



# ADALÉKANYAGOKRÓL – NEM DIÓHÉJBAN

Sokan tartanak az adalékanyagoktól az allergiás reakció veszélye miatt is, azonban ilyesmit ezek a komponensek csak elvétve okoznak:  
**A TOP 14-ES TÁPLÁLÉKALLERGÉN KÖZÖTT PÉLDÁUL CSAK EGYETLEN ADALÉKANYAG SZEREPEL.**

◆ A táplálékallergia olyan immunmediált reakció, amely a táplálék fehérjetermészetű összetevőivel szemben alakul ki. Valódi táplálékallergia a felnőttek kevesebb mint 1 százalékánál, míg a gyerekek 5 százalékánál fordul elő. Ezt a problémát folyamatosan kutatják, a molekuláris allergológia például egy viszonylag új tudomány, de segítségével meg lehet határozni azt is, hogy egy adott élelmiszerben pontosan mely fehérjeláncok váltanak ki tünetet. Ha tehát a pontos meghatározást vesszük, akkor az élelmiszer-adalékok nem tudnak táplálékallergiát okozni, csak túlérzékenységi reakciót, hiperszenzitivitást.

Ezek a komponensek nagyon sokfélék, felhasználhatóságukról az élelmiszerkönyv és a hatályos jogszabályok rendelkeznek. Java részük természetes eredetű, sokszor a természetben is azonos formában fordulnak elő. Például a gumicukor színezésére céklalevet és klorofillt is használnak, amelyek a zöldségekben, gyümölcsökben ugyanúgy megtalálhatók – mondja dr. Pálfi Erzsébet dietetikus, főiskolai docens. Hozzáteszi, hogy a nátrium-glutamátot nagyon gyakran használják ízfokozóként, főleg késztermékeknél, leveseknel, levesalapoknál, csipszeknél. Igazi táplálékallergiát ez sem okoz, de

túlzott fogyasztása fejfájást válthat ki. Ezt az érzékenységet bőrtesztekkel ki is lehet mutatni, és akinél ilyesmi jelentkezik, annak kerülnie kell ezt az adalékot.

## A SZORBITTÓL A KÉNIG

Érzékenység a szorbitra is kialakulhat, de az is ritka, ahogyan a tartósítószerre való hiperérzékenységi reakció is. Az allergén élelmiszereknek van egy 14-es listája, amely szerepel az uniós és a hazai jogszabályokban, ezek váltanak ki a leggyakrabban allergiát – az adalékanyagok közül csak a kén-dioxid és a szulfitok szerepelnek itt, amelyekre viszonylag könnyen kialakulhat érzékenység: jellemzően asztmatikus tüneteket okoznak. Gyümölcskészítményekben, gyümölcsjoghurtokban, befőttekben található, segít ugyanis megőrizni az eredeti színeket. Lehetnek ilyen adalékok a borokban is.

A top 14 allergén táplálék listáján emellett a tejfehérje, a tojás és a szója is szerepel, amelyek főleg gyerekekben okoznak problémát. A tejfehérje például többféle allergiás reakciót is okozhat: kiütést vagy hasmenést, esetleg anafilaxiás reakciót. Ehhez nem is feltétlenül kell tejterméket fogyasztani, ugyanis tejfehérjét adalékként felvágottakba, öntetporokba is gyakran tesznek.





Laktózkristályokról készült mikroszkopikus felvétel

### **MILLIGRAMMOK IS SZÁMÍTANAK!**

Mivel az erre érzékenyeknél a tejfehérje már mikrogrammos mennyiségben is tüneteket okozhat, az is problémát jelenthet, ha más élelmiszerek a gyártósoron, gyártóüzemben szennyeződnek vele. Felnőttkorban inkább a pollenallergiához társuló zöldség- és gyümölcs-keresztreakciók váltanak ki allergiás választ. Gyakori keresztreakció a parlagfűé és a dinnyeféléké, ráadásul a parlagfűszezon pont egybeesik a dinnyeszezonnal. A fűfélék pollenje a sárgarépával és a zellerrel gyakran ad keresztreakciót, pollenszezonban pedig az érintettek annyira érzékenyek lehetnek, hogy még húslevest sem tudtak enni.

Az arra allergiásoknál veszélyes élelmiszer-komponens a mogoró is, amely szintén nem adalékanyagként, hanem összetevőként, illetve közös gyártósorok miatt „keresztzennyeződésként” kerülhet az élelmiszerekbe. Aki allergiás rá, annál életet veszélyeztető anafilaxiás reakciót is kiválthat, így az érintetteknek még azonos gyártósoron készült egyéb élelmiszert sem szabad fogyasztaniuk. Pálfi Erzsébet kiemeli, hogy a nyírfapollen is életet veszélyeztető reakciót okozhat, amennyiben mellette valaki almát fogyaszt. Aki erre allergiás, annak pollenszezonban és azon kívül sem szabad almát ennie.

### **FÉLREÉRTETT GABONA**

A top 14-es élelmiszerallergén listáján szerepel a gabonaallergia is, ami nem azonos a cöliákiával, ismertebb nevén lisztérzékenységgel, pláne nem a gluténérzékenységgel emlegetett jelenséggel. „A gabonaallergiát nem biztos, hogy a glutén váltja ki, hanem jellemzően a gabonafélék más fehérjéje. Többféle megjelenése van, létezik például az úgynevezett mozgás indukálta gabonaallergia, amelyet az omega-5 gliadin vált ki, és amely anafilaxiás reakciót okoz. Nagyon ritka jelenség, gyakorisága 0,3 százalék körüli” – mondja Pálfi Erzsébet. Hozzáteszi, hogy vizsgálattal ki lehet mutatni, ha valaki a gabona ezen fehérjéjére érzékeny. A gabonákban még az alfa-amiláz inhibitor és a tripszin inhibitor is gyakrabban okoz allergiát, mint a sokat emlegetett glutén. Ezeknél nem is gluténmentes diétát kell tartani, hanem gabonamenteset. Ez nagyon nehéz, mert sok gluténmentes termék tartalmaz olyan búzakeményítőt, amelyet ilyenkor nem szabad fogyasztani. ♦