

## INFORMACIJA APIE MAISTO NETOLERAVIMĄ IR ALERGIJĄ

Daugumai vaikų ir suaugusiųjų bent kartą gyvenime maisto produktai sukelia tam tikrų nepageidaujamų reakcijų. Nacionalinio maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo instituto specialistai pažymi, kad imuninės reakcijos būdingos maisto medžiagų sukeltoms alergijoms, tuo tarpu nepageidaujamos neimuninės reakcijos į tam tikrus maisto produktus gali pasireikšti dėl maisto netoleravimo (pvz., laktozės netoleravimas), farmakologinio efekto (pvz., migrena sukelta cheminių medžiagų tokių kaip aspartamas, mononatrio glutamatas, nitratai/nitritai, alkoholis, kava ir šokoladas) arba toksinio efekto (apsinuodijimas maistu).

### Kuo skiriasi alergija nuo maisto produktų netoleravimo?

Alergija – tai sustiprėjęs imuninės sistemos atsakas į išorines antigenines ar alergines medžiagas. Alergines reakcijas gali sukelti ne tik pats maisto produktas, bet ir į jį įdėti maistiniai dažai, konservantai, tirštikliai ar pagardai.

Tuo tarpu maisto netoleravimas yra reakcija į maistą, kurioje nedalyvauja imuninė sistema. Priešingai nei esant alergijai, kartais žmonės netoleruojantys tam tikro produkto, suvalgę nedidelį jo kiekį, nejaučia jokių nepageidaujamų reakcijų. Maisto netoleravimas pasitaiko dažniau nei tam tikrų maisto produktų sukelta alergija.

### Kaip gali pasireikšti šios nepageidaujamos reakcijos į maisto produktus?

Pagrindiniai alergijos simptomai:

- odos bėrimai (atsiranda dilgėlinės tipo bėrimai, kuriems būdinga baltos arba raudonos spalvos odos patinimai), niežulys;
- pilvo skausmai, pilvo pūtimas, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, išmatose gali būti gleivių;
- simptomai primenantys peršalimą (dažnos slogos, kosulys). Alergija maistui gali būti bronchinės astmos priežastimi;
- neaukšta temperatūra (37,2–37,5 °C);
- limfmazgių padidėjimas;
- anafilaksija. Tai nedažna, tačiau labai ūmi bei gyvybei pavojinga alerginė reakcija, kuri gali pasireikšti visais alergijai būdingais simptomais bei sumažėjusiu kraujo spaudimu ir sutrikusiu kvėpavimu.

Maisto netoleravimas gali sukelti panašius simptomus kaip ir alergija, todėl šios dvi būklės dažnai yra maišomos. Maisto produktų sukelta alergija kyla dėl imuninių procesų, kurie gali paveikti daugelį organų sistemų ir gali sukelti gyvybei pavojingas būkles. Tuo tarpu maisto produktų netoleravimas dažniausiai atsiranda palaipsniui, sukelia mažiau pavojingas būkles ir dažniausiai apsiriboja tik virškinimo sutrikimais.

### Pagrindiniai maisto alergijos ir netoleravimo skirtumai:

| ALERGIJA  | NETOLERAVIMAS  |
|---|--|
| Gali atsirasti staiga                                 | Dažniausiai išsivysto palaipsniui                                  |
| Kyla dėl imuninių procesų                             | Imuniniai procesai nedalyvauja                                     |
| Gali išsivystyti gyvybei pavojingos būklės            | Pavojus gyvybei žymiai mažesnis                                    |
| Simptomus gali išprovokuoti ir mažas medžiagos kiekis | Mažas medžiagos kiekis gali neturėti įtakos sveikatos pablogėjimui |

Pagrindinis būdas siekiant išvengti alergijos ir maisto netoleravimo sukeltų simptomų yra nepageidaujamas reakcijas sukeliančių maisto medžiagų vengimas.

### **Kaip sužinoti ar perkamo maisto produkto sudėtyje yra alergizuojanti ar netoleruojama sudedamoji dalis?**

Lietuvos higienos normoje HN 119:2002 „Maisto produktų ženklavimas“ nurodomos maisto produktų sudedamosios dalys, kurios gali sukelti alergijas arba netoleravimą. Jos privalo būti pateikiamos etiketėje, nurodant šios sudedamosios dalies pavadinimą, išskyrus atvejus, kai maisto produkto pavadinimas aiškiai nurodo atitinkamą sudedamąją dalį.

Alergijas ar netoleravimą galinčios sukelti maisto medžiagos:

1. Glitimo turintys javai (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. Vėžiagyviai ir jų produktai;
3. Kiaušiniai ir jų produktai;
4. Žuvis ir jos produktai;
5. Žemės riešutai ir jų produktai;
6. Sojų pupelės ir jų produktai;
7. Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. Riešutai, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anacardium occidentale*), karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) ir jų produktai;
9. Salierai ir jų produktai;
10. Garstyčios ir jų produktai;
11. Sezamų sėklos ir jų produktai;
12. Sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO<sub>2</sub>;
13. Lubinai ir jų produktai;
14. Moliuskai ir jų produktai.

