

## Czy nietolerancja pokarmowa to to samo co alergia pokarmowa?

data aktualizacji: 2018.11.22



**Zarówno nietolerancja pokarmowa, jak i alergia pokarmowa są klasyfikowane jako nadwrażliwości pokarmowe, jednak warto wiedzieć, że te dwa terminy nie służą określeniu tego samego problemu. Alergia pokarmowa związana jest z nieprawidłową reakcją układu odpornościowego na nieszkodliwe dla zdrowych osób substancje.**

Alergen (np. białko występujące w mleku, orzechach, jajach itd.) pobudza organizm do odpowiedzi immunologicznej, mimo że nie jest czynnikiem zakaźnym czy w jakikolwiek inny sposób szkodliwym. Z kolei nietolerancja pokarmowa nie ma nic wspólnego z odpowiedzią układu odpornościowego. Wynika z zaburzeń metabolizmu (np. brakiem lub niską aktywnością jakiegoś enzymu), z interakcji leków ze sobą lub składnikami pożywienia, bądź z toksycznym działaniem na organizm pewnych substancji zawartych w pożywieniu.

### Jak objawiają się nadwrażliwości pokarmowe?

Zarówno nietolerancja pokarmowa, jak i alergia pokarmowa, mogą objawiać się bólami brzucha, biegunką, wzdęciami, wymiotami i dyskomfortem. W chorobach alergicznych możemy mieć dodatkowo do czynienia z nieprawidłowościami związanymi z innymi układami i organami. Zaliczamy do nich wysypkę, pokrzywkę, duszność, łzawienie, zaczerwienienie spojówek, alergiczny nieżyt nosa, kichanie, drapanie w gardle czy odczucie swędzenia w jamie ustnej po spożyciu uczulającego

produktu.

## **Jak diagnozuje się nietolerancje pokarmowe i alergie pokarmowe?**

Dla lekarza, który ma za zadanie stwierdzić przyczynę objawów wskazujących na nadwrażliwość pokarmową, przede wszystkim ważny jest dokładny wywiad i powiązanie występujących objawów ze spożywaniem konkretnych posiłków. Warto prowadzić dzienniczek, w którym zapisujemy dokładnie skład spożywanych posiłków i występujące objawy wraz z ich nasileniem w poszczególnych momentach dnia. Jeżeli takie postępowanie nie jest wystarczające do określenia czynników szkodliwych, można poddać się testom alergicznym i diagnostyce laboratoryjnej. Powszechnie stosuje się także próby eliminacyjne i prowokacyjne. Oparte są one na obserwacji stanu klinicznego chorego podczas eliminacji poszczególnych składników potencjalnie uczulających lub powodujących nietolerancję oraz na obserwacji objawów po ponownym wprowadzeniu do diety wyeliminowanych wcześniej produktów.

## **Jak leczy się alergię pokarmową?**

Leczenie polega przede wszystkim na całkowitej eliminacji z diety produktów uczulających. Należy mieć świadomość, że silne reakcje alergiczne mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia, dlatego w razie nieświadomego spożycia alergenu warto mieć zawsze przy sobie preparat adrenaliny do podania domięśniowego. Przeszkolenie pacjenta z zakresu stosowania leków w stanach nagłych jest obowiązkiem lekarza. Innymi lekami stosowanymi w chorobach alergicznych są leki przeciwhistaminowe oraz GKS (glikokortykosteroidy). O konieczności ich włączenia powinien decydować lekarz po zapoznaniu się z historią choroby pacjenta.

## **Jak leczy się nietolerancję pokarmową?**

W przypadku nietolerancji pokarmowej zaleca się znaczne ograniczenie spożywania produktów, na które organizm źle reaguje. Nie ma konieczności zupełnej ich eliminacji. Każda osoba z nietolerancją z czasem uczy się, jaka dawka danego składnika nie powoduje dyskomfortu i innych przykrych symptomów. Objawy takie jak wzdęcia i uczucie pełności można zwalczać dostępnym bez recepty [preparatem z symetykonem](#). Działa on w przewodzie pokarmowym, rozbija pęcherzyki gazu i ułatwia wydalanie ich z organizmu. Pozwala poczuć się swobodniej i daje uczucie ulgi.

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/czy-nietolerancja-pokarmowa-to-to-samo-co-alergia-pokarmowa,10950.htm>