главоболие, апоплектичен удар и уртикария.

■ Консерванти

Сулфити. Сулфитите са често срещан консервант, който се използва при различни храни и е доказано, че са причинители на разнообразни симптоми.

Нитрати и нитрити. Тези добавки се използват като лечебни агенти при месните продукти. Съществуват няколко доклада за реакции към нитрати и нитрити, които включват уртикария, сърбеж и анафилактичен шок.

Бензоати. Бензоатите се използват в храните като антиминобен консервант и влошават астмата, причиняват алергичния ринит и хроничната уртикария. При някои хора се наблюдават зачервявания.

Сорбати/сорбична киселина. Сорбатите се добавят към храната като антиминобни консерванти. Реакциите към тях са рядкост. Отчетени са уртикария и контактен дерматит.

Много от реакциите към хранителни добавки, като към мононатриев глутамат например, са леки и отшумяват без лечение. По-сериозни реакции, като уртикария, ангиоедем, влошаваща се астма, анафилактичен шок изискват спешна терапия. Тези реакции се лекуват по почти същия начин, както и други хранителни алергии. Ако реакциите са остри, животозаплахващи, е необходимо пациентът да бъде подготвен за това (да носи епинефрин за инжектиране ANAPEN). Хората, които са алергични към хранителни добавки трябва задължително да ги изключат от диетичния си режим. ■