

16 Μαΐου 2022

## Σε έξαρση η στοματική αλλεργία: ποιοι κινδυνεύουν και ποια τα πιο ένοχα φρούτα και λαχανικά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



ALEKSANDR ZURKOV VIA GETTY IMAGES

Οι αλλεργίες στις ωμές τροφές αυξάνονται και αποτελούν ιδιαίτερο κίνδυνο για τους vegans και τους χορτοφάγους, δήλωσε κορυφαίος αλλεργιολόγος της Βρετανίας.



ALEKSANDR ZUBKOV VIA GETTY IMAGES

Το σύνδρομο τροφικής γύρης (PFS) - γνωστό και ως σύνδρομο στοματικής αλλεργίας - είναι μια αντίδραση υπερευαισθησίας σε ορισμένα φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς όταν καταναλώνονται στην ακατέργαστη μορφή τους.

Τα κρούσματα έχουν αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια ως αποτέλεσμα της υπερθέρμανσης του πλανήτη, της επιδείνωσης της ρύπανσης και των αλλαγών στα είδη γύρης, λέει η Δρ. Ίζαμπελ Σκαϊπάλα, αλλεργιολόγος- διαιτολόγος και σύμβουλος στο NHS (Ε.Σ.Υ. Μ. Βρετανίας)

Περίπου 13 εκατομμύρια Βρετανοί που είναι αλλεργικοί στη γύρη - ειδικά στη γύρη σημύδας - και υποφέρουν από αλλεργική ρινίτιδα θεωρούνται υψηλού κινδύνου.

Το PFS προκαλείται από ασταθή αντισώματα γύρης που βρίσκονται σε πρωτεΐνες σε ορισμένα ωμά φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σόγια. Ωστόσο, δεν είναι πρόβλημα όταν αυτά τα υλικά μαγειρεύονται.

### **Τι είναι η αλλεργία στις ωμές τροφές**

Πολλά φυτικά τρόφιμα - φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί και δημητριακά - έχουν δομή πρωτεΐνης που μοιάζει πολύ με τη γύρη των δέντρων, των χόρτων και των ζιζανίων.

Το σύνδρομο στοματικής αλλεργίας (PFS) είναι η αλλεργική αντίδραση προς ορισμένες πρωτεΐνες διαφόρων φρούτων, λαχανικών και ξηρών καρπών, οι οποίες αναπτύσσονται σε ορισμένα άτομα με αλλεργία σε γύρεις, συνεπεία των οποίων, κατά την εποχή της αλλεργιογόνου ανθοφορίας οι ασθενείς εκδηλώνουν και

συμπτώματα από το ανώτερο ή κατώτερο αναπνευστικό σύστημα ή και από τα δύο.

Αλλά μπορεί επίσης να προκληθεί από μη ζωικά προϊόντα, όπως το γάλα σόγιας, το αβοκάντο, το jackfruit, τα φασόλια edamame και τα smoothies.

Άλλα τρόφιμα που μπορούν να προκαλέσουν PFS περιλαμβάνουν ωμά μήλα, αχλάδια, ακτινίδια, φράουλες, δαμάσκηνα, κεράσια, ντοματίνια, σέλινο και καρότο, αναφέρει σε έκθεση του, ο οργανισμός The Anaphylaxis Campaign.

Εκτός από αυτό, τα κατεψυγμένα φρούτα ή λαχανικά και το ξεφλούδισμα πατάτας ή άλλων λαχανικών με ρίζα, μπορεί να οδηγήσουν σε φαγούρα, πρήξιμο στα χέρια και τα μάτια.

### **Ποια είναι τα συμπτώματα**

Τα συμπτώματα του PFS εμφανίζονται συνήθως μέσα σε πέντε έως 10 λεπτά από την κατανάλωση της τροφής που προκαλεί την αλλεργία. Οι περισσότεροι άνθρωποι που πάσχουν από PFS θα εμφανίσουν μόνο ήπια συμπτώματα, αλλά πιο ανησυχητικά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Κνησμός
- Ναυτία
- Εμετός

Δυσκολεύονται στην αναπνοή καθώς ο λαιμός τους πρήζεται «Ενώ πολλοί άνθρωποι με PFS έχουν μια ήπια αντίδραση, οι σοβαρές αντιδράσεις είναι πιο τρομακτικές και πιο επικίνδυνες», λέει η Δρ. Ίζαμπελ Σκαϊπάλα

«Μια αντίδραση PFS, ήπια ή σοβαρή, κάνει τους ανθρώπους εξαιρετικά ανήσυχους και συχνά κόβουν όλα τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς, επειδή ανησυχούν μήπως έχουν άλλη αντίδραση».

Σύμφωνα με τον οργανισμό, Allergy UK, μπορεί να εμφανίσουμε σοβαρές αντιδράσεις εάν:

- Καταναλώσουμε μεγάλη ποσότητα αλλεργιογόνων σε σύντομο χρονικό διάστημα, όπως ξηρούς καρπούς, γάλα σόγιας, φρεσκοστυμμένο χυμό και smoothies
- Έχουμε αλλεργίες σε πολλές φυτικές τροφές
- Έχουμε μη ελεγχόμενο άσθμα

## **Ποιος κινδυνεύει περισσότερο**

Το PFS επηρεάζει περίπου το 2% του ενήλικου πληθυσμού στο Ηνωμένο Βασίλειο και συχνά συνδέεται με την ευαισθησία στο γρασίδι, τη γύρη των δέντρων ή των ζιζανίων.

Τα άτομα που κινδυνεύουν περισσότερο είναι αυτά που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα. Είναι η εγγενής ευαισθησία κάποιου στη γύρη, και όχι το γεγονός ότι ακολουθεί μια δίαιτα χωρίς κρέας, που τον θέτει σε κίνδυνο, λέει η Δρ. Ίζαμπελ Σκαϊπάλα.

## **Γιατί σημειώθηκε έξαρση**

«Ο αυξανόμενος επιπολασμός του PFS έρχεται σε μια εποχή που υπάρχει μια παγκόσμια αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες, με περισσότερους ανθρώπους να υιοθετούν έναν χορτοφαγικό ή vegan τρόπο ζωής.

Μια vegan/χορτοφαγική διατροφή μπορεί επίσης να περιλαμβάνει σόγια και jackfruit, τα οποία και τα δύο μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές αντιδράσεις PFS», αναφέρει σε έκθεση της, ο οργανισμός The Anaphylaxis Campaign.

Να σημειωθεί ότι θα πρέπει πάντα να ζητάμε συμβουλές από τους ειδικούς εφόσον ανησυχούμε ότι μπορεί να έχουμε αλλεργική αντίδραση σε μια φυτική τροφή.

**Πηγή:** [huffingtonpost.gr](https://www.huffingtonpost.gr)