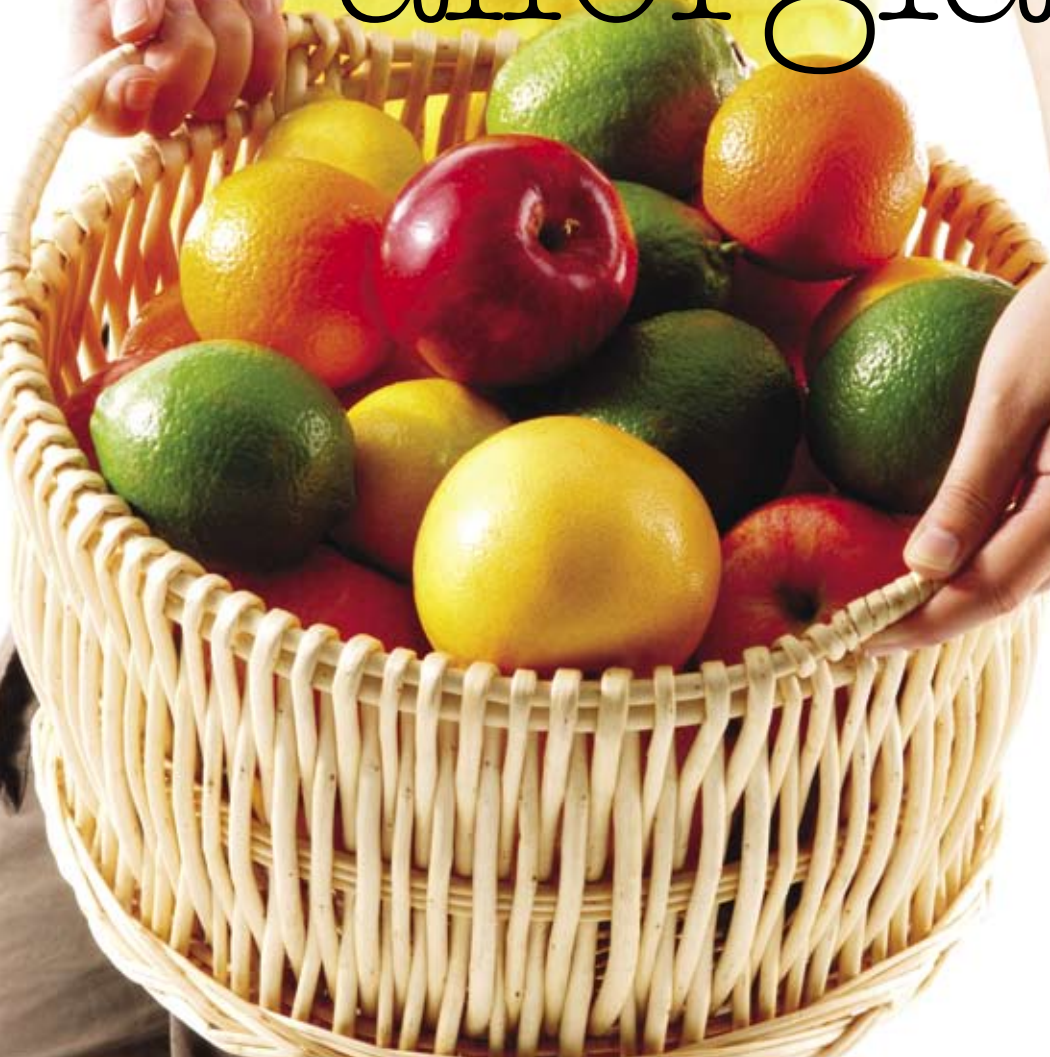


EESTI ALLERGIALIIT



TERVIS^{PLUS}
rõõm tervest elust

Toit & allergia



UUDIS

Tugevdab lapse immuunsüsteemi ka pärast ühe-aastaseks saamist



Esimesed eluaastad on lapse elus väga tähtsad, beebi põhitöök on kasvamine ja arenemine. Ka siis kui laps on saanud aastaseks, vajab ta sobivast toidust tuge kasvamiseks ja arenemiseks.

Aptamil Kinder-Milch plus – spetsiaalne piim 1 – 3 aasta vanustele lastele.

- 1 – 2 tassi piima päevas tagab vajaliku koguse toitaineid kasvamiseks ja arenguks.
- Immunofortis – patenteeritud prebiootikumide kiudainete segu lapse immuunsüsteemi tugevdamiseks.

Aptamil

Sisujuht

- 6** Meie igapäevane allergia
- 10** Kuidas toiduallergiaga toime tulla?
- 14** E-ained ja ülitundlikkus
- 18** Köhulahtisus ja -kinnisus
- 20** Piimasuhkru talumatus
- 22** Toiduallergia ja atoopiline dermatiit
- 28** Ristallergia
- 31** Toidu-talumatus ei võrdu allergiaga

Loe lisaks Mai Maseri “Parim toit lapsele” *Tervis Pluss* (2008, märts)
ja Oivi Uibo “Mis on tsöliaakia?” (*Tervis Pluss* 2008, aprill)

**Eesti
Allergialiidu
infotelefon
506 9896**

Autorid: lastearst-dietoloog **Külli Mitt**,
lastearst **Katrin Luts**,
lastenahaarstid **Ama Lehtmets** ja
Maie Jürisson,
SA Tallinna Lastehaigla arst **Silvi Plado**,
Tartu Ülikooli Kliinikumi arst-õppejõud
allergoloog **Kaja Julge**,
Tartu Ülikooli õppejõud, bioloog **Urmas Kokassaar**
Peatoimetaja: **Sirje Maasikamäe**
Toimetaja: **Maret Mälk**
Keeletoimetaja: **Tiiu Ilu**
Korrektor: **Reeli Maasikamäe**
Kujundaja: **Eli Üksküla**
Fotod: **Matton Baltic**
Reklaam: **Eleri Ever**
Turundus: **Kristi Liigus**

Allergiast, tervisest ja toidust

Levinud on teadmine, et mitmesugused toidud ja neis sisalduvad lisaained võivad põhjustada allergiat. Tegelikult on toidu mõju tervisele määratult suurem. Selles väljaandes käsitlemegi tervisliku toitumise põhimõtteid ja allergia kõrval veel mõnda teist toidust põhjustatud terviseprobleemi.

Mis põhjustab allergiat?

Allergia on immuunreaktsioon tavaliselt valgulise aine vastu. Toiduainete **allergeensuse** määravad selle valkude molekulmass ja ehitus, samuti kulinaarne töötlemine. Nii võib teraviljade ja maapähklite kuumutamine allergeensust suurendada, seevastu piima keetmine seda aga vahel vähendada. Toore aedvilja koorimise ja hakkimise järel algav pruunistumine võib muuta puu- või köögivilja allergeensemaks. Ühes toiduaines võib olla erinevaid allergeene, kuid osa toiduaineid kutsutakse peale allergia mõnedel inimestel esile hoopiski **toidutalumatust**, vabastades bioaktiivset histamiini. Nisus, rukkis ja odras leiduvad valgud, sealhulgas gluteen, tekitavad osal inimestest allergiat, teistel aga põhjustab just nimelt gluteen rasket **seedetraktihaigust** tsöliaakiat.

Seedeelundite seisund on toiduallergia korral eriliselt tähtis, need organid puutuvad toiduga kõige rohkem kokku -

seal toimub seedimine ja toitainete imendumine. Toidutalumatuse ja -allergia võivad avalduda kõhuprobleemidena, teiselt poolt soodustavad seedehäired aga allergia ja talumatuse teket.

Maailma Allergiaorganisatsiooni (WAO) andmetel on toiduallergiat 8% lastest ja 2% täiskasvanuist. Toiduallergia ja -talumatuse väljendub sagedamini mitmesuguste nahalöövetena. Atoopilist dermatiiti põeb 10-15% lastest, seda seostatakse sageli toiduallergiaga. Testide ja uuringutega kinnitatud toiduallergia korral on vajalik allergiat vallandav toiduaine menüüst täielikult välja jätta ning leida sellele sobiv alternatiiv, et haigusnähud ei ägeneks ega süveneks.

Vaata, mida sa sööd

Valmistoidu ostmisel on kasulik lugeda infot koostisosade kohta. Valitsuse määrus sätestab, et toidu koostisosade loetelus märgitakse kõik ained nende sisalduse alanevas järjekorras. Koostis-

osi, mida on valmistoidus alla kahe protsendi, esitatakse loetelu lõpus vabas järjestuses. Lisaaained tähistatakse rühmanimetusega (E vms), millele järgneb lisaaine nimetus või numbriline tunnus.

Määruse järgi tuleb kõik sagedamini allergiat põhjustada võivad ained pakendil üheselt nimetada või loetleda. Need 14 koostisosa on piim, soja, muna, kala, teraviljad (gluteen), maapähkel jt pähklid, koorikloomad, seller, sinep, seesamisseemned, vääveldioksiid ja sulfitid, lupiin ja molluskid.

Tähtis on teada, et rohke eelpakendatud standardiseeritud-steriliseeritud toit, mis ahvatleb oma hinna ja välimusega ning mida valimatult tarbitakse, võib osutada kiireks “abivahendiks” allergiaepideemiani jõudmisel. Seepärast tasub valmistada toitu võimalikult tihti naturaalsest värsketest toiduainetest. Arvestage seejuures kindlasti enda ja teiste sööjate taluvuse ja allergiaga.

Mitmed uuringud on näidanud, et rinnapiima saavatel lastel on võimalik allergia avaldumist sageli märgatavalt leevendada, sellesse haigestumist edasi lükata või vahel ka ära hoida. Tänapäeva toidukülluses on üsna head võimalused toiduaineid asendada, raskem on see vaid piima ja nisu puhul, sest mõlemad on paljude valmistoitude koostises



ning piim on ka oluline kaltsiumiallikas. Siiski on võimalik leida lahendusi.

Mitmekülgne toitumine on hea teravise seisukohalt äärmiselt tähtis kõigile, eriti aga lastele, rasedatele ja imetavatele emadele. Seepärast ei soovitata allergia ennetamiseks loobuda piimast, munast ega teistest toiduainetest. Toiduaineid võib menüüst välja jätta ainult arsti nõusolekul.

Lapseea toiduallergia põdejaist paraneb suurem osa juba väikelapseeas ning toiduallergia taandub viiendaks eluaastaks 80% lastest.



Maie Jürisson, arst,
Eesti Allergialiit

Meie igapäevane **allergia**

Allergia muutub eluohtlikuks üsna harva, sagedamini halvendab see elukvaliteeti ning ka ravigukulud on küllaltki suured.

Kaja Julge, allergoloog, Tartu Ülikooli kliinikumini arst-õppejõud

Elu Eestis on teinud viimase viieteistkümne aastaga väga suure hüppe. Meil on vabadus mõelda, otsustada, tegutseda. Suhtleme kogu maailmaga, reisime ja naudime kõike seda, millest kakskümmend aastat tagasi ei julgenud unistadagi. Märkimisväärselt on muutunud meie igapäevane toidulaud – palju rikkalikumaks ja mitmekesisemaks. Kuid kõik ei sobi kõigile. Uus elu on kaasa toonud peale võimaluse teha valikuid ka kohustuse neid teha.

Muret teeb allergiahaiguste põdemise sagenemine nii lastel kui ka täiskasvanutel. Maailma Allergiaorganisatsiooni (WAO) andmetel põeb allergiahaigusi keskmiselt 22% maailma rahvastikust. 1990ndatel oli Eestilastel



allergiaprobleeme kaks korda vähem kui naaberriikides Soomes ja Rootsis ning kolm-neli korda vähem kui Inglismaal, Ameerikas ja Austraalias, praeguseks on erinevused kahjuks tunduvalt väiksemad.

Tunne allergiat!

Toidust tingitud reaktsioonid on kõige sagedasemad just lapseas. Nende avaldumise sagenemist Eestis kinnitab nii igapäevane arstitöö patsientidega kui ka teadusuuringud.

Praegu on selge see, et paaniline kokkupuute vältimine allergeenidega ei hoia ära ülitundlikkuse kujunemist. Kui ülitundlikkus on välja kujunenud ning allergia kimbutab dermatiidi, allergilise nohu või astma näol, saab haigust küll ohjata ja nähte kontrolli all hoida, kuid välja ravida õnnestub allergiat harva. Eluohlikuks muutub ülitundlikkus harukorral, hoopis sagedamini halvendab see elukvaliteeti ja toob kaasa küllaltki suured ravikulud.

Et kroonilise haigusega paremini toime tulla, on vaja tunda seda ägestavaid tegureid. Teadlikkuse kasv arstide ja patsientide hulgas ning ühesugune arusaamine allergiast tagab eduka ravi ja vastastikuse rahulolu.

Liiga tugev kaitse

Allergia kujutab endast organismi immuunsüsteemi reaktiivsuse muutumist, teisiti reageerimist, tavalisest suuremat tundlikkust mingi tegelikult ohutu aine või teguri vastu. Ülitundlikkus võib tekkida väga paljude asjade

suhtes, näiteks toit, ravimid, putukamürk, sissehingatavad osakesed jpm. Seega on ühtpidi tegemist immuunsüsteemi kaitsega, kuid antud juhul liigtugeva kaitsega täiesti kahjutu või suhteliselt ohutu teguri vastu.

Olenevalt immuunmehhanismidest jaotatakse allergilised reaktsioonid viide tüüpi:

I tüüp – anafülaksia, atoopia

II tüüp – tsütotoksiline ehk rakke kahjustav

III tüüp – kompleksivahenduslik, mille korral antigeeni-antikeha kompleksid ladestuvad näiteks veresoonte seintele ja kahjustavad neid

IV tüüp – rakuvahenduslik aeglast tüüpi allergiline reaktsioon

V tüüp – hormoonidevastane

Avaldub erinevalt

Allergia võib avalduda erinevate tõbedena, olgu selleks siis astma, allergiline nohu, allergiline silma sidekestapõletik, atoopiline dermatiit, nõgestõbi ehk urtikaaria või anafülaksia. Allergiahaiguste kujunemisel on oluline osa nii pärilikkusel kui ka keskkonnateguritel, samuti kaasnevatel haigustel ja psüühilisel seisundil. Alati ei õnnestu allergiahaigust põhjustavat allergeeni kindlaks teha, kuigi tegemist on kohe kindlasti allergilise reaktsiooniga. Niimetatud haigustel on ka mitteallergilisi põhjusi, mis võivad tekitada sümptomeid koos allergeenidega või nendest sõltumata.

Anafülaksia kui mitut elundisüsteemi haarav immunoglobuliin E vahenda-

tud kiire allergiline reaktsioon võib tekkida mõne minuti jooksul pärast isegi väga väikese koguse allergiat tekitava aine organismi sattumist. Sagedamini põhjustavad anafülaksiat

- penitsilliin jm antibiootikumid,
- mesilase ja herilase mürk,
- teatud toiduained (pähklid, kala, koorikloomad, muna).

Anafülaksia nähud kujunevad välja kiiresti, sest korraga vallandub rakkudest palju bioloogiliselt aktiivseid aineid ning ilmneb mitmeid haigusnähte, nagu

- üldine nahapunetus,
- sügelus,
- kublaline lööve,
- suu limaskesta sügelus ja turse,
- neelamise ja rääkimise raskused,
- hingamisraskus, mille on põhjustanud kõriturse või astma,
- kõhuvalu, iiveldus, oksendamine,
- südametegevuse kiirenemine,
- nõrkustunne, mis on tingitud vere rõhu langusest,
- surmahirm, teadvusetus, krambid.

Seisund võib muutuda kiiresti eluohtlikuks ja elu võib päästa vaid kiire tegetsemine.

EpiPen on automaatne süstal, mis sisaldab adrenaliini. Jämedat pliiatsit meenutav süstal võetakse paremasse rusikasse, hall kork jääb pöidla kohale. Teise käega eemaldatakse hall kaitsekork, nõelapoolne musta värvi ots surutakse tugevasti vastu reie väliskülge ning automaatne süstimine toimub läbi riiete.

Lisaks adrenaliinile on abi antihistamiinikumitabelist ja mõne hormoonpreparaadi manustamisest. Et esialgselle seisundi paranemisele võib 6–8 tunni pärast järgneda teine eluohtlik allergilise reaktsiooni staadium, tuleb patsient edasiseks jälgimiseks ja raviks toimetada kindlasti meditsiinasutusse.

Kaasasündinud kalduvus

Allergia kujunemise aluseks on sageli pärilik eelsoodumus, mida nimetatakse ka atoopiliseks taustaks. **Atopia** ei ole haigus, vaid organismi omapära, s.o kalduvus allergia kujunemiseks. Umbes kolmandikul inimestest on kaasasündinud kalduvus allergiahaiguste tekkeks, kuid alati ei tarvitse see haiguseks kujuneda. Atoopilistel inimestel on suurenenud immunoglobuliin E (IgE) tootmine mitme inimorganismile kahjutu aine vastu (toiduained, õietolm, loomade kõõm jt). Atoopia pärilikkus on seotud mitme geeniga ja seepärast on selle edasikandumine järglastele väga erinev. Kas geenidega määratud soodumus allergia tekkeks ka avaldub, oleneb mitmetest teguritest (kokkupuude allergeenidega, õhu saastatus, immuunsüsteemi seisund, infektsioonide põdemine jpm).

Allergeeni vastu tekivad organismi immuunsüsteemis antikehad (enamasti immunoglobuliin E tüüpi) või sensibiliseeritud (tundlikuks muutunud) lümfotsüüdid. Korduval kokkupuutel sama allergeeniga võivad antigeeni ja antikeha vahelise reaktsiooni tagajärjel vabaneda teatud keharakkudest (näi-

teks nuumrakkudest) allergiat vallandavad ained ehk allergilise põletiku mediaatorid (virgatsained).

Allergiatestid

Allergilist reaktsiooni põhjustava aine kindlakstegemiseks kasutatakse nahatorketeste või IgE-tüüpi antikehade sisalduse määramist veres, mõnikord ka epikutaanteste. Nahatorketeste tehakse tehases valmistatud või naturaalsete allergeenilahustega. Käsi varre sisepinnale kantakse allergeenilahuse tilk ja läbi selle torgatakse erilise lantsetiga nii õrnalt, et vigastatakse vaid marmasknahka. Et toiduallergeenid ei ole piisavalt püsivad, kasutatakse toiduallergia kindlakstegemiseks põhiliselt naturaalseid toiduaineid. Selleks torgatakse lantsett kõigepealt toiduaine sisse ja seejärel naha sisse (*prick-prick test*). Kui inimene on mõne allergeeni suhtes tundlik, tekib torkekohta veerand tunni jooksul väike sügelev kubel, mille ümber on punetav ala. Mida suurem on kubla läbimõõt, seda tõenäolisemalt tekitab allergeeniga kokkupuude allergilise reaktsiooni.


Allergiavastased ravimid (antihistamiinikumid) vähendavad torkekohal tekkivat reaktsiooni ja seepärast peaks nende tarvitamise lõpetama vähemalt nädal enne uuringut.

Epikutaantest ehk lapitest ehk plaastritest on hindamatu väärtusega

kontaktallergia kindlakstegemisel, kuid kogub populaarsust ka toiduallergia diagnoosimisel. Uuritavad allergeenid pannakse alumiiniumist valmistatud kambrites patsiendi seljale, kinnitatakse mitteallergiseeriva kleeplindiga ja jäetakse sinna 48 tunniks. Plaastrit asetamise kohal ei tohi olla nahapõletikku ja seda kohta ei tohi testimisele eelneva nädala jooksul määrada hormoonkreemiga. Süsteemseid (suu kaudu võetavaid ja süstitavaid) hormone ei tohi enne testi kasutada kolme nädala jooksul.

Pärast plaastrite äravõtmist on näha kõigepealt ärritusreaktsioon, kuid järgmiseks päevaks püsima jäänud nahareaktsioon on tingitud allergiast ja tulemust hinnatakse plusside süsteemis: + nõrk reaktsioon (naha punetus ja vaevutuntav turselisus), ++ keskmine reaktsioon (punetus ja väikesed villikesed), +++ tugev reaktsioon (punetus, villikesed ja villid). Mida tugevam nahareaktsioon on tekkinud, seda suurema tõenäosusega põhjustab testitav aine allergilist dermatiiti. Epikutaantestide hindamine nõuab pikemaajalist kogemust, sest oluline on eristada tõelist allergilist reaktsiooni nahaärritusest. Saadud tulemuste põhjal saab toiduallergia puhul viiteid selle kohta, missuguse toiduaine väljajätmisel meenüüst võiks loota allergia taandumist.

Raske allergiahaigusega inimesed peaksid pidevalt kaasas kandma esmaabiks vajalikke ravimeid.



Toiduallergiat võib tekitada iga toiduaine. Enamikul juhtudel (90%) on siiski tegemist piima-, muna-, pähkli-, kala-, kooriklooma-, soja- või nisuallergiaga.

Kuidas toiduallergiaga **toime** tulla?

Külli Mitt, lastearst-dietoloog

Kuidas asendada selliseid sageli probleeme tekitavaid toiduaineid nagu piim, muna ja nisu? Soja sobib piima asendamiseks piimavalguallergia korral vaid siis, kui laps on üle kuue kuu vana ja ta ei ole allergiline sojaavalgu suhtes.

Piimaallergia

Esimesed kuud sööb laps ainult rinnapiima (selle puudumisel spetsiaalset imikutele mõeldud piimasegu). Kui tekib allergia piimavalgu vastu, tuleb leida sellele täisväärtslik asendus. Rinnapiim on aga reeglina parim toit ka siis, kui lapsele tekitavad allergilist reaktsiooni rinnapiimas leiduvad komponendid. Sel juhul tuleb **korrigeerida ema dieeti** – jätta ära kõik piimatooted ja allergiat sagedamini tekitavad toiduained. Samas peab ema piisavalt sööma, et rinnapiima tekiks lapsele piisavas koguses.

Kui laps on kunstlikul toidul, tuleb tavaline piimasegu asendada spetsiaalselt **allergia raviks ette nähtud toiduseguga**. Niisugustes toitudes on allergiat põhjustav täisvalk lammutatud ensüümide abil väiksemateks osadeks (peptiidideks ja aminohapeteks), mis enamikul lastest allergiat ei tekita. Toidusegu saab osta apteegist arsti kirjutatud retseptiga. Kui see toit lapse olukorda ei paranda, on viimaseks abiliiks sünteetilistel aminohapetel põhinev toidusegu, mis on samuti saadaval retseptiga.

Üle ühe aasta vanune laps võib vajadusel edasi süüa spetsiaalset toidusegu.

Lisaks saab seda toidusegu kasutada ka toidutegemisel.

Toiduvalmistamisel on piima üsna lihtne asendada samaväärse koguse **vee** või lapsele sobiva **mahlaga**.

Munaallergia

Munavalku peetakse väga kvaliteetseks. Paraku põhjustab aga seesama valk toiduallergiat ning takistab muna toiduks tarvitamist vähemalt lapse aastaseks saamiseni, vahel aga kogu elu.

Võimalusi muna asendamiseks küpsetistes: 1 muna =

- 1 tl küpsetuspulbrit, 1 sl vedelikku, 1 sl äädikat
- 1 tl pärimi lahustatud $\frac{1}{4}$ tassitäies soojas vees
- $1\frac{1}{2}$ sl vett, $1\frac{1}{2}$ sl taimeõli, 1 tl küpsetuspulbrit

Nisuallergia

Nisuallergia korral tuleb nisujahu küpsetistes asendada. Parim lahendus on sageli eri jahude segamine omavahel.

Võimalusi nisujahu asendamiseks: üks tassitäis (2,25 dl) nisujahu =

- $\frac{7}{8}$ tassitäit (1,9 dl) riisijahu
- $\frac{5}{8}$ tassitäit (1,4 dl) kartulitärklist
- 1 tass sojajahu + $\frac{1}{4}$ tassi kartulitärklist
- 1 tass maisijahu

• Loe poes alati väga hoolikalt pakendite silte, et olla kindel toote sobivuses (ei sisalda allergiat tekitavat ainet peidetult).

• Asenda allergiat tekitav toiduaine, mis on oluline toitainete allikas, võrdväärse toiduainega.



Ananassi- kookosemuffinid

- 125 g piimavaba margariini
- 1 dl suhkrut
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 2 dl tatrajahu
- 1 dl kartulijahu
- 0,5 l ananassimahla

KATE:

- väike purk purustatud ananassi
- 3/4 dl suhkrut
- 1 dl kookoshelbed
- 2 sl piimavaba margariini

Vahusta margariin suhkruga. Lisa jahud ja küpsetuspulber, viimasena ananassimahl. Tõsta tainas pabervormidesse. Katte valmistamiseks sulata margariin ja lisa purustatud nõrutatud ananass, suhkur ja kookoshelbed. Tõsta iga tainaportsu peale 1 sl täidist. Küpseta 200 kraadi juures 15 minutit.

Hirsi- hakklihapallid

- 1 dl hirsitangu
- 5 dl vett
- 400 g hakkliha
- 2 sl maisitärklist
- 4 sl riivitud porgandit või kaalikat
- 1,5 tl soola
- 1 tl majaraani, basiilikut
- 1 tl valget pipart

Loputa hirsitangud ja keeda pehmeks (20 min). Keeda ka riivitud porgand või kaalikas ja nõruta hästi. Sega kõik ained ühtlaseks massiks, vormi pallid ja küpseta 200 kraadi juures 30 minutit.

Allikas: *Allergia ja Astma*, 4/05



Eluks vajalik!

Rohelisele Keijule on lisatud eluks vajalikke
Camelina Omega-3 rasvhappeid, mis teevad head
südamele, veresoontele, silmadele ja kogu organismile.
Tervis tuleb iga ampsuga ja kõht kiidab ka.



RAISIO



E-ained ja ülitundlikkus

Nii mõnedki E-ained kujutavad endast riski ülitundliku inimese tervisele.

Urmas Kokassaar, bioloog, Tartu Ülikooli õppejõud

Lisaained ehk E-ained on looduslikku või sünteetilist päritolu keemilised ühendid, mida lisatakse mitmesugustesse toodetesse (toit, ravimid, kosmeetikumid jm) riknemise pidurdamiseks ning toote välimuse, struktuuri, koostise ja organoleptiliste omaduste parandamiseks.

Inimesed puutuvad kõige rohkem kokku toidu lisaainetega, mis on muutunud toidu koostisosaks. Toidus kasutatavad lisaaained erinevad nii keemilise koostise kui ka funktsionaalsete omaduste poolest.

Igal lisaainel on kood, mis võimaldab lisaaineid süstematiseerida kasutusklassidesse. Viimaseid on ligi kolmkümmend. Tähis E ja numbrikood viitavad keemilisele ühendile, mis on kantud lisaaainete registrisse. Toidu pakendil leiduvate koostisosade loetelus saab lisaaineid tähistada mitmel viisil. Kõige

täpsema tähistusviisi korral antakse esmalt lisaaaine rühma ehk kasutusklassi üldnimetus, seejärel aga konkreetse lisaaaine nimetus ja numbriline tunnuskood. Näiteks: säilitusaine naatriumbensoaat (E211).

Mitmetele ohutustagatistele vaatamata kujutavad nii mõnedki E-ained otsesest või kaudset riski ülitundliku inimese tervisele. Otseselt tõestatud põhjustavad lisaaained ülitundlikkust küllaltki vähestel. Märgatavalt sagedamini tekitavad lisaaained aga tervisevaevusi nendel, kellel on juba mingi teguri suhtes ülitundlikkus avaldunud või diagnoositud.

Lisaaainete võimalikku probleem-sust peab hindama eelkõige nende päritolust lähtuvalt. Päritolu järgi jaotuvad lisaaained kolme suurde rühma: looduslikud, loodusidentsed ja täissünteetilised lisaaained.

Looduslikud lisaained

Need on keemilised ühendid, mis eraldatakse looduslikust toormaterjalist. Näiteks rohelistest taimeosadest eraldatud klorofüll (E140), peedist toodetud peedipunane ehk betaniin (E162), vetikatest saadud agar (E406) ja karrageen (E407), jaanileivapuu viljadest valmistatud jaanileivapuujahu (E410), meevaha (E901), ensüüm invertaas (E1103) jne. Looduslikud lisaained põhjustavad tervisele kõige vähem probleeme, sest enamasti on inimorganismis nende täielikuks ainevahetuseks vajalikud ensüümsüsteemid olemas. Kindlasti ei tohi neid lisaaineid allergia seisukohast aga automaatselt ohututeks lugeda, sest ka paljude looduslike ühendite suhtes avalduvad inimestel allergianähud.

Loodusidentsed lisaained

Need lisaained on looduses esinevate keemiliste ühendite täpsed analoogid, mis on saadud keemilise jäljendsünteesi tulemusel. Siia kuuluvad näiteks sorbiinhape (E200), bensoehape (E210), õunhape (E296), askorbiinhape (E300), alfa-tokoferool (E307), sidrunhape (E330) jne. Ka nende ühendite ainevahetus ei tohiks meie keha rakkudele probleeme tekitada. Kuid siingi võib võimaliku ülitundlikkuse seisukohalt kujuneda kaks probleemi. Esiteks, sageli kasutatakse selliseid ühendeid neile ebatüüpilises toidukeskkonnas, näiteks taimseid konservante liha- või kalatoodetes. Sellisel juhul võivad juba toiduaine töötlemisel ja säilitamisel moodustuda inimese ainevahetusele

Lisaainetest põhjustatud ülitundlikkuse nähud avalduvad tavaliselt

- nahalööbena, naha sügelusena,
- nohuna, silma limaskestast põletikuliste nähtudena,
- iivelduse, oksendamise, kõhulahtisuse, kõhupuhitusena,
- hingamisraskuste ja astmana,
- migreenina.

ebatüüpilised vaheühendid. Teiseks, mitmeid selliseid ühendeid kasutatakse väga paljudes toiduainetes ja nii saab tarbija organism neid ööpäevas lihtsalt koguseliselt liiga palju.

Täissünteesilised lisaained

Selle rühma esindajad ongi allergeensuse seisukohalt inimese tervisele kõige ohtlikumad, ohtlikkus avaldub väga mitmeti.

- Tegemist on täiel määral kehavõraste ühenditega, mida organismi kaitse-süsteemid ka vastavalt käsitlevad.
- Olenevalt ainevahetuse individuaalsusest võivad need ühendid organismis osaliselt ka laguneda ja moodustada eri toimega vaheühendeid, mille omakorda võib olla kahjulik mõju.
- Need ühendid võivad organismis kuhjuda ning negatiivne mõju avaldub alles teatud lävitasemest lähtuvalt.
- Sellised kehavõrad ühendid võivad reageerida teiste organismi jaoks ebatüüpiliste ühenditega (ravimid, keskkonnamürgid jm) ning avalduv koosmõju inimese organismile on etteennustamatu.

- Sageli on sellistel ühenditel varjatud kõrvaltoime, mis ilmneb vaid geneetiliselt tundlikel inimestel ja sedagi alles aastatepikkuse tarbimise järel.

- Täissünteesilisi lisaineid on lisainete nimistus märkimisväärselt palju. Mõned näited: tartrasiin (E102), amarant (E123), bifenüül (E230), butüülhüdrosüaanisool (E320), sahhariin (E954), oksüdeeritud polüetüleenvaha (E914) jne.

Lisained ülitundlikkuse tekitajatena

- Lisaine võib teatud juhtudel toimida otsese allergeenina, ehkki neid ühendeid, mis põhjustavad IgE vahendatud soovimatuid reaktsioone organismis, on lisainete seas suhteliselt vähe. Niisuguse lisaine väljaselgitamine ning sellest loobumine on suhteliselt lihtne. Tunduvalt keerulisem on olukord juhul, kui mõni lisaine või selle ainevahetuse produkt on vaid üks kõrvaltegur ülitundlikkusreaktsioone vallandavas või võimendavas süsteemis.

- Kõige rohkem on ülitundlikkust põhjustavaid ühendeid värvainete ja konservantide hulgas. Värvainetest põhjustavad probleeme eeskätt **sünteesilised toiduvärvid**, näiteks tartrasiin (E102), kinoliinkollane (E104), päikeseloojangukollane (E110), asorubiin (E122), amarant (E123), erkpunane 4R (E124), võlupunane (E129), patentsinine (E131), briljantmust (E151), pruun HT (E155), litoolorubiin (E180) jne. Sageli põhjustavad ülitundlikkust **orgaanilised happed** ja **nende soolad**, näiteks sor-

biinhape (E200), sorbaadid (E201–E203), bensoehape (E210) ja erinevad bensoaadid (E211–E219). Orgaanilised happed ja nende soolad võivad ülitundlikel inimestel tekitada kontaktelt **nahapunetust, suu limaskestast ärritust**, sissesöödult **peavalu, seedekulgla ärritust** jne.

- Paljud inimesed ei talu **sulfit**eid (E221–E228), mis võivad tekitada nii **kõhulahtisust** kui ka erinevaid **allergilisi reaktsioone**.

- **Konservantidest** on tervisele nii sees- kui ka välispidiselt ohtlikud **importpuuviljade pritsimiseks** kasutatavad difenüül (E230), ortofenüülfenool (E231), naatriumortofenüülfenool (E232) ja tiabendasool (E233).

- Mõningatel juhtudel võivad ärritusnähte esile kutsuda ka **nitritid** (E249–E250) ja **nitraadid** (E251–E252) ning nende ainevahetuses moodustuvad vaheühendid.

- **Antioksidantidest** põhjustavad kõige sagedamini ülitundlikkust sünteesilised butüülhüdrosüaanisool (E320) ja butüülhüdrosütolueen (E321).

- Ülitundlikkuse tekitajaid on lisainete nimistus veelgi, näiteks **sorbitool** (E420), **mannitool** (E421), samuti lõhna- ja maitsetugevdajate hulka kuuluvad **glutamiinhape** (E620) ning **glutamaadid** (E621–E625).

- **Sünteesilistest magustajatest** võivad probleeme põhjustada **atsesulfaam K** (E950), **aspartaam** (E951), **tsüklamaat** (E952), **sahhariin** (E954).

- **Glaseerainetest** on probleemsed montaanhappe estrid (E912) ja oksüdeeritud polüetüleenvaha (E914).

Kuidas vähendada riske?

1. Kasuta toiduks värskeid, töötlemata või vähe töödeldud toiduaineid. Töötlemata või vähe töödeldud (puhastatud, kooritud, jahvatatud, jahutatud, konditustatud, külmutatud jne) toiduained on sellised, mille esialgset keemilist koostist ei ole muudetud ning millele ei ole lisatud lisaaineid.

2. Tea neid toiduaineid, millele E-aineid ei lisata.

E-aineid ei ole

- töötlemata toiduainetes,
- loomse või taimse päritoluga emulgeerimata rasvades ja õlides,
- piimas, kooses, võis, hapukooses,
- looduslikus mineraal- ja allikavees,
- tees ja kohvis,
- suhkrus ja mees.

3. Muuda alaliseks harjumuseks lugeda toiduaine pakenditele kirjutatud infot. Korrektse tähistuse korral on esitatud nii lisaaine keemiline nimetus kui ka numbrikood. Pakendilt leitud info järgi saad otsustada, kas osta mingit toiduainet või mitte. Võimaluse korral võrdle imporditud toiduaine pakendi tõlketeksti originaaltekstiga. Sageli jäetakse just lisaainete loetelu osaliselt või täielikult tõlkimata.

4. Kui sul on tervisehäire, pea meeles sulle potentsiaalselt ohtlike lisaainete nimetusi ja koode ning püüa vältida neid sisaldavaid toiduaineid. NB! E-aineid võib esineda ka lisaainetevaba põhitoote lisandis, näiteks jogurtile lisatud moosis! Arvesta seda, et ka teatud toiduainete käitlemisel (töödeldud puuviljad) võivad lisaained ülitundlikkuse korral põhjustada kontakteid nahaärritusi.

5. Väldi neid toiduaineid, milles sisaldub väga palju eri E-aineid. Võimalusel vali nende asemel lisaainetevaesemad analoogid. Kontrolli mõnel nädalal pakendite põhjal, kui palju eri E-aineid sisaldab kodune tavatoit.

6. Hoidu ühe toote või kaubamärgi pidevast ainueelistamisest, juhul kui selles on rohkelt E-aineid.

7. Veendu, et igapäevane toit ei sisalda paljudes eri toiduainetes korduvalt üht ja sama lisaainet, näiteks E211 (naatriumbensoaat) või E621 (naatriumglutamaat).

8. Lastele anna lisaainetevähest ja -vaba toitu. Hoolimata sellest, et lisaainete puhul on kehtestatud tarbimise ööpäevased lubatud piirmäärad kehamassi kohta, lähtuvad need siiski täiskasvanutest. Laste kehamass on tunduvalt väiksem. Lapsed kipuvad ka paljusid toidutooteid ainueelistama.

9. Toitu võimalikult mitmekesiselt. See tähendab, et süües normaalset segatoitu, väldid lisaainete liigkoguseid ja hoidud ka mõne lisaaine kuhjumisest tingitud tervisekahjustustest.





Kõhulahtisus ja -kinnisus

Toidumasside liikumise kiirus seedetraktis on inimeseti väga erinev. Kindlasti mõjutab seda toiduvalik, elurežiim ja lapseeas ka vanus.

Katrin Luts, lastearst

Suuremal lapsel ja täiskasvanul võib normipäraseks lugeda seedetrakti kaudu jääkainete eritamist ehk defekatsiooni alates kolmest korrast päevas kuni kolme korrani nädalas. Oluline on, et inimese enesetunne ei oleks häiritud ning defekatsioon ei tekitaks probleeme.

Kõhukinnisus

Kõhukinnisuse mõiste hõlmab nii defekatsiooni sagedust, selle subjektiivset raskust kui ka soolesisu konsistentsi.

- Kõhukinnisuse korral tuleks esmalt üle vaadata söömise režiim ja toiduvalik.
- Vältima peaks rohke rasvasisaldusega toite.

- Sooletegevusele mõjuvad pärssivalt nisujahutooted.

- Imikutel ja väikelastel võib kõhukinnisust soodustada piimavalk.

- Olulised soole motoorse funktsiooni käivitajad on jääkained, mida saadakse toidust ning mida organism ei omasta. Seetõttu tuleks kõhukinnisuse vältimiseks süüa rohkelt täisteratooted ja kõögivilju, eriti toorelt.

- Joo piisavalt. Eelistama peaks vett, eriti laste puhul. Mahl on kergesti omastatavate süsivesikute allikas, mille arvel väheneb soolde jääke tekitava toidu hulk, mis omakorda taas halvendab soole mootorikat.

- Oluline on piisav füüsiline aktiivsus. Kui igapäevase toitumise ja elurežiimi muudatustest hoolimata kõhukinnisus kestab, tuleb appi võtta apteegis müüdivad soolesisu pehmed ravimid. Esialgu peab püüdma lahtisteid vältida.

- Lastele ei ole õige anda lahtisteid tihti ja omal käel. Kõhukinnisus, mis ei kao toitumist muutes, vajab arsti nõuannet.

Kõhulahtisus

Kõhulahtisus on küllalt sageli kergekuju-line, isemööduv ja lühiaegne kaebus. Selle põhjused on erinevad – mõni haigustekitaja, mitmesobilik toit, ravimid jms.

- Pikemat aega püsiva kõhulahtisuse korral, eriti kui sellele lisandub muid sümptomeid (palavik, kõhu-

valud, liigesevalud, isutus, veri roojas, kaalukaotus), tuleb põhjuse selgitamiseks pöörduda arsti poole.

- Täiskasvanutel ja suurematel lastel võivad põhjuseks olla näiteks piimasuhkru talumatus ja põletikulised soolehaigused.

- Püsiv kõhulahtisus võib olla tingitud tsöliaakiast (teraviljavalgu talumatus).

- Kui arst on orgaanilise haiguse välistanud, võib tegemist olla nn funktsionaalse häirega – soole ärritus-sündroomiga.

- Imikutel ja väikelastel on pikemaegse kõhulahtisuse korral oluline hinnata kasvu ja kaaluivet. Kui laps kasvab vanusekohaselt, siis enamasti tõsisemat haigust ei ole, vaid põhjus võib olla toidus. Nii näiteks võib väike-laste kõhulahtisust põhjustada liigne süsivesikuterikas toit, muu hulgas rohke mahla tarbimine.

- Imikute ja väikelaste puhul tuleks mõelda võimalikule piimavalguallergia-le, mida diagnoosida on küllalt raske,

kuid mis enamasti möödub teise eluaasta

lõpuks. Laktoositalumatus võib selles vanuses olla nn sekundaarne ehk tingitud mingist muust haigusseisundist, näiteks põetud viirushaigusest.

- Arvestades laste hügieeniharjumusi, peab alati mõtlema ka sooleparasiitidele.

- Väikelaste ja imikute toitumine on väga otsustava tähtsusega, seetõttu ei maksa teha suuri muudatusi ega seada piiranguid arstiga nõu pidamata.





Piimasuhkru talumatus

Suur hulk inimesi on märganud, et piimatoodete tarvitamine tekitab ebameeldivaid aistinguid – kõhupuhitust, -korisemist ja -lahtisust, iiveldust ja kõhuvalu.

Katrin Luts, lastearst

Lapsed on sageli allergilised piimavalgu suhtes, kuid tavaliselt möödub see pärast teist eluaastat. Teismelistel ja täiskasvanutel on nimetatud sümptomite taga tihti piimasuhkru ehk laktoosi talumatus.

Laktoos on igasuguses piimas (ka

rinnapiimas) sisalduv süsivesik, mis koosneb kahest komponendist – glükosist ja galaktoosist. Et süsivesik imenduks läbi sooleseina, tuleb need kaks koostisosa teineteisest lahutada. Selleks on vajalik ensüüm laktaas, mida toodab inimese peensoole limaskest.

Erinev taluvus

Sünni järel on lapse ainuke toit rinnapiim. Johtuvalt sellest on loodus teinud nii, et vastsündinu peensoole limaskest produtseerib suurel hulgal laktaasi. Ajapikku, kui menüüsse lülitub teisi toite, hakkab ensüümi tootmine organismis vähenema ning saavutab täiskasvanule omase taseme 4.-5. eluaastaks. Tase, milleni ensüümi produktsioon langeb, on geneetilisel määralatletud. Neid inimesi, kellel ensüümi peaaegu üldse ei ole, on

vähe. Enamasti on küsimus selles, kui suure hulga piimasuhkru lõhustamiseks ensüümi jätkub. On neid, kes taluvad piimast valmistatud kastet, aga rõõsa piima joomine tekitab vaevusi. Samas võib teine inimene lubada endale kaks klaasi piima, aga kolmas on liiast. Oluline on ka ajafaktor – kas klaas piima jaotub päeva peale või juuakse see ära korraga.

Kergemini talutavad on hapendatud piimatooted, kus bakterid on laktoosi juba osaliselt lõhustanud.

Katseta!

Kõige kindlamini kinnitab laktoosi talumatust eliminatsiooni-provokatsiooni test. Kahtlusel tuleb menüüst välja jätta kõik laktoosi sisaldavad toidud kaheks nädalaks. Seejärel võib hakata neid uuesti tarbima, alustades väikeses kogustes hapendatud toodetest.

Samal ajal peab tähelepanu pöörama võimalikele tekkivatele sümptomitele. Ajapikku tuleb laktoosi kogust suurendada ja kui talumatuse nähte ei teki, võib mõne aja möödudes proovida ka rõõsa piima joomist. Selline testimine võimaldab välja selgitada ka inimese laktoositaluvuse läve.

Diagnoosimiseks on võimalik teha ka teatud analüüse, mille üle otsustab arst. Samuti on arsti konsultatsioon vajalik seetõttu, et laktoositalumatus võib olla tingitud mõnest raskemast soole-

haigusest. Seega, kui piima vältimine vaevusi ei kaota, tuleb kindlasti pöörduda perearsti poole.

Lastel teised põhjused

Imikutel ja väikelastel nn täiskasvanu tüüpi laktoositalumatust peaaegu ei esine. Selles vanuses tuleb aga sageli ette nn sekundaarset ehk mõnest soolt kahjustavast haigusest (nt kõhulahtisusega kulgev viirushaigus, peensoole parasiidid, tsöliaakia) tingitud laktoositalumatust. Enne kui piim lapse menüüst välja jätta, peab alati nõu pidama arstiga. Mitte kõigi pikemat aega kulgevate kõhulahtisuste korral pole vaja laktoosi elimineerida. Kui seda aga otsustatakse teha, siis peab teadma, et olukord on taaspöörduv ning teatud aja möödumisel ja soole limaskesta paranemisel toodab peensool ensüümi endisel hulgal.

Lapsed on sageli allergilised piimavalgu suhtes, kuid tavaliselt möödub see pärast teist eluaastat.

Toiduallergia ja **atoopiline dermatiit**

Atoopiline dermatiit on krooniline ägenemiste ja paranemistega kulgev nahahaigus, millega kaasneb tugev sügelemine.

Ama Lehtmets, lastenahaarst



Haiguse tekkes on oluline osa pärilikul eelsoodumusel ning sellega kaasnevad sageli teised atoopilised haigused, nagu allergiline nohu ja astma. Atoopilise nahapõletiku vallandajateks on eri iseloomuga tegurid: toiduallergeenid, olmeallergeenid, nahka kuivatavad ja ärritavad ained, mittespetsiifilised ärritavad tegurid (külm, palavus, higistamine, tubakasuits), nakkused ja stress. Imikutel ja väikelastel on haigus sageli seotud toiduallergiaga (30–40% juhtudel) ja/või toidutalumatusega.

Atoopilist nahapõletikku põeb 10–15% lastest ja kuni 10% imikuist.

Dieet haiguse ravis

Haiguse ravis on oluline vältida kõiki ägestavaid tegureid, ravida nahapõletikku, leevendada sügelust ning hooldada nahka õigesti.

Toiduallergia või -talumatuse korral peab häireid tekitavad toiduained menüüst välja jätma. Eridieeti tuleb pidada nii toiduallergia või -talumatuse väljaselgitamise eesmärgil kui ka ravi ajal.

Toidust tingitud sümptomite täielikuks taandumiseks on vajalik nahapõletiku ravi glükokortikoidide sisaldavate salvidega.

Toiduallergia väljaselgitamine

Uurimine algab küsitlusest nahapõletiku esile kutsunud või ägestanud toiduaine väljaselgitamiseks.

IgE-antikehade vahendatud toiduallergiat saab kindlaks teha naha torkestide abil ja spetsiifiliste IgE-de mää-

ramisega verest.

Hilist tüüpi allergia diagnoosimiseks usaldusväärsed meetodid puuduvad.

Võimalik on teha aplikatsioonitest, mis võib anda lisainfot, kuid see ei kuulu rutiinsete uuringute hulka. Mitteimmuunvahendatud reaktsioone põhjustavate toiduainete määramiseks analüüse ei tehta.

Naha torkestide, spetsiifiliste IgE-de määramise ja aplikatsioonitesti tulemused ei ole diagnoosimisel absoluutse tähendusega, vaid võivad osutada tegelikkusele mittevastavaks. Testi positiivne tulemus ei pruugi tähendada, et lapsel on tingimata allergia selle toiduaine vastu, ning negatiivne tulemus ei välista alati allergiat.

Usaldusväärsem on eliminatsiooni- ja provokatsioonitest.

Eliminatsiooni- ja provokatsioonitest

Küsitluse ja testide põhjal selgunud kahtlusalune toiduaine lülitatakse 2–4 nädalaks (kuni sümptomite kadumiseni) menüüst välja. Provokatsiooni ajal hakatakse sama toiduainet sööma väikeses koguses uuesti. Sümptomite taastekkimisel on häireid põhjustanud toiduaine leitud.

Eliminatsiooni- ja provokatsioonitesti ajal tuleb pidada toidupäevikut, kuhu märgitakse iga päev kellaajaliselt söödud toit, nahasümptomid ja nende tugevus, teiste organsüsteemide reageering, haigestumised, vaksineerimised ja ravimite kasutamine.

Kui on väga tugeva reageeringu oht, tehakse provokatsioonitest haiglas või loobutakse sellest hoopis.

Enamasti põhjustavad atoopilise dermatiidi haigele häireid mitu toiduainet korraga. See tõttu on taluvuse uurimise ajal vajalik lisaks kahtlustatavale toidule menüüst välja jätta ka toiduained, mis tekitavad reaktsioone teistega võrreldes sagedamini.

Dieedi põhimõtted

Kui häireid põhjustanud toiduaine või toiduained on kindlaks tehtud, jäetakse need menüüst välja.

Kindla toiduaine täieliku vältimise vajadus on eri patsientidel erinev. See oleneb patsiendi vanusest, toiduallergeenist, haiguse tekkemehhanismidest ja häirete raskusest. Keskmiselt on see aeg kuus kuud kuni aasta, kuid võib olla ka pikem. Näiteks pähkli- ja kalaallergia võib kesta eluaeg.

Iga atoopilise dermatiidi haige menüü koostatakse arsti ja lapsevanema koostöös individuaalselt, abiks on toidupäevik. Toidusedelis võetakse arvesse patsiendi varasemad kogemused toiduga, eliminatsiooni- ja provokatsioonitesti, torketestide ja spetsiifilise IgE-uuringu tulemused. Menüü peab vastama ealistele vajadustele ja olema lubatud piires võimalikult mitmekesine. Vajadusel lisatakse kaltsium ja D-vitamiin.

Toidust välja jäetud põhitoiduained, nagu lehmapiim ja teraviljad, tuleb asendada samaväärsetega.

Maiustused ei sobi atoopilise dermatiidi põdeja menüüsse ning väljajätmisel asendamist ei vaja.

Allergiat või toidutalumatust põhjustavaid toidulisandeid tuleb püüda vältida. Selleks tuleb tutvuda toodete koostisosade loeteluga.

Iga toiduaine võib põhjustada allergiat, kuid sagedasemad toiduallergeenid imikutel ja väikelastel on valku

sisaldavad toiduained.

Sagedasemad toiduallergeenid imikutel

- lehmapiim
- muna
- kala
- nisu
- soja

Lehmapiimaallergia

Atoopiline nahapõletik algab sageli imikueas pärast üleminekut rinnapiimalt kunstlikule toidule. Esimeseks võõraks valguks, millega laps kokku puutub, on rinnapiimaasendajates sisalduv lehmapiimavalg. Alla kaheaastastel lastel on piim üks põhitoiduainetest, seetõttu tuleb allergia või toidutalumatuse korral see asendada eritoidusegudega. Kuni aastastele saab neid tooteid apteegist arsti retseptiga soodustingimustel.

Eritoidusegud jaotatakse nelja rühma:

- **kaseiini hüdrolüsaadid**, milles

lehmapiima kaseiinifraktsiooni valgud on lõhustatud peptiidideks ja aminohapeteks,

- **vadakuvalgu hüdrolüsaadid**, milles lehmapiima vadakufraktsiooni valgud on lõhustatud peptiidideks ja aminohapeteks,

- **aminohappelised toidusegud**, mis koosnevad sünteetilisest aminohapetest,

- **sojavalgul põhinevad toidusegud**, mis on valmistatud taimsest sojavalgust.

Rinnapiim ja lehmapiimaallergia

Rinnapiim on imikutele parim toit ja toitainete allikas ning enamasti hästi

talutav ka lehmapiimaallergiaga lastele. Kui lapsel tekivad atoopilise dermatiidi sümptomid rinnapiimatoidul olles, võivad seda põhjustada toiduained, sealhulgas lehmapiim, mis on sattunud lapse organismi rinnapiima kaudu. Sellisel juhul peab eliminatsioonidieeti rinnaga toitev ema. Lehmapiimaallergia või talumatuse kahtlusel lülitatakse menüüst välja kõik lehmapiima sisaldavad toidud. Seejuures tuleb emadel lisaks võtta kaltsiumi koos D-vitamiiniga, mis parandab kaltsiumi imendumist.

Lapse kuuekuuseks saamiseni piisab ainult rinnapiimast, kuid rinnaga toitmist võiks jätkata vähemalt kuni 12kuuseks saamiseni. Rinnaga toitmise ajal peab ema vältima ka eelnimeta-



Ole terve!

Dr. Helluse toodetes hoolitsevad Sinu heaolu eest looduslikud kiudained ja probiootilised piimhappebakterid ME-3, mis soodustavad seedimist ja tõstavad organismi kaitsevõimet.



Dr. Hellus

ME-3 soodne toime organismile on teaduspõhiselt tõestatud.

tud allergiat või talumatust tekitavaid toiduaineid.

Kunstlik toit ja lehmapiimaallergia

Kui rinnapiima kogus ei ole piisav, hakatakse esimesel elupoolaastal lehmapiimaallergiaga lapsele juurde andma hüdrolüüsitud eritoidusegu. Atoopilise dermatiidi haigetel, kellel kaasuvad seedetrakti haigusnähud, soovitatakse kasutada hüdrolüüsitud segu, mis ei sisalda laktoosi.

Kõik nimetatud eritoidusegud katavad imiku toitainete vajadused esimesel kuuel elukuul ja võivad olla sellel perioodil rinnapiima täielikul puudumisel imikule ainsaks toiduks.

Sojavalgul baseeruvad toidusegud sobivad üle kuuekuuastele lastele juhul, kui lehmapiimaallergia on kinnitatud. Mitmete uurimistööde andmetel ei talu 14–47% lehmapiimaallergiaga patsienti-

dest ka soja baasil valmistatud segusid. Seetõttu ei ole need diagnoosimisaegselt eliminatsioonidieediks sobivad.

Sünteesilistel aminohapetel põhinev eritoidusegu on näidustatud raske lehmapiimavalgu ja sojavalgu allergia või talumatuse korral, kui kaasnevad imendumishäired ja kasvupeetus.

Eritoidusegusid võib kasutada piima asendamiseks ka teisel eluaastal või kauem.

Kitsepiim rinnapiima asendamiseks ei sobi, sest see sisaldab imiku jaoks vähe vitamiine. Kitsepiimatoidul olevatel lastel on oht haigestuda aneemiasse. Kitsepiima sarnasuse tõttu lehmapiimaga talub seda vaid osa lehmapiimaallergiaga lapsi.

Täismahus artikkel on esmakordselt ilmunud Lege Artise raamatus "Haiguspuhune toitumine" (2003).

Sagedasemad allergiat või toidutalumatust põhjustavad toidud ja toiduained ning lisaained

ALLERGIAT PÕHJUSTAVAD TOIDUAINED	Muna	Kiivi	Pähklid
	Kala	Tomat	Mandlid
	Koorikloomad	Paprika	Mesi
	Kalamari	Hernes	Šokolaad
	Maasikas	Uba	Kakao
	Tsitruselised	Seller	Maiustused

Allergiat põhjustavad värvained (tartrasiin E102, erütosiin E127), säilitusained, lisaained (sulfitid E221–228, bensoehape E210, sorbiithape E200), magus- ja lõhnaained (aspartaam E951, Na-glutamaat E621), antioksüdandid (hüdroksüanisool E320, hüdroksütolüeen E321).





VALIO

Laktoositalumatus on **KOLE**



"Leidsin sahtlist ühe vana pildi. No küll mul on ikka hädine olek seal... Laktoositalumatus, mille all kannatab viiendik eestlasi, põhjustas ka mulle varem kõvasti kõhuhädasid ja ma ei saanud piimale isegi mõelda. Valio Zero Lactose tõi piima minu toidusedelile tagasi!"

PIIMAJOOMINE EI OLE ENAM KOLE.

www.valio.ee/zerolactose

Ristallergia

Ristreaktsioon on viis, kuidas õietolmuallergia võib olla seotud toiduallergia nähtudega. Teadusuuringutega on peensusteni kindlaks tehtud mitmed “ristuvad” valgud, neid otsitakse ja leitakse veel ja veel.

Silvi Plado, SA Tallinna Lastehaigla arst

Atoopiliste haiguste korral toimub immunoloogiline reaktsioon, mille käigus organism võitleb temasse sattunud allergeeni vastu. Võtmeroll on selles IgE-antikehadel ehk kaitsekehadel, mis tunnevad ära organismi sattunud allergeeni. Ristallergia korral need antikehad n-õ tunnevad ära ka selle allergeeniga sarnased valgud, mille vastu alustatakse samuti võitlust.

Tugevamad haigusnähud õitseajal

Ristreaktsioon on kõige levinum õietolmuallergia korral, kui lisaks heinanoohule ehk pollinoosile võivad haigusnähud ilmneda mõne toiduaine söömisel. Näiteks kase õietolmu suhtes (Eesti kliimavöötmes olulisim õietolmuallergia põhjustaja) ülitundlikule inimesele võivad tekitada vaevusi pähklid ning toored puu- ja juurviljad. Sümptomid ja nende raskusaste võivad olla erinevad – on pollinoosi põdevaid inimesi, kellel pole probleeme ühegi toiduainega, ja teisi, kellel avalduvad tugevalt väljendunud nähud mitme toiduaine söömi-

sel. Näiteks neist, kes on kase õietolmu vastu allergilised, ei talu pähkleid kuni 90%. Samas vaid kolmandik ei talu mõnd puuvilja ja kolmandik mõnd juurvilja. Mida tugevamad on hingamisteede allergiahaiguse nähud, seda tõenäolisem on ka ristallergia sümptomite teke.

Õietolmu põhjustatud hingamisteede vaevused esinevad vaid kindlal perioodil, taime õitseajal. Ristallergia taimsete toiduainete suhtes võib aga avalduda aasta ringi, kuid õitseajal on haigusnähud kõige tugevamad. On ka inimesi, kel vaevused ilmnevad üksnes õitseajal.

Ka toiduainete omadused mõjutavad allergiasümptomite teket: varased värsked porgandid või kartulid on allergeensemad kui üle talve seisnud juurvili. Kodumaiseid õunu-pirneploome talutakse paremini kui välismaalt tooduid.

- Toiduallergia nähtudest avalduvad õietolmuallergikul kõige sagedamini suu ja huulte sügelus-kiipitus, turse, punetus ning keele paksenemine. Need



Tähtsamad õietolmud ja nendega reageerida võivad taimsed toiduained

ÕIETOLM

TOIDUAINE

Kask

Pähklid, mandlid, õun, pirn, ploom, kirss, virsik, kiivi, aprikoos, porgand, kartul, tomat, seller

Heintaimed

Tomat, kartul, pähklid, nisu

Puju

Seller, petersell, porgand, maitseained*, päevalilleseemned

** Õietolmu suhtes allergilisele inimesele ei pruugi sobida paljud maitseained, nagu ingver, kaneel, koriander, sinep, köömned, piprad, kardemon, kurkum, seesamiseemned jms.*

Tavaliselt ei põhjusta inimesele probleeme sugugi mitte kõik tabelis toodud toiduained, vaid üksnes mõni neist. Kindlasti ei ole mõistlik kõike loetletut n-õ igaks juhuks vältida. Kuid kui mingi toidu söömine tekitab vaevusi, on teatavad muudatused menüüs siiski vajalikud. Enamikul juhtudel piisab, kui tooreid puu- või köögivilju termiliselt töödelda (keeta, küpsetada, külmutada, kuivatada jms), mis vähendab nende allergeensust ja muudab nad paremini talutavaks. Vaid pähklite-mandlite puhul on ainus võimalus nende söömist vältida, sest kõnealuste viljade allergeensust töötlemine ei muuda. Õietolmuallergik võiks eriti taimede õitseajal kaaluda vaevusi põhjustavate toiduainete asendamist rohkem sobivate viljadega.

sümptomid löövad üsna kiiresti välja söögi ajal või pärast söömist (umbes 15–30 minutiga) ja seda nimetatakse oraalse (suu-) allergia sündroomiks.

- Võivad tekkida (või ägeneda) lööbed – atoopiline dermatiit või nõgeslööve.

- Mõnel juhul hakkab valutama kõht, tekib kõhulahtisus, oksendamine vms.

- Ägeneda võib allergiline nohu – kipitus, punetus ja vesitsus ninas ja silmis, aevastamine.

- Harvem ja raskemal juhul esineb kõha, häälekähedust ja astmanähte.

- Veel harvem võib tekkida teadvuskadu. Seda organismi üldreaktsiooni põhjustavad enamasti kindlad toiduained, ennekõike pähklid, aga ka kiivi või seller.

Mitte ainult õietolm

Ristallergia ei pruugi alati olla seotud õietolmuallergiaga. Levinum näide toiduainete omavahelise ristreageerimise kohta on tundlikkus lehmapiima ja muude loomade piimade vastu. Lehmapiima suhtes allergilistest inimestest ei talu 90% ka kitsepiima. Viimast peetakse küll tervislikuks, kuid piimaallergikutel tasub sellega olla ettevaatlik.

Samas on mõningane valguline sarnasus ka lehmapiimal ja loomalihal, kuid vaid 10% lehmapiimaallergikuid ei talu loomaliha.

Teine läänemaa-ilmal levinud ja meil ilmselt sagenev prob-

leem on lateksiallergia ja sellega seotud ristallergia puuviljade (banaan, kiivi, avokaado) vastu.

Mida tugevamad on hingamisteede allergiahaiguse nähud, seda tõenäolisem on ka ristallergia sümptomite teke.

Toiduained, mis tavaliselt sobivad õietolmuallergikule:

Juur- ja köögivilji: kapsad, kurk, kõrvits, melon, salatid, mais, sibul, porrulauk

Puuviljad ja marjad: mustikad, pohlad, jõhvikad, vaarikad, murakad, punased sõstrad, karumarjad, kibuvitsamarjad, põldmarjad, banaan, tsitrusviljad*, viinamarjad, avokaado, ananass

Muud: puuviljakompotid, pastöriseeritud täismahlad, moosid, kuivatatud puuviljad

* *Tsitrusviljad võivad suures koguses soodustada lööbe teket muude mehhanismide (histamiini vabanemine) kaudu.*



Toidu- talumatus ei võrdu allergiaga

Mõne toidu söömise järel tekkivaid nahalööbeid või seedehäireid seostatakse enamasti allergiaga. Sagedamini kui allergia põhjustab ärritusi siiski toidutalumatus.

Maie Jürisson, lastenahaarst

Haiguspildi poolest toiduallergia ja toidutalumatus teineteisest ei erine. **Toidutalumatus**ega võib tegu olla siis, kui mõni toit või selle komponent kutsub esile haigustunnuseid, kuid need ei teki immuunreaktsiooni ehk antikehade või immuunrakkude toime tagajärjel. Toidutalumatus korral on allergiatestid enamasti negatiivsed, kuid patsiendi tähelepanekud, toidupäevik ning toiduaine ärajätmine ja taasproovimine (eliminatsiooni- ja provokatsioonitestid) võivad kinnitada vaevuste ja teatud toiduainete tarvitamise vahelist seost. Seejuures võib nähtude tekkimine ole-

neda tarvitatud toidu kogusest. Mõnel inimesel võivad ühed toiduained olla allergeeniks ning teised esile kutsuda talumatust.

Väga harva võib toidutalumatus kulgeda erakordselt raskelt, meenutades anafülaktilist ehk allergilist šokki.

Toidutalumatus avaldub sagedamini:

- nõgestõve ehk urtikaariana – sügelevate kupladena,
- seedevaevustena (köhuvalu, vahelduv kõhulahtisus, oksendamise),
- ekseemi ägenemisena.

Toidutalumatus põhjused

1. Biogeensed amiinid

Toidutalumatus võib põhjustada toidus leiduvad biogeensed amiinid. Need on tugeva bioaktiivse toimega ained, mis vahendavad mitmesuguseid organismis toimuvaid protsesse (rakkudevaheline kommunikatsioon, närviimpulsid, põletik, seedimine). Nende ülemäärane hulk võib põhjustada toidutalumatus ja ägestada allergiat.

Biogeenseid amiine leidub mõnes toiduaines, näiteks **spinatis**. Need tekivad ka toiduainete (nt liha, kala) säilitamise ajal, bakteriaalse töötlemise (nt kääritamine, hapendamine, fermenteerimine) ja termilise töötlemise (nt pähklite röstimine) käigus, aga ka toiduainete riknemisel ja roiskumisel (nt puhastamata kala puhul). Haigusnähud olenevad nii amiinide kontsentratsioonist kui ka toidu kogusest.

Vahel on häirunud hoopis soolestiku mikrofloora tase kaal või seedetegevus ja toidu liikumine sooles, mistõttu mõned soolebakterid sünteesivad valkude lagundamisel tekkinud aminohapetest ülemäärane palju biogeenseid amiine. Kehas on amiinide lagundamiseks spetsiaalsed ensüümid, nende vähesuse või väikese aktiivsuse korral jäävad toidust pärinevad amiinid rohkem mõjule.

2. Histamiin

Kõige sagedamini tekitab toidutalumatus ja -allergiat histamiin. Histamiini

on bakterid võimelised produtseerima kõikidest valkudest ning selle algaineks on aminohape histidiin. Sellepärast võib histamiin tekkida kõige erinevates mikroobe sisaldavates toiduainetes (hapupiimatoidud, hapukapsas, äädikas, juust, alkohoolsed joogid) või mikroobidega saastunud toiduainetes (nt seisnud rookimata kala).

Miks tekib histamiini üleküllus?

- Osa toiduaineid (**maasikad, kala ja koorikloomad, apelsinid**) või nendes sisalduvad komponendid on võimelised vabastama nuumrakkudest või vere basofiilidest histamiini.

- Mõni toiduaine sisaldab looduslikult rohkesti histamiini, näiteks **spinat**.

- Toiduainete lisaainetest vabastavad histamiini värviliste maiustuste ja jookide koostises olevad **asovärvid** (tartrasiin E102, päikeseloojangukollane E110 jt) või säilitusainetena kasutatavad **bensoaadid** (E210, E211, E219). Looduslikult

leidub bensoaate **metamarjad** (jõhvikad, pohlad, murakad).

- Närvisüsteem võib stimuleerida histamiini vabanemist nahas ja limaskestas olevatest nuumrakkudest, sellepärast võib ka stress ägestada allergiat, kuigi sageli otsitakse sel puhul hoopis mõnd uut salapärasest allergeeni.

Histamiini ülekülluse korral võib tekkida

- nõgestõbi ehk kubliline sügelev lööve,

- angioödeem ehk naha, limaskes-tade ja nende aluskoe turse,
- nohu,
- punased vesised silmad (konjunk-tiiviit),
- sügelemine.

3. Teised biogeensed amiinid

Teistest toidus leiduvatest biogeensest amiinidest võib tervist mõjutada **türamiin**. Türamiin põhjustab väikes-te arterite ehk arterioolide kokkutõm-bumist, vererõhu tõusu. Ülitundlikkus avaldub kroonilise nõgestõbe ja/või migreenina ja võib oleneda toidus sisal-duva türamiini kogusest.

Türamiini sisaldavad **valgurikkad toiduained** (sisaldus suureneb valede säilitustingimuste, peamiselt kõrgema temperatuuri korral), mõned **juus-tusordid** (pikalt fermenteeritud, nt Camembert, Cheddar, feta), **sojakaste, tofu, pepperoni ja salaami, suitsu-kala, äädikas, õlu, punane vein, avo-kaado, banaan, vaarikad, punane ploom, tomat, pärmiekstrakt, üleküp-senud puuviljad, hapukapsas, pähk-lid**. Fermenteeritud toidud sisaldavad sageli mitut biogeenset amiini, enamasti histamiini ja türamiini.

Fenüületüülamiini leidub **juustus, veinis ja šokolaadis** ning see võib põhjustada migreeni. Veinid ja muud **alko-hoolsed joogid** võivad tekitada toidutalu-matust neis leiduvate ainete **putrestsiini** ja **kadaveriini**, samuti **sulfitite** tõttu.

Üsna tugevad toidutalumatuse reakt-sioonid kipuvad vallanduma **sojamaa-reisidel**, sest seal süüakse rohkelt puu-

vilju, puhkuse ajal tarvitatakse rohkem alkoholi ning toiduainete säilitamistin-gimused ei pruugi alati olla head.

Nõgestõbe võib esile kutsuda **seroto-niin**. Seda leidub **banaanis, ananassis, avokaados, ploomis, tomatis, merean-dides** (molluskid, kaheksajalg). Serotoniin sisaldub ka kõrvenõgese karvakestes.

Toidutalumatust põhjustavad sageli **tsitruselised**. See väljendub punetava ja sügeleva ärritusnahapõletikuna suu ümbruses, punetava praguneva nahana sõrmeotstel ning atoopilise ekseemi ägenemisena.

Et bioaktiivsete amiinide kogus võib ühes ja samas toidus eri aegadel märki-misväärselt varieeruda, varieerub ka vaevuste intensiivsus (alates haigus-tunnuste puudumisest ja lõpetades ras-kete nähtudega). Nii et mõnikord põhjustavad banaanid nõgestõbe, teinekord aga mitte.

Kuidas keha võitleb toidus sisalduvate amiinidega?

- Limaskestast kattev limakiht ja selles sisalduvad kaitsvad immunoglo-buliinid seovad histamiini jt biogeenseid amiine ega lase neid limakihist kaugemale.

- Sooleseinas lagundab ensüüm dia-miinoksüdaas histamiini, takistades selle imendumist verre.

- Käärsooles, pärasooles ja maksas lagundab histamiini ensüüm me-tüültransferaas.

Peale amiinide on suure biogeense aktiivsusega ka **kohvis ja tees** sisalduv **kofeiin** ja valmislihatoodete koostises olev **naatriumnitrit**. Viimast kasutatakse

säilitusainena (E250), kuid suurtes kogustes või ülitundlikkuse korral võib see põhjustada nõgestõbe, näonaha punetust (punastamine) ja peavalu. Kohvil ja maitseainena tuntud **karril** on otseselt suu ja soole limaskesta ärritav toime.

Ärritavad ained

Ärritavalt mõjuvad **toksiinid**, mis tekiavad toidu riknemisel ja saastumisel bakterite ja seentega. **Koorikloomade** söömisel võivad mürgistust põhjustada vetikad dinoflagellaadid, millest koorikloomad toituvad.

Kartulis ja **tomatis** leidub mürgist **solaniini**. Seda on kartuli kooses, idudes ja valguse käes roheliseks läinud osades. Mürgistuse tunnused on kõhuvalu, iiveldus, oksendamine ja hingamisraskus. Kartuli suurt solaniini-

sisaldust võib reeta kibe maitse.

Toores **sojas** leidub kõhunäärme ensüüme pärssivaid **proteaaase**, samuti on neid **kaeras, odras, maisis, rooskapsas, sibulas, peedis, nisus** ja **maapähklis**. Kuumutamisel need ained lagunevad.

Toores nisus ja **hommikusöögihelvestes** võivad sisalduda **amülaasi inhibiitorid**, mis pärssivad tärklise seedimist.

Pestitsiidide sisaldust toidus seotatakse eelkõige suurfarmide ja suurtootjatega, kuid neid aineid võib leiduda kõigis põllumajandustoodetes. Ka mahepõllumajanduses kasutatakse taimekahjurite tõrjumiseks looduslikku püretiini, mis on toksiline. Toime organismile oleneb kogusest ja organismi tundlikkusest.

8 fakti histamiini kohta

- Histamiin on vasoaktiivne aine, mille mõjul laienevad väiksed veresooned ja kapillaarid ning tekib põletikuline punetus, turse ja sügelemine, mis on kõige paremini näha nõgese kublana.
- Histamiini füsioloogiline ülesanne on põletiku algatajana kaitsta keha nakkuste ja vigastuste eest.
- Histamiini erakordse bioaktiivsuse tõttu säilitab organism seda erilliste rakkude, numrakkude ja basofiilide graanulite sees. Vaba histamiini lagundavad spetsiaalsed ensüümid.
- Numrakkud paiknevad kõikjal: nahas, samuti suu ja nina limaskestades, bronhides, kogu seedetrakti ulatuses ning veresoontes.
- Allergia puhul kinnituvad numrakkude pinnale allergiat vahendavad immunoglobuliinid. Organismi sattunud allergeeni ühinemisel sellise numraku pinnal oleva immunoglobuliiniga vabaneb histamiinigraanulitest rohkelt histamiini, mis kutsub esile haiguspildi.
- Närvivirgatsainena reguleerib histamiin und ja ärkvelolekut. Histamiini vähesus peaaegu põhjustab unisust ning selle liig erutust ja ärkvelolekut.
- Histamiinitase veres kõigub ööpäevase rütmi järgi.
- Histamiini vabanemine tupe limaskestas aitab tekkida orgasmil.

Naha aare



Mitmekülgne kreem kogu perele

Aqualan L on loodud allergilisele nahale

SÕBRAD KIIDAVAD

"Külluslik, lihtne baaskreem"

"Kerge ja mugav kasutada"

"Hellitavalt hoidev tundlikule nahale"

"Aqualan L on kogu pere naha aare"

Niiskus õiges suhtes

Orioni  baaskreemid

**ORION
PHARMA**

Saadaval kõigis hästi varustatud apteekides ja www.farma24.ee
30g käekotti, meigikotti, 100g ja 200g koju ja tööle, 400g pumppudel kogu perele.

Lisainformatsioon www.derma.ee

Claritine®

loratadiin



Claritine® (loratadiin) allergiaravim

- mõjub kiiresti ja tõhusalt
- ainult üks tablett ööpäevas
- ei tee uniseks
- lubatud lastele alates teisest eluaastast

Näidustused: Allergilise riniidi ja kroonilise idiopaatilise urtikaaria sümptomaatiline ravi.

Claritine® (loratadiin) 10mg 10 tabletti pakendis on käsimüügiravim.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.



Schering-Plough

Müügiloa hoidja: Schering-Plough Europe, Rue de Stalle 73, B-1180 Bruxelles, Belgia.

Täiendav informatsioon: Schering-Plough, Järvevana tee 9, 11314 Tallinn, tel 654 9686.