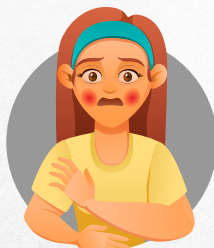


СИМПТОМИ



ЦУРЕЊЕ
НОСА



ЦРВЕНИЛО
КОЖЕ



КИЈАЊЕ



ДИЈАРЕЈА
ПОВРАЋАЊЕ



ОТЕЧЕНОСТ
ЛИЦА



ПЕЦКАЊЕ
У УСТИМА



ОТЕЖАНО
ДИСАЊЕ



СУЗЕЊЕ
ОЧИЈУ

Препоруке за људе са алергијама и/или нетолеранцијама на храну:

Идентификујте алергене

Консултујте лекара: Тестирајте се да бисте утврдили специфичне алергије на храну.

Упознајте своје окидаче: Направите листу намирница које треба избежавати.

Пажљиво читајте декларације производа

Листе састојака: Увек проверавајте присуство алергена на декларацији хране. Ти састојци морају бити јасно наведени у списку састојака и истакнути другачијим **ФОНТОМ, СТИЛОМ** или **ПОЗАДИНОМ**.

Такође, обратите пажњу на изјаве попут „може да садржи“ или „произведено у објекту који обрађује“ алергене.

Комуницирајте

Обавестите друге: Обавестите породицу, пријатеље и сараднике о својим алергијама. **Комуникација у ресторану:** Увек обавестите особље ресторана о вашим алергијама и распитајте се о састојцима и начинима припреме хране.

Планирајте оброке

Кување: Припремите оброке код куће где можете да контролишете састојке. **Пакујте сами своју ужину:** Носите са собом ужину када сте ван куће да бисте избегли неочекиване састојке.

Избегавајте унакрсну контаминацију

Одвојени прибор: Користите одвојене посуде, даске за сечење и складиште за храну без алергена. **Чисте површине:** Темељно очистите кухињске површине да бисте избегли укрштање потенцијалних алергена са храном коју конзумирате.

Упознајте симптоме алергијске реакције

Будите свесни: Упознајте се са благим и тешким симптомима алергијских реакција.

Образуйте себе и друге

Будите информисани: Будите у току са информацијама о алергијама на храну, укључујући нове производе и истраживања. **Научите породицу и пријатеље:** Уверите се да разумеју озбиљност ваших алергија и како да реагују у хитним случајевима.

Редовне контроле

Праћење: Закажите редовне прегледе код алерголога како бисте пратили своје алергије и по потреби ажурирали протокол лечења. Пратећи ова упутства, особе са алергијама на храну могу боље управљати својим стањем и смањити ризик од алергијских реакција.

За посебно преосетљиве особе са израженим алергијским реакцијама - носите са собом лекове за хитне случајеве!

Ауто-инјектор епинефрина: Увек носите са собом аутоинјектор епинефрина, ако је пописан. Повремено проверите рок употребе. У лечењу алергије на храну поред инјекција епинефрина користе се и антихистаминици и кортикостероиди који смањују свраб и отоке.

Медицинска идентификација: Носите наруквицу са медицинским упозорењем или носите картицу која указује на ваше алергије како би реакција околине и здравствених професионалаца била адекватна.



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



Град Нови Сад
Градска управа за здравство

АЛЕРГИЈЕ НА ХРАНУ

Алергија на храну (нутритивне алергије) је реакција имуног система која се јавља убрзо након конзумирања одређене хране, када имуни систем грешком идентификује одређени протеин у храни као штетан, изазивајући алергијску реакцију.

Нетолеранција на храну подразумева различит механизам настанка и представља потешкоће у варењу одређене хране, често због недостатка специфичних ензима (као што је нетолеранција на лактозу) или осетљивости на одређена једињења.



Најчешћи изазивачи алергије и/или нетолеранције:



Житарице које садрже глутен: пшеница, раж, јечам, овас и варијетети добијени њиховим укрштањем, као и производи од тих житарица.



Љускари: ракови и производи од љускара, јастози, козице и шкампи. Паста од шкампа, која се често користи у тајландској и азијској кухињи.



Јаја и производи од јаја: (колачи, мајонез, мусеви, тестенине, пите, сосеви и пецива) или у храни премазаној или глазираној са јајима.



Риба и производи рибарства: рибљи сосеви, неке врсте пица и послатица, поједини преливи за салату, сос *Ворчестер* (Worcestershire sauce).



Кикирики и производи од кикирикија: кекси, колачи, десерти, сосеви, уља од кикирикија и брашно од кикирикија, флипс производи.



Соја и производи од соје: мисо паста, сојини протеин, сојино брашно, сојин лецитин, тофу, десерти, сладолед, месне прерађевине, сосеви и вегетаријански производи.



Лупина (врста махунарке) и производи од лупине: брашно и семенке лупине могу се користити у неким врстама хлеба, пецива, или у тестенинама.



Језграсто воће: бадем, лешник, орах, индијски орах, пекан орах, бразилски орах, pistaћи, макадамиа орах и *Queensland* орах и њихови производи, сладолед, марципан, уља и сосеви од орашастих плодова.



Целер и производи од целера: укључују стабљике целера, лишће, семе и корен целера. Целер се може пронаћи у целеровој соли, салатима, неким месним роизводима, у коцкама за супу и додацима јелима.



Млеко и производи од млека: (укључујући лактозу), путер, сир, кајмак, млеко у праху и јогурт. Такође се може наћи у готовим супама и сосевима.



Семе сусама и производи од сусама: хлеб, лепиње, кајзерице за хамбургер, пецива, хумус, сусамово уље и тахини. Такође често се додају у салате.



Слачица и производи од слачице: сенф, кари, маринаде, месне прерађевине, преливи за салате, сосеви и супе.



Сумпор-диоксид и сулфити: у сушеном воћу као што су суво грожђе, суве кајсије и суве шљиве. Такође у месним прерађевинама, безалкохолним пићима, поврћу, као и у вину и пиву. Код особа које имају астму, постоји већи ризик од развоја алергијске реакције на сумпор.



Шкољкаши и остали мекушци и њихови производи: дагње, копнени пужеви, лигње, сос од острига или као састојак у рибљим чорбама.

За разлику од нетолеранције, нутритивне алергије могу бити животну угрожавајуће!

Алергијске реакције су непредвидиве а симптоми се јављају неколико минута до неколико сати након излагања одређеној храни.

Чак минимална количина инкриминишуће намирнице може довести до озбиљне реакције код особа са алергијом.

Први контакт са алергеном може изазвати благу реакцију, али симптоми могу брзо да се погоршају. Тако да она намирница која је први пут изазвала благу реакцију, следећи пут може изазвати озбиљну анафилактичку реакцију.

ДИЈАГНОСТИКОВАЊЕ нутритивних алергија и/или нетолеранција

Постоји неколико начина да би се утврдило да су проблеми које имате можда последица алергије на храну:

- **Елиминација:** немојте јести храну за коју мислите да узрокује проблем док не посетите лекара и не добијете даља јасна упутства.
- **Дневник исхране:** водите листу намирница које након што их конзумирате изазивају сметње.
- **Разговарајте са изабраним лекаром:** пажљиво опишите симптоме. Ваш лекар може урадити одређене тестове крви.
- **Посета лакару специјалисти:** Спровођење тестова, попут елиминационог теста, кожног теста или провокационог теста (*challenge* тест) са храном како би се поставила коначна дијагноза. Овај тест се ради у ординацији у којој се можете реаговати у случају појаве тешких (анафилактичких) реакција.

Реакције након конзумирања овакве хране могу варирати од благих до веома озбиљних, животну угрожавајућих, попут анафилактичке реакције.

Благои симптоми

- **Промене на кожи:** копривњача, црвенило или свраб
- **Гастроинтестинални проблеми:** мучнина, повраћање, грчеви у стомаку или дијареја
- **Респираторни симптоми:** кијање, запушеност носа, цурење из носа
- **Промене у усној дупљи:** пецкање или свраб у устима или грлу

Тешки симптоми (анафилакса)

- **Отицање:** отицање лица, усана, језика или грла
- **Отежано дисање:** краткоћа даха, „звиздање“ или стезање у грлу
- **Убрзани откуцаји срца:** нагло повећање откуцаја срца или палпитације
- **Вртоглавица или несвестица:** омаглица, конфузија или губитак свести
- **Кожне реакције:** тешка копривњача или осип који се шири