

## Alergie i nietolerancje pokarmowe

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



**- opowiada Dariusz Jastrzębski, lekarz gastrolog z Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Skierniewicach**

Problemami, z jakim możemy spotkać się przy dolegliwościach jelita cienkiego są alergie i nietolerancje pokarmowe, najczęściej nietolerancje tzw. dwucukrów, m. in. laktozy zawartej w mleku i innych produktach. Nietolerancja laktozy to nadwrażliwość na pewien określony rodzaj żywności lub jej składnik. Charakteryzuje się bólami brzucha, wzdęciami, biegunkami.

W przypadku alergii pokarmowej pacjent nie toleruje nawet niewielkiej ilości alergenu i nawet minimalna jego ilość może wywołać reakcję układu immunologicznego. Natomiast osoby z nietolerancją pokarmową są zwykle w stanie spożyć umiarkowaną ilość danego produktu bez poważniejszych następstw. Objawami nadwrażliwości na pokarm są: wzdęcia, biegunki lub zaparcia, problemy skórne, bóle głowy lub dolegliwości związane ze stawami.

W celu wykrycia dokuczliwego alergenu wykonuje się alergiczne testy pokarmowe. Niezależnie jednak, co będzie stanowiło uczulający alergen, najskuteczniejszym sposobem leczenia jest zupełne odstawienie danego pokarmu. W leczeniu możemy również przyjmować leki alergiczne, ale

najlepszym lekarstwem, tak jak wspomniałem, jest zupełne odstawienie produktu.

*Wysłuchała Joanna Młynarczyk*

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30651-alergie-i-nietolerancje-pokarmowe>