

# OWOCE

## ZDROWIE A ALERGIA



*Akademia Margareta*  
Gosia Binczak

MGR DIETETYK KLINICZNY, TECHNIK ŻYWIENIA  
ZBIOROWEGO

[WWW.GOSIABINCZAK.DE/PL/](http://WWW.GOSIABINCZAK.DE/PL/)

## ALERGIA

---

**ALERGIA na owoce to jedna z odmian alergii pokarmowej.**

W większości przypadków pojawienie się objawów na uczulenia na owoce poprzedzone jest o kilka lat objawami uczulenia na pyłki roślin, choć czasami objawy pyłownicy są łagodne i pozostają niezauważone lub nie występują wcale.

**ALERGENY** - to substancje, które powszechnie występują w środowisku naturalnym. Nie są toksyczne, nie mają także właściwości drażniących.

## JAK POWSTAJE ALERGIA?

---

- Reakcja układu immunologicznego.
- Podobieństwo alergii pokarmowej do innych typów uczuleń polega na tym, że wszystkie one są najprawdopodobniej spowodowane nadmierną reakcją systemu immunologicznego.
- Gdy uczulający pokarm zostanie wprowadzony do organizmu, wytwarzają się przeciwciała, zwłaszcza IgE i rozpoczyna się produkcja histaminy.
- Objawy alergii wywołane przez owoce są natychmiastowe. Występują zwykle kilkanaście minut (najpóźniej 90 min) po zjedzeniu.





Do owoców, które wywołują reakcję alergiczną należą:

- jabłka
- truskawki
- banany
- kiwi
- owoce cytrusowe
- owoce egzotyczne.



## JABŁKA

Alergia na jabłka jest uznawana za alergię pokarmową, jednak zdarza się, że ma charakter alergii kontaktowej uwarunkowanej pyłkami, która może być przyczyną późniejszej alergii wziewnej.

Może powodować objawy tj.:

- obrzęk warg, twarzy
- swędzenie
- chrypkę
- uczucie drętwienia języka
- pokrzywkę.



## TRUSKAWKI

Wyjątkowo rzadko są przyczyną wystąpienia alergii.

Wywołują najczęściej:

- pokrzywkę
- wysypkę na ciele
- bolesną biegunkę.



## BANANY

Ten rodzaj alergii pokarmowej nie należy do rzadkości i bardzo często wchodzi w odczyn krzyżowy z:

- białkiem lateksu
- owocami kasztana jadalnego
- gumy.

Banany wywołują najczęściej:

- pokrzywkę kontaktową – wargi, opuszki palców
- obrzęk warg i twarzy
- uczucie drętwienia języka.

**Alergeny banana nie znikają nawet po ugotowaniu!**



## KIWI

Nie należy do owoców cytrusowych i jest w naszym kraju spożywane w postaci surowej.

To prawdziwa bomba witaminowa 100 g kiwi - 90 mg witaminy C.

Może wywołać:

- zmiany o charakterze alergicznym wokół ust
- obrzęk naczynioruchowy
- zaburzenia oddychania.



Osoby uczulone na alergen kiwi powinny bezwzględnie unikać spożywania tego owocu.

## OWOCE CYTRUSOWE

Owoce cytrusowe (pomarańcze, cytryny, grejpfruty, cedry, bergamotki) są uważane za najczęstszą przyczynę alergii choć w rzeczywistości rzadko wywołują objawy alergii.

Zazwyczaj dochodzi do powstawania:

- zmian w okolicach ust
- pokrzywki skórnej
- wysypki
- duszności.



## OWOCE EGZOTYCZNE

Owoce egzotyczne - kaki, ananas, awokado, figa i mango. Większość pacjentów wykazujących reakcje z nadwrażliwości typu alergicznego po spożyciu owoców egzotycznych jednocześnie ma objawy po kontakcie z wyrobami lateksowymi (zespół lateksowo-owocowy).

Owoce egzotyczne obecnie coraz częściej trafiają na nasze stoły. Wiąże się to z nowymi wyzwaniami diagnostycznymi i leczniczymi dla polskich lekarzy.

Liczba zidentyfikowanych alergenów owoców egzotycznych stale się powiększa.

Obecnie najpopularniejsze metody diagnostyki alergii na owoce egzotyczne to testy skórne z wyciągami alergenowymi, ze świeżymi owocami, próby prowokacji oraz oznaczanie swoistych przeciwciał IgE.

Przyszłością diagnostyki jest z pewnością oznaczanie komponentów alergenowych, która to metoda ostatecznie pozwoli zróżnicować reakcję krzyżową ze współwystępowaniem alergii na kilka owoców i lateks.





To nadmierna reakcja układu odpornościowego na różne alergeny, które nie mają ze sobą nic wspólnego, a powodują taką samą jego reakcję szczególnie przy połączeniu ze sobą.

Alergeny pokarmowe reagują krzyżowo najczęściej z alergenami wziewnymi.

Jeżeli do organizmu dostaną się dwa alergeny jednocześnie np. pyłek brzozy i jabłko, może doprowadzić do wystąpienia objawów astmy a nawet wstrząsu anafilaktycznego.

- Kiwi - sezam, papryka, mąka żytnia
- Jabłka - pyłki brzozy
- Banany - lateks, gumy, ziarna zbóż.



Polega najczęściej na unikaniu jedzenia uczulających owoców.

Natomiast diagnostyka alergii krzyżowej polega na wykonaniu odpowiednich testów immunologicznych oraz testów skórnych.

Leczenie opiera się na zastosowaniu leków przeciwalergicznym tj. leków przeciwhistaminowych czy w cięższych postaciach alergii – glikokortykosteroidów.



## BIBLIOGRAFIA

1. E. Rudzki, „Alergeny, Medycyna Praktyczna”.
2. Z. Brtuzi, „Alergia na pokarm”.
3. G. McInain przełożenie A. Komornicka, „Alergie”
4. [www.JaAlergik.pl](http://www.JaAlergik.pl)
5. Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Buczyłko Ośrodek Dydaktyczny UM Kierownik Centrum Alergologii Łódź „Alergeny i nie tylko: jabłko”
6. N. Ukleja- Sokołowska, E. Gawrońska-Ukleja, M. Tykwińska, Z. Bartuzi, „Alergia na owoce egzotyczne”, Katedra i Klinika Alergologii, Immunologii Klinicznej i Chorób Wewnętrznych, Collegium Medicum w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Szpital Uniwersytecki nr 2 im. J. Bizuela.



## O AUTORCE



Nazywam się **Gosia Bińczak**. Od 2002 roku mieszkam w Niemczech w miejscowości Köln nad Renem.

Z zawodu jest dietetyczką i technikiem żywienia zbiorowego z wieloletnim doświadczeniem w pracy w gastronomii. Mieszkając jeszcze w Polsce, prowadziłam własny lokal gastronomiczny.

Ukończyłam studia I stopnia w Niepublicznej Wyższej Szkole Medycznej we Wrocławiu na kierunku **Profilaktyka Zdrowia – Dietetyka**.

Ukończyłam również studia uzupełniające magisterskie w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi kierunek **Dietetyka kliniczna**.

Mieszkając w Niemczech, poszerzam swoje kwalifikacje zawodowe poprzez liczne kursy i szkolenia.

Obecnie zajmuję się edukacją. Założyłam **Akademię Margareta**, gdzie dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem.

## SKONTAKTUJ SIĘ ZE MNĄ

Jeśli potrzebujesz wsparcia w opracowaniu diety dopasowanej do twoich potrzeb, zapraszam do kontaktu:

**Akademia Margareta**  
**Visage & Dietetyka**

**Gosia Bińczak**  
Longericher Hauptstraße 66  
50 739 Köln Longerich

**tel.** 0049 162 489 13 22  
**e-mail:** kontakt@gosiabinczak.de  
[www.gosiabinczak.de/pl/](http://www.gosiabinczak.de/pl/)





---

Ten ebook został napisany w celach edukacyjnych, informacyjnych i poglądowych. Nie może on zastąpić porady lekarza lub innego specjalisty w dziedzinie ochrony zdrowia. Pamiętaj, że to Ty ponosisz odpowiedzialność za stan Twojego zdrowia, a informacje zawarte w tym ebooku mają na celu jedynie dostarczenie Ci wiedzy i inspiracji.

Niniejsze opracowanie jest własnością Małgorzaty Bińczak i podlega ochronie prawem autorskim.

Wszelkie formy udostępniania, kopiowania w całości lub w częściach, a także cytowanie bez podania autora są surowo zabronione i mogą skutkować konsekwencjami prawnymi.

