

# Fogyasszon-e tejet az IBD-s beteg?

Késleltetett ételallergiák  
krónikus gyulladós betegségekben

Dr. Söjtöry Hajnalka allergológus szakorvos

Budapest Erzsébet Kórház, 2008.03.31.

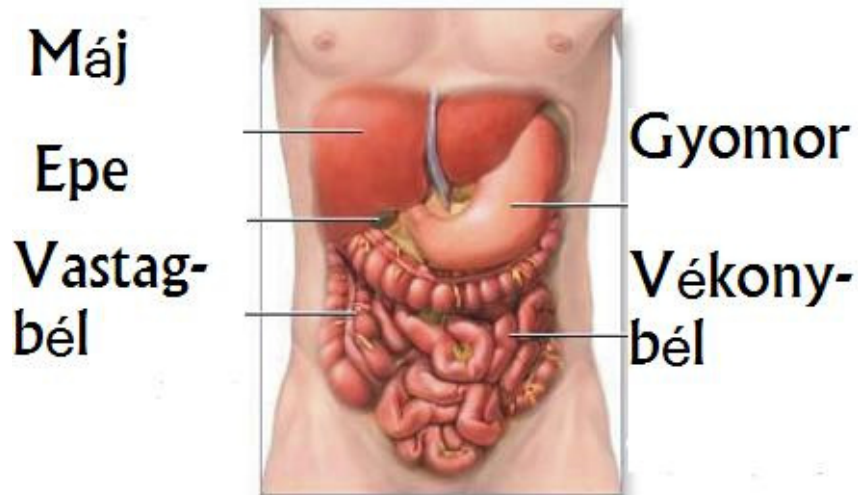
<http://www.allergiadoktor.hu/>, email : info@allergiadoktor.hu

# Még a legkiválóbb étel is beteggé tehet!



- „AMI AZ EGYIKNEK ÉTEL, A MÁSIKNAK  
KESERŰ MÉREG” ( Lucretius)

# „Good Health Begins in the Gut”



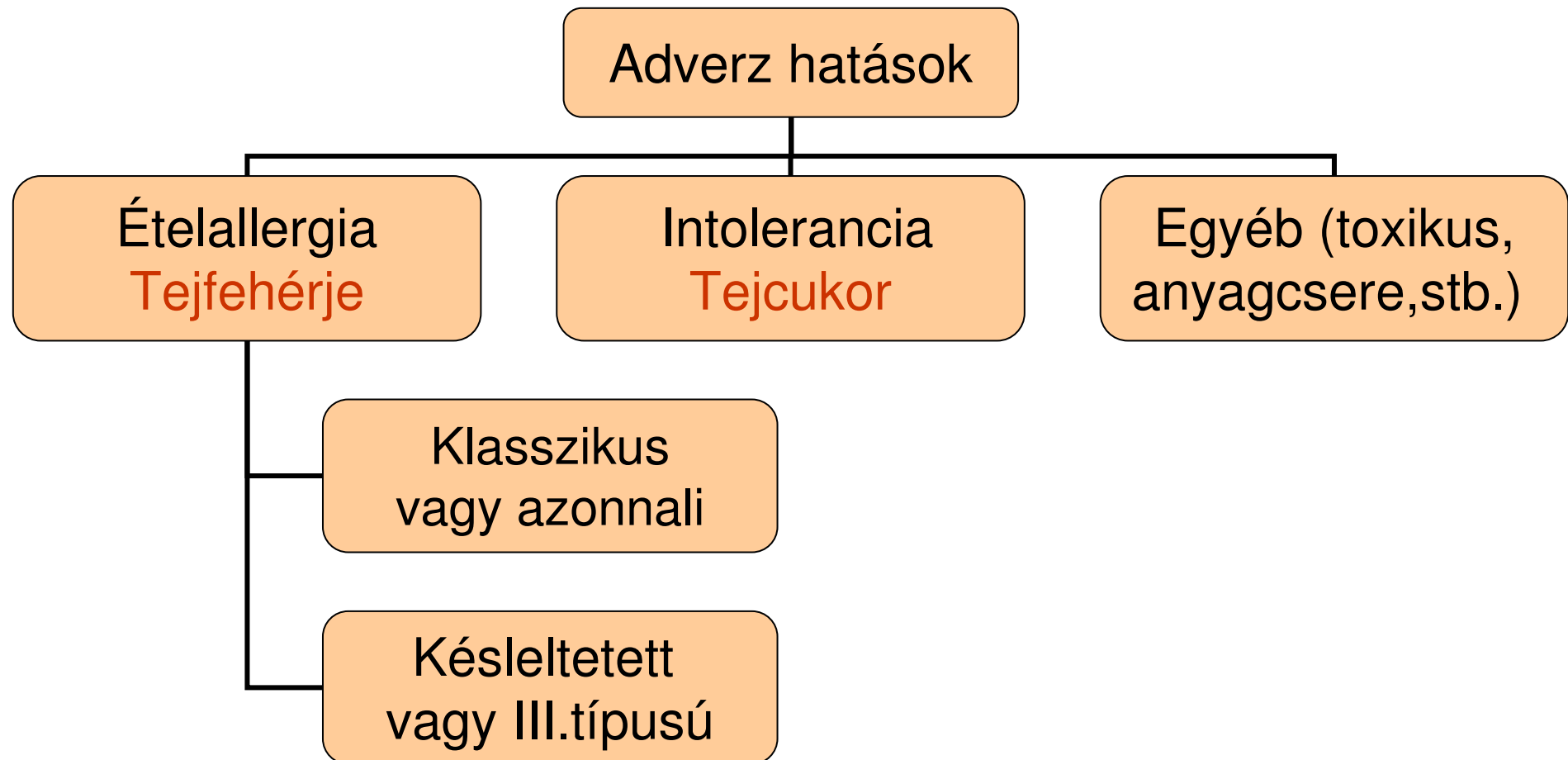
- Legnagyobb felület, ahol idegen anyagokkal érintkezünk.
- Szorosan együttműködik az immunrendszerrel, de külön egységet képez.
- GALT :a bél saját immunrendszere, immunsejtek 70%-a itt !
- Az étel ma is a legtöbbet vitatott kérdés allergia szempontjából!



# Késleltetett ételallergiák és IBD

- Étel okozta nem kívánt hatások
- Allergia, túlérzékenység, tolerancia
- Ételallergiák fajtái, okai, tünetei-klasszikus ételallergiák
- Késleltetett ételallergiák tünetei és krónikus gyulladósos betegségek, IBD
- Diagnosztikus problémák késleltetett ételallergiákban
- Tej okozta nem kívánt hatások és IBD
- Diagnosztika és kezelés-diétás útmutató

# Étel okozta nem kívánt hatások





# Allergia, túlérzékenység

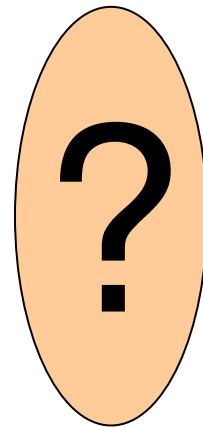
- Allergia: az immunrendszer megváltozott válaszkészsége ártalmatlan anyaggal szemben
- Túlérzékenység : Az immunrendszer fokozott, túlzó válasza adott anyaggal szemben
- 4 féle túlérzékenység ismert ( I.II.III.IV.), ebből első 3-ban ellenanyagoknak kitüntetett szerepe van



# Allergia

- Mindig az egyén vonatkozásában értendő
- Bármely környezeti anyag kiválthatja (pollen, étel, gyógyszer, kemikália, stb.)
- Ellenanyagok és sejtek közvetítik
- Mindig gyulladáshoz vezet
- A túlérzékenység egyik formája

# Allergia



- Az immunrendszer az egyébként veszélytelen anyagot idegenként kezeli
- Elveszett tolerancia adott anyaggal szemben

# Tolerancia



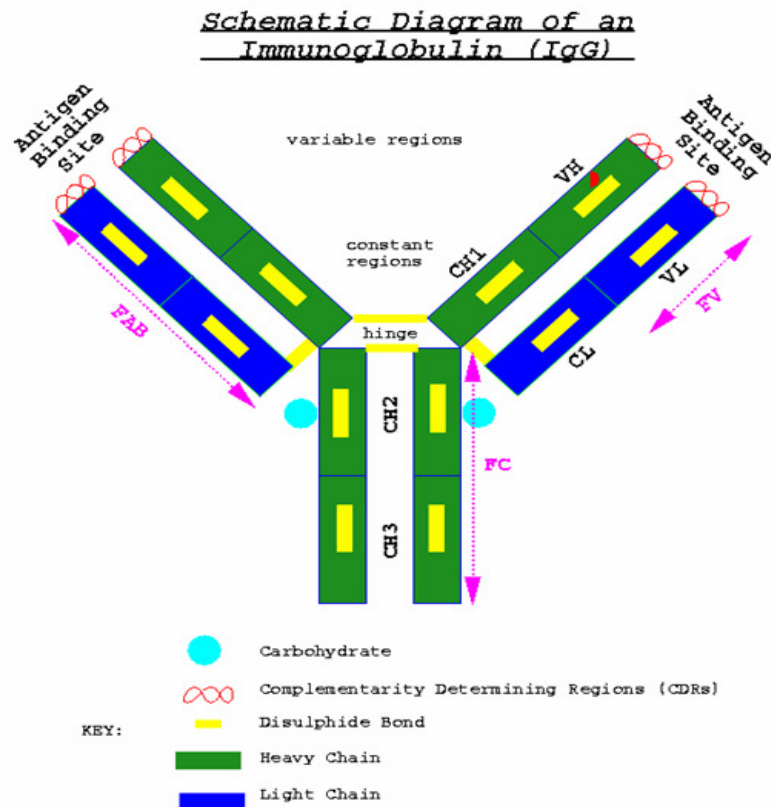
- Az egészséges immunrendszer a sajáttól eltérő anyagokat felismeri és eltűri
- Tolerancia a másság tisztelete és az egyén védelme
- Magzati korban alakul ki

# Túlérzékenység saját és idegen anyaggal szemben



- Az immunrendszer saját sejtekkel vagy idegen anyagokkal szembeni támadó válasza
- Saját sejtekkel, szövetekkel szemben: autoimmunitás
- Idegen anyag: származhat saját fajból (másik egyedből) vagy más fajból

# Ellenanyagok és szerepük I.



- Fehérje természetű anyagok
- Szerkezet, nagyság, működés alapján 5 csoport
- IgA, E, G, M, D
- Allergia: IgE és IgG
- Ig E azonnali, IgG késleltetett allergia



# Ellenanyagok és szerepük II.

- IgA- nyálkahártya védelem
- IgE- paraziták elleni küzdelem
- IgG és IgM- rendkívül sokoldalú,  
fertőzések, memória, ősi  
védekezési formák aktiválása  
autoimmun betegségek
- IgD- ismeretlen



# Allergiák kialakulása

- Kialakulás módja szerint
- I. IgE - klasszikus vagy azonnali allergiás tünetek (pollen asztma)
- III. IgG – adott anyaggal vérben vagy szövetekben összekapcsolódva immunkomplexet képez (késleltetett ételallergiák, gyógyszerallergiák, autoimmun betegségek)

# Ételallergiákról általában

- Elfogyasztott táplálékkal szemben kialakuló túlérzékenység
- Klasszikus vagy késleltetett típus
- Eliminációs – kihagyásos diétával kezelhetők
- Önmagukban vagy más betegséghez társultan fordulnak elő
- Bőr vagy vérteszt



# Leggyakoribb ételallergének



- Tej, tojás, mogyoró, földimogyoró, szója, búzaliszt, hal
- Gyermekkorban korai bevezetés provokálja
- Felnőttkorban bármilyen étellel szemben
- Gyakori krónikus betegség meglétekor vagy társuló pollenallergia esetén

# Klasszikus ételallergiák



Életmentő injectió anafilaxia esetén

- Azonnali, fogyasztást fél-egy órán belül követő tünetek
- Gyakran a beteg ismeri fel
- Súlyos esetben életveszélyes: anafilaxia
- Társuló pollenallergia lehet
- Fő ételallergének+ gyümölcs, zöldség

# Klasszikus ételallergiák tünetei

- Típusos tünet az OAS és a csalánkiütés
- Gyakori hasmenés, hányinger, hányás, puffadás a fogyasztást követően
- Asztmás típusú nehézlégzés jelentkezhet



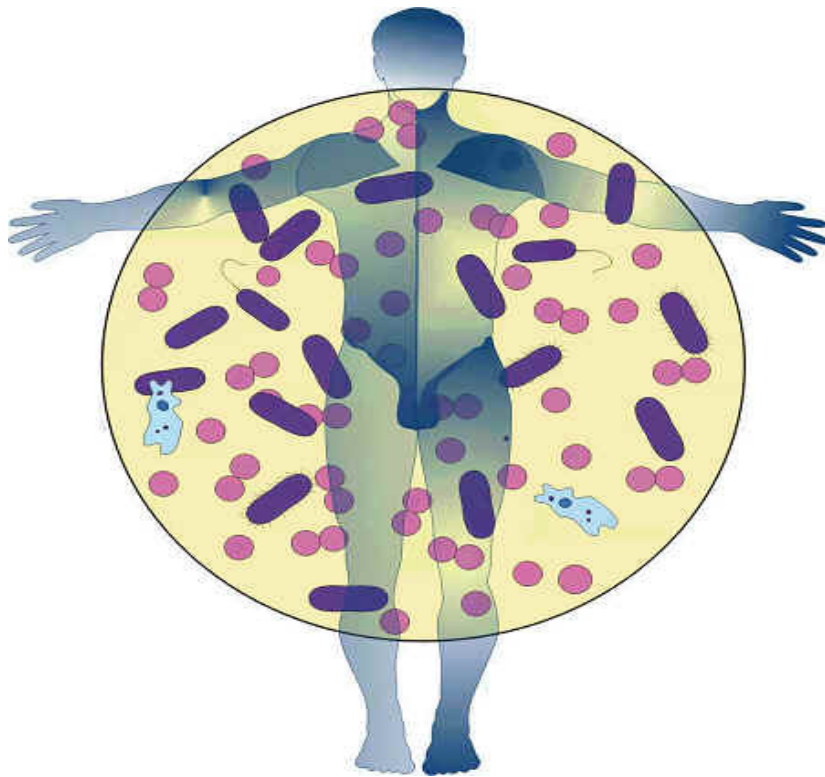
# OAS-orális allergia szindróma

- Garat és torokviszketés
- Szemhéj duzzanat
- Ajak és nyelvduzzanat
- Gyakran csalánkiütés kíséri



Figure

# Késleltetett ételallergiák



- Tünetek az étkezéssel időben nem hozhatók összefüggésbe
- A beteg rendszerint nem gyanakszik allergiára
- Maszkírozott és folyamatosan fennálló tünetek bárhol
- Gyakori pszichés panaszok
- Jelentősen rontja az életminőséget
- Rendszerint krónikus betegségeket kísér

# Késleltetett ételallergiák- idegrendszeri tünetek



- Fejfájás
- Alvászavar
- Depresszió
- Migrén
- Szédülés
- Figyelem és koncentráció zavarai

# Késleltetett ételallergiák- érzékszervi tünetek



- Orrfolyás, fülcsengés
- Látászavar,  
kötőhártyagyulladás,
- Száj nyálkahártya  
fekélyek, térképnyelv,  
rossz lehelet
- Visszatérő fertőzések

# Késleltetett ételallergiák- bőrtünetek



- Pattanásos bőr
- Idült csalánkiütés
- Ekcémák
- Pikkelysömör

# Késleltetett ételallergiák- egyéb tünetek



- Izom és izületi
- Húgy és ivarszervi
- Légzési és keringési

# Késleltetett ételallergiák- gyomor és bélrendszeri tünetek



- Haspuffadás,  
hasmenés,
- Széklettartási zavarok
- Hányinger, hányás
- Reflux betegség,  
fekély
- Táplálékfelvétel  
zavarai –bulimia



# Crohn és késleltetett ételallergiák

- Jones 20 tünetmentes betegnél ételprovokáció
- A. csoport (kontroll): magas rost és komplex CH tartalmú diéta
- B. csoport : tünetek alapján eliminációs diéta
- Eredmény: B. csoport tünetmentessége, amely 6 hónapon túl is megmaradt




# Crohn és késleltetett ételallergiák

- Riordan-Hunter-Cowan (1993): 136 aktív betegnél elemi diétát követően 84% teljes tünetmentesség
- 2 csoport kezelése tünetek alapján
- A: szteroid, B: eliminációs diéta
- B: átlagos tünetmentesség 7,5 hó, (A.3,8 hó)
- B csoport 45%-a 2 évig teljesen panaszmentes




# Colitis ulcerosa és a késleltetett ételallergiák

- Rider és Moeller 20 beteg búza, tej, tojás kivonatok bélbe adva 80% nyálkahártya elváltozás( gyulladás)
- Kihagyásos diéta gyulladást provokáló ételre
- Eredmény : 93% teljes tünetmentesség



# Miért nehéz a késleltetett ételallergiák diagnózisa? I.

- Étkezések hatásának összegződés-felszívódás folyamatos
- Napi 3-4 étkezés egyenként 10-15 összetevő -30-45 féle egyszerre a vérben
- Általában egyszerre többféle ételösszetevőre érzékeny a beteg
- Burst absorption-másnap tökéletessé váló felszívódás



## Miért nehéz a késleltetett ételallergiák diagnózisa? II.

- Nem étel eredetű faktorok, amelyek az emésztés- felszívódás harmóniáját megzavarják (bakteriális dysbiosis, stressz ,szintetikus készítmények)
- Az étel mint „drog”-erős fizikai vágy az allergiáért felelős étellel szemben
- Szintetikus és kevert élelmiszerek- ismeretlen összetétellel

# IBD és a tej okozta nem kívánt hatások

- Ételallergia: tejfehérjékkel szembeni túlérzékenység
- kazein, béta-globulin és alfa-lactalbumin
- Étel intolerancia: lactose lebontáshoz szükséges enzim hiányos működése
- Tejcukor emészthetőségének zavara-felszívódási problémák



# A tej étrendi jelentősége

- Fehérjék és aminosavak
- Ásványi anyagok, főleg kalcium forrás!
- B2 és D vitamin
- Magas energiatartalom, széles tápanyagösszetétel

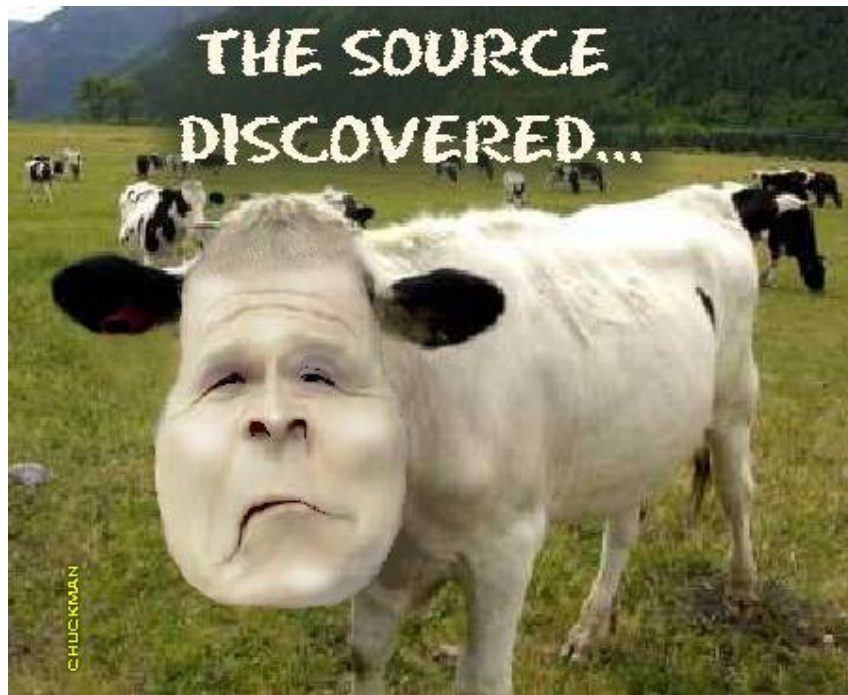


# A csontritkulás megelőzése

- A tejnek felnőttkorban elsősorban a kalcium bevitel szempontjából van jelentősége!
- Hazai étkezési szokások mellett fehérjeforrásként is fontos!  
(alapélelmiszer)



# Tej mint az allergia forrása



- Élet, erő, egészség?
- Avagy felfedeztük a forrást?
- 1928. „Iskolatej-program”-  
Népegészségügyi program része

# Tej mint az allergia forrása



- Az ember az egyetlen élőlény, aki más faj tejét táplálékul használja!
- A legagresszívebb allergén- kazein, lactalbumin, B-globulin
- Más állatok teje is hasonló összetétel (kecske, juh)
- Sőt hússal keresztallergia

Tehén helyett  
kecskét? NEM



# A tejfehérje allergia klinikai tünetei


Polgár Marianne: Allergia csecsemő és gyermekkorban  
(Springer1996)

Általános	Anafilaxia
Gyomor , bélrendszeri	Hányás, hasmenés, puffadás, kólika, véres széklet, vérszegénység, reflux
Bőr	Ajakduzzanat, csalánkiütés, ekcéma
Légúti tünetek	Középfülgyulladás, köhögés, légúti szűkület
Egyéb	Magatartási, idegrendszeri, izületi panaszok

# Tejallergia



- A gyermekkori tejmentes diétára javuló, megszűnő hasfájás, idegrendszeri tünetek, visszatérő légúti panaszok a késleltetett ételallergiák nagyon jellemző megnyilvánulásai!



# A késleltetett típusú ételallergia kimutatása

- Imupro teszt ( Prescreening-szűrésre, Imupro100,200,300 pontos diagnózisra)
- Előszűréssel kizárható vagy megerősíthető
- Ételekkel szembeni IgG típusú ellenanyagokat mér
- Pontos diétás tervet nyújt

# A késleltetett típusú ételallergia szűrése (Imupro Prescreening)

- 1. csoport: tej, tojásfehérje, élesztő, sajtok (túró, ricotta és juhsajt)
- 2.csoport: gabonafélék (glutén, rizs és búza), halak és húskok (csirke, sertés, rák és tonhal)
- 3.csoport: magvak (mogyoró, mandula és tökmag), gyümölcsök (banán, ananász és narancs), zöldségek (zöldbab, borsó és brokkoli)



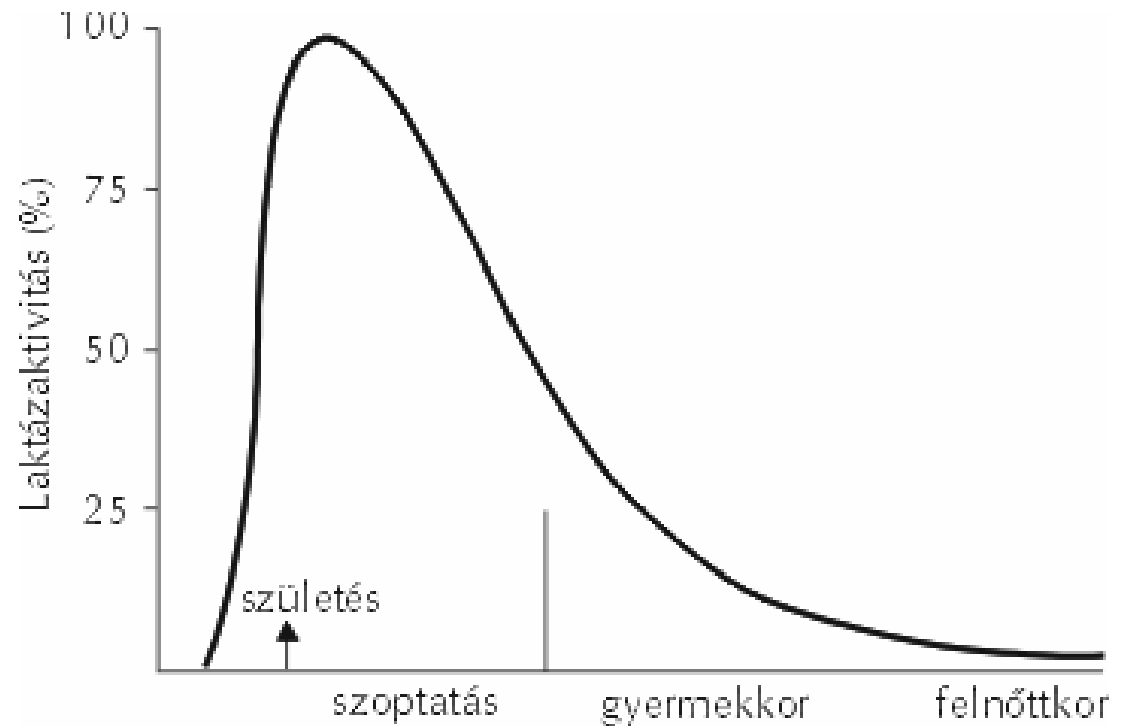
# Imupro 100, 200, 300: a késleltetett típusú ételallergia diagnosztikája

- Adott számú élelmiszert, tartósítószeret vizsgál, ez végezhető lépésről-lépés is (Imupro 100, majd 200 vagy 300)
- Magas étel elleni IgG ellenanyag szint allergiát jelent- tilalmi lista meghatározása
- Segít az étkezés tervezésében- megmutatja a biztonságos élelmiszerek listáját



# Tejcukor érzékenységről általában

- Típusos étel intolerancia
- Oka a laktózt (tejcukrot) bontó enzim csökkent működése
- Nem betegség, hanem állapot





# Tejcukor érzékenység

- A felnőtt lakosság fele érintett (kínaiak 100% európaiak 15-35%), évezredes táplálkozási szokások befolyásolják
- Aktivitása életkorral csökken, felnőttnél 10%-a csecsemőkorinak
- Legsérülékenyebb enzim, minden beleket érintő gyulladást átmeneti tejcukor érzékenység kísér
- Tejmentes diéta fontossága bármely eredetű hasmenés esetén
- Az elfogyasztott mennyiségtől függnnek a tünetek



# IBD és tejcukor érzékenység

- IBD- lényegéből fakadóan tejcukor érzékenységgel jár
- Tünetei puffadás, görcsös hasi fájdalom, hasmenés
- A tej ha egyébként nem is, de laktóz tartalma miatt panaszt okoz

# A tejcukor érzékenység diagnózisa és kezelése

- Kórelőzmény-fogyasztás kapcsán megjelenő tünetek
- H<sub>2</sub> kilégzés teszt-bakteriális erjedés vastagbélben
- Csökkentett tejcukor tartalmú étrend (lactose mentes tej, savanyított tejtermékek)
- Lactase rágótabletta 1tbl=2dl tej



# IBD diétás alapelvei

( Crohn and colitis foundation of Canada)

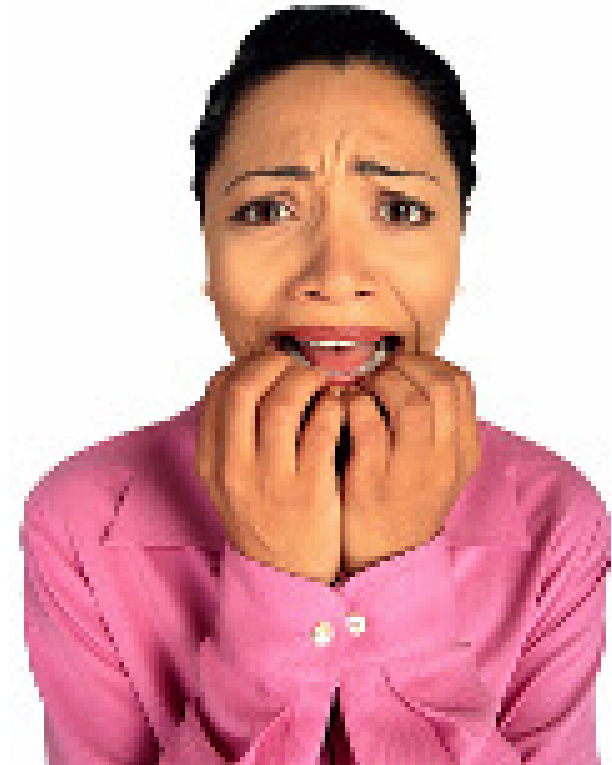


- „A healthy diet is a key komponent in the treatment of IBD.”

# Az IBD diétájáról általában

( Crohn and colitis foundation of Canada)

- Az étel a test üzemanyaga!
- Az IBD-s beteg étkezését leginkább a fájdalommentességre való törekvés határozza meg.
- Aktív szakaszban az emésztés mindenképpen kóros, így hamar kialakul felszívódási zavar.



# Felszívódási zavar következményei

(Crohn and colitis foundation of Canada )

- Testsúlycsökkenés
- Energiahiány
- Hiányállapotok ( fehérje, vitamin, ásványi anyag)
- Fogékonyság egyéb megbetegedésekre (pl. fertőzések)



# A szükséges tápanyagok- szénhidrátok



- CH 50%, komplex (keményítő és rostok) és egyszerű cukrok
- Komplex: kenyér, gabonafélék (rizs, köles), tészták, gyümölcs, zöldség (burgonya)
- Egyszerű: szőlő és gyümölcscukor, méz, édességek, süteményfélék (egyéni tolerancia!!)
- Sok cukor hasmenést fokoz!
- Sorbitol intolerancia átlag népesség 30%-ban (egyéni érzékenység - szilva, barack, szőlő, körte)

# A szükséges tápanyagok- zsírok

- Energiát szolgáltatnak, ez főleg soványság esetén fontos!
- Emésztésük műtét után lehet főleg gond, ilyenkor alacsony zsírtartalmúakat, legjobb a hal!
- Kerülni kell a gyorsételeket, zsírban, olajban sült termékeket, snacket!
- Vigyázat ! A péksütemények egy része is sok zsiradékot tartalmaz!



# A szükséges tápanyagok- fehérjék

- Fehérjék : a sejtek építőanyagai!
- Emésztőenzimek is fehérjék!
- Fehérjeforrások: húсок, tofu, hüvelyesek, olajos magvak (ez utóbbi kettő egyéni tolerancia) tojás, hal, szárnyasok, **tejtermékek!?**
- Fehérjehiány: fáradtság, töredezett körmök, fénytelen haj
- Előnyös tejtermékek: alacsony tejcukor tartalmúak (intolerancia), élőflórát tartalmazók (probiotikumok), előemésztettek (allergia)!



# Tejtermékek IBD-ben

- Vizsgálat nélkül csak általános javaslatok adhatók!
- Savanyított termékek:  
joghurt, kefir, aludttej  
tartalma -alacsony tejcukor  
-magas élőflóra  
-kevesebb fehérje

Tejpótlók-fehérje és  
Calcium!

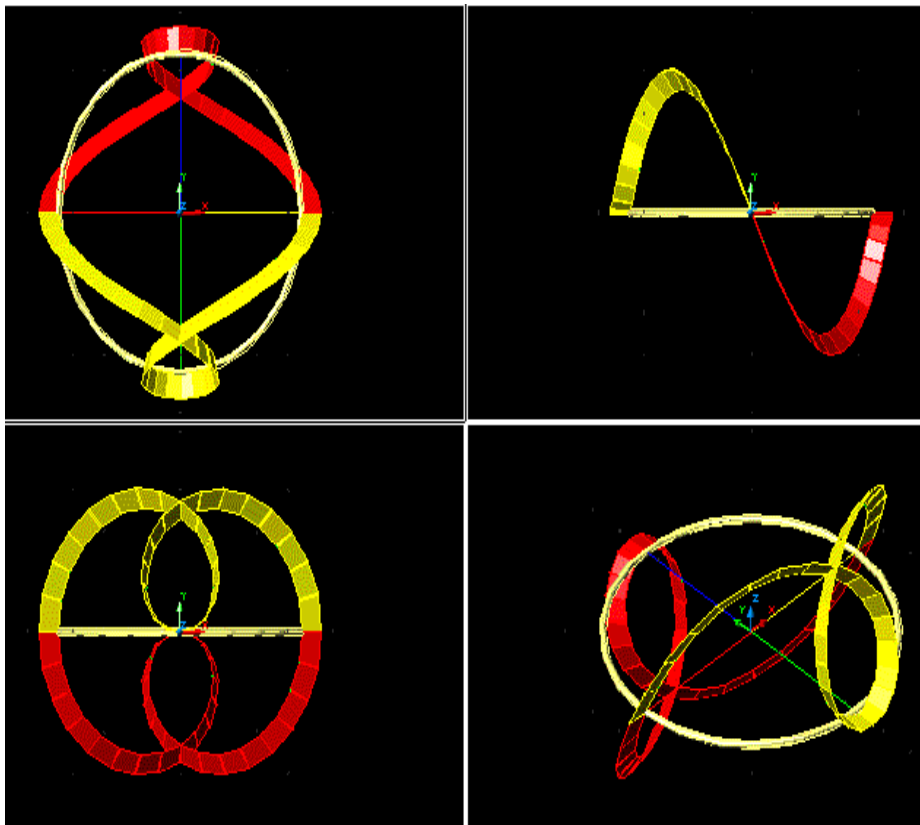




## Fehérje és kalciumpótlás IBD-ben

- Tejsavó alapú hidrolizált (előemésztett) speciális tápszerek: **Alfaré** (Nestlé)
- Calcium bevitel fokozása: **Ca tabletták, Bonolact Tejmineral** (optimális arányú kalcium és foszfor + probiotikum)
- IBD-re speciálisan kifejlesztett tápszerek, nem csupán fehérjepótlásra: **Elemental 028** (Nutricia)
- Magas Ca tartalmú ételek nagyobb mennyiségben: **búzacsíra, zabpehely, szezám mag, gesztenye, petrezselyem zöldje, hagymafélék (egyéni toleranci), tofu, halak**

# Rotációs –eliminációs diéta alapok



- A rotációs (körforgásos) diéta lényege : A biztonságos élelmiszerek bátran, 4 naponta megkötés nélkül fogyaszthatók!
- A túl gyakran fogyasztott étel allergiát provokáló hatása kikerülhető
- Az Imupro teszttel kimutatott ételekkel szemben elimináció az ellenanyagok szintjétől függő ideig, általában hónapokig



# Ételallergiák összehasonlítása

	Klasszikus IgE	Késleltetett IgG
Idő	1 órán belül	24-72 óra
Anafilaxia	Előfordul	Nem jellemző
Tünetek	OAS, csalán, nátha	Rendkívül változatos
Prick teszt	Pozitív	Negatív
Pollenallergia	Gyakori	Nem jellemző
Társbetegség	Ritka	Jellemző
Vérteszt	Spec IgE +	Spec IgG +



# Klasszikus ételallergiák kimenetele

- Az adott ételtől és a tünetek megjelenésének idejétől függ
- A leggyakoribb 7 allergénnél lehet, hogy élethosszig eliminációs diéta kell
- Keresztallergiát okozó élelmiszer allergia a pollen allergia gyógyulásával megszűnhet
- Gyermekkori kezdetű tejallergia gyógyhajlama jó

# Késleltetett ételallergiák kimenetele

- Társbetegségtől függ!
- Eliminációs-rotációs diéta betartása + alapbetegség gyógyulása orális toleranciát hozhat létre!
- Orális tolerancia: a bél megtanulja panasz nélkül elviselni azt az ételt, amelyre korábban allergiával válaszolt
- A késleltetett tejallergia gyógyulhat!



# Az IBD-s beteg tejfogyasztása

- Ajánlott a kivizsgálás tejallergia, tejcukor érzékenység irányában!
- Mindenképpen mértékkel!
- Aktív szakban soha!
- Inkább alacsony tejcukor tartalmúak, előflórásak, csökkentett színefehérje tartalmúakat!
- Fontos a gondos helyettesítés (fehérje, kalcium) és az alapbetegség karbantartása !





**Köszönöm a figyelmet!**

<http://www.allergiadoktor.hu/>