

## SKRITI ALERGENI

<b>plesni</b>	hišni prah Penicillium, Rhizopus, Cladosporium, Alteruaria, Aspergillus, Mucor
<b>živila in hranila</b>	PRODUKTI: penecilini, cefalosporini, antiholesterolna zdravila-statini, fusidin, griseofulvin, ciklosporin, encimi, citronska kislina, organske kisline, sojina moka, fermentirani siri, modri sir, fermentirane omake, sredstva za okus, celulaze-sredstvo za mehčanje...
<b>zdravila</b>	antibiotiki, analgetiki, aspirin in nesteroidni antirevmatiki, sulfonamidi, kri in derivati, heparin, hormoni, encimi, lokalni in splošni anestetiki, cepiva ( jajčne beljakovine, toksoidi, želatina, formaldehid, konzervansi), beta blokerji, ACE inhibitorji, vitamini
<b>soja</b>	bonboni, kosmiči, hrustljavci, kolači, biskviti, preliv, konzerve, golaži, juhe, polnila, kreme, namazi, mesni nadomestki, kocke
<b>začimbe</b>	popper, paprika, česen, čebula, majaron, timijan, žajbelj, klinčki, cimet, kumina, koriander, zelena, brinove jagode
<b>curry</b>	ingver, koriander, klinčki, paprika, poper, lotosovo seme, kardamon, cimet, muškatni oreh
<b>sulfiti</b>	suho sadje, želeji, vložena zelenjava, belo in rdeče vino, pivo, čips, krpice, jedilni kis, koncentrat limon in pomaranč, zmrznjeni morski sadeži, solatni preliv, sadni želeji in sokovi
<b>benzoati</b>	pivo, džemi, sadni želeji in sokovi, sadni sirupi, sadni jogurti, vložene sardine in sledi v kisu, marinadi
<b>nikelj</b>	redmeti iz niklja, bizuterija, nakit • HRANILA: kakav, čokolada, soja, druge stročnice, ovseni kosmiči, orehi, mandlji
<b>amini</b>	hrana z biogenimi • POVZROČA ALERGIJAM PODOBNE POJAVE sir, prekajene ribe, ribje konzerve, klobase, šunka, postana hrana, rdeče vino, pivo, ananas, banane, jagode, slive, limone, avokado, špinača, paradižnik, kvas, kislilo zelje, stročnice, kakav, čokolada, pravi čaj

## NAVZKRIŽNI ALERGENI

<b>breza</b>	paradižnik, krompir, jajčevac, paprika, poper, čili, jabolka, breskve, marelice, jagode, češnje, mandlji, hruške, slive, črni ribez, koper, luštrek, lešniki, pelodi leske, jelše, bresta, gabra
<b>pelin</b>	zeleni, korenje, peteršilj, janež, komarček, kumina, koriander
<b>pršice</b>	navadni curry, kamilica, paprika, poper, cimet, muškat, ingver, česen, pelin, arnika, artičoka, regrat, sončnica, sončnično seme
<b>trav</b>	pelodi moka, zlasti pšenična in ržena, ovseni kosmiči, ječmen, ričet, koruza, navzkrižnost z rižem, sojo, arašidi
<b>med</b>	vsebuje spore plesni, alge, organske sestavine čebel, pelodi, encimi čebeljih izločkov, čebelji strup
<b>jajca</b>	perutnina perutninski iztrebki, perje, jajčni beljak, cepiva, ki vsebujejo jajčni beljak, rumenjaki, ptičji serum, meso perutnine
<b>lateks</b>	banana, kivi, avokado, marelica, lešnik, kostanj, grenivka, pasijonka, ananas, papain (encim iz papaie v industriji živil, kozmetike in zdravil)
<b>aspirin</b>	acetilsalicilna kislina • SADJE VELIKO: grozdje, ribez, borovnice, datlji, suhe slive, maline, breskve, pomaranče, ananas, višnje MALO: slive, jagode, grenivke, dinje, guave, jabolka, banane, hruške, limone, mango, rabarbara • ZELENJAVA VELIKO: kumare, paradižnik MALO: sladka koruza, šampinjoni, zelene olive, rdeča in zelena paprika, korenje, grah, krompir, zelje, cvetača, leča, endivija, čebula, špinača, zelene olive • ZAČIMBE VELIKO: curry, gorčica, janež, poper, pekoča paprika, origano, cimet MALO: soja, peteršilj, koriander, komarček, česen • PIJACE čaj, kava, vina, kakav



Oddelek za pljučne bolezni

Pulmološko-alergološka ambulanta

Služba zdravstvene nege

**ALERGIJA  
NA HRANO**



Nasveti za paciente in njihove svojce

## ALERGIJE NA HRANO

- so preobčutljivostni pojavi, po živilih, ki nastanejo na imunološki način in jih dokazujemo z metodami v alergološki diagnostiki.

### ALERGEN

- snov, ki vzbuja alergijo so sestavine različni živil, med njimi so tudi manj znani alergeni,
- pogosto so alergeni dodana sredstva za obstojnost, barvo in okus živil.



## POVZROČITELJI

- alergeni živalskega in rastlinskega izvora
- nepravi – psevdo alergeni (konzervansi)

### ZNAKI

- oralni alergijski sindrom: srbenje, otekanje ustnic, jezika, lic in žrela, hripavost
- blagi splošni znaki: rdečica, nahod, solzenje, srbenje, koprivnica, angioedem, včasih driska, siljenje na bruhanje, krči v trebuhu
- hujši splošni znaki: astmatsko dušenje, nabreklost glasilk, težave pri požiranju
- najhujši splošni znaki: anafilaksija III. In IV. stopnje, znižanje krvnega tlaka, omotica, pomodrelost, izguba zavesti, šok.

Pripravila:

Simona Križ, mag. zdr. – soc. manag.

## NASVETI

- odpovedati se sumljivemu živilu
- dosledna opustitev hrane, ki vsebuje odkriti alergen
- za popestritev jedilnika ob dosledni dieti se poslužujte izbora jedi, ki so pripravljene v kuharskih priročnikih za vse vrste alergij

