

كيف نتعامل مع حساسية الأغذية؟

أبواب

تتينا الكور



إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

يستهين العديد منا بحساسية الأغذية بالرغم من أننا نعتبرها من أكثر المشاكل الصحية ضرراً. وتعرف حساسية الأغذية بأنها ردود فعل ضد أغذية ما تظهر بعد تناولنا للغذاء مباشرة أو بعد ساعات أو أيام من تناوله بسبب تفاعل جسمنا مع بعض مكونات الغذاء مثل: البروتين في القمح أو الحليب.

ويمكن لهذا التفاعل أن يحدث مع أكثر من غذاء واحد نتيجة لغذاء فاسد أو لإحدى مكونات مادة غذائية ما. وقد يحصل لدى البعض منا ردود فعل قوية حتى ولو تم تناول كميات قليلة جداً من الغذاء الذي يحتوي على هذه المكونات. وقد يحصل لدى البعض أعراض خفيفة والتي تزول دون عواقب خطيرة تستدعي التدخل الطبي.

وتكون ردة الفعل أو التفاعلات هذه عبارة عن تفسير خاطيء لهذه المادة الغذائية من قبل الجهاز المناعي إذ يعتبرها جهازنا المناعي علي أنها مادة غريبة عليه وضارة له. ويقوم الجهاز المناعي بالمقابل بإنتاج أجسام مضادة في محاولته لحماية جسمنا. وتكون هذه الأجسام المضادة بالعادة محددة لنوع من الغذاء، وهي أي. جي. إي (IGE) بحيث إذا تناول الفرد غذاء ما مرة أخرى، فإن الجهاز المناعي يقوم بإفراز كميات كبيرة من المواد الكيميائية ومادة الهيستامين لحماية الجسم. وهذه المواد الكيميائية ومادة الهيستامين تقوم بدورها في تحفيز ظهور أعراض الحساسية والتي تؤثر علي الجهاز التنفسي والهضمي والجلدي، بل وتسبب توسع الأوعية الدموية في بعض الأحيان وانقباض العضلات اللاإرادية وتجعل الجلد المتأثر أحمر متورم مع حكة. ويمكن أن تحدث ردة الفعل بعد تناول الغذاء مباشرة (بعد دقيقتين إلى ساعتين من تناوله) أو أن يتأخر حدوثه (بعد ساعات أو أيام من تناوله). ولا يشترط تناول الأغذية المسببة للحساسية لظهور أعراضها، فبعض الأشخاص لديهم قابلية عالية للإصابة بها بمجرد لمسهم للأطعمة أو شم رائحتها.

أما بالنسبة لأسباب حدوث الحساسية، فيعتبر عامل الوراثة هو العامل الأساسي، إذ تشير الدراسات بأنه إذا كان الأبوان (الأم والأب) يعانيان من الحساسية، فإن احتمال إصابة الإبن أو الإبنة بالحساسية هو ٧٥٪ تقريباً. أما إذا كان أحد الأبوين يعاني من الحساسية، وشخص آخر قريب يعاني منها أيضاً، فإن احتمال إصابة الفرد بالحساسية تتراوح ما بين ٣٠٪ إلى ٤٠٪. أما إذا كان الأبوان لا يعانيان من الحساسية، ولا يوجد أي فرد في العائلة ممن يعاني من الحساسية، فيتضائل احتمال الإصابة إلى ١٠-١٥٪.

الأعراض الشائعة لحساسية الغذاء

ظهور طفح جلدي علي صورة بثور تسبب حكة شديدة (وتفاوتت ردود الفعل من طفح جلدي معتدل إلى الإرعور)، إفراز المخاط بشكل مفرط، تشنجات داخل البطن، الإسهال، التورم، خاصة تورم الحنجرة، التقيؤ، الأزيز، التوقف عن النمو، صعوبة في التنفس، عدم إنتظام ضربات القلب، هبوط في ضغط الدم، فقدان الوعي في بعض الأحيان، وظهور أعراض النقص الغذائي لعناصر غذائية معينة، مثل الأعراض المتعلقة بنقص فيتامين ب١٢، الحديد، الزنك، الكالسيوم وفيتامين دال. والجدير بالذكر بأن شدة الأعراض وتكرارها تختلف بشكل كبير من شخص إلى آخر، فأعراض الحساسية البسيطة قد تقتصر على سيلان الأنف المصحوب بالعطاس، أما أعراض الحساسية الشديدة، فقد يعاني الفرد من ردة فعل شديدة وخطرة كالإختناق وتورم اللسان والشفاه والحنجرة. وبما أن الأعراض المذكورة سابقاً قد تسببها أمراض أخرى غير الأغذية فإن الأخصائي الطبي قد يقوم بسؤالك والقيام بالكشف الطبي وإجراء بعض الفحوصات المخبرية لاستثناء تلك الأمراض التي ربما تكون هي سبب الشكوى.

وتعتبر حساسية الأغذية من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً لدى الأطفال. ويتخلص الأغلبية من حساسية الأغذية قبل بلوغ العمر المدرسي، ولكنها يمكن أن تحدث في عمر البلوغ، ويمكن أن تصيب أي شخص وفي أي سن، ويمكن أن يسببها أي غذاء حتى ولو كان الشخص يأكل ذلك الغذاء سنوات عديدة قبل حدوث الحساسية.

وبالرغم من أنه من الممكن أن يسبب أي نوع من الأغذية الحساسية، لكن هناك ستة أنواع شائعة من الأطعمة التي تؤدي إلي ظهور أعراض بنسبة ٩٠٪، وهي التي تمثل النسبة العظمى، وخاصة لدى الأطفال. وهذه الأنواع الستة هي: الحليب، البيض، القمح، فول الصويا، المكسرات بأنواعها (خاصة الفستق أو الفول السوداني)، والسلمك بأنواعه والفشريات. وقد تسبب أنواع أو أصناف غذائية أخرى الحساسية، مثل المعلبات والأغذية المصنعة والتي تحتوي على مواد ملونة ومواد حافظة، الشوكولاتة، العسل، البنودرة، والنوت.

وبات من الصعب تحديد الأطعمة المسببة للحساسية في وجود عوامل أخرى قد تسببها. فعلى سبيل المثال، هنالك بعض الأطفال الذين يصابون بحساسيات ضد الأطعمة نظراً لعدم إكتمال جهاز المناعة لديهم، ولكن سرعان ما تختفي أعراض الحساسية عند معظمهم مع النمو.

ولعلنا لا نعتبر كل ردة فعل لتناول أغذية ما بأنها حساسية، فأحياناً تكون ردة الفعل لشرب الحليب ناتجة عن نقص أنزيم سكر الحليب (اللاكتيز) والذي بدوره يهضم سكر الحليب (اللاكتوز). فقد نشعر بمغص وغازات وإسهال عندما يشربون الحليب وقد ينقصهم هذا الأنزيم، ولكن ليس لديهم أية حساسية.

أما بالنسبة لعلاج حساسية الأغذية، فيقتصر العلاج الطبي على الإمتناع التام عن الغذاء المسبب للحساسية لفترة طويلة إذ تفيد الأبحاث والتجارب السريرية بأن الإمتناع عن الغذاء المسبب يؤدي إلى إختفاء أو ضعف الحساسية وإختفاء أعراضها. كما وتشير الدراسات بأن الغالبية العظمى من الأفراد الذين يعانون من حساسية البيض والحليب وفول الصويا، يمكن أن يأكلوا هذا الأطعمة بعد فترة من الزمن. أما الذين يعانون من حساسية الفول السوداني والمكسرات والأسماك الفشرية، فإنها غالباً ما تكون لمدى الحياة، مع العلم بأن الدراسات الحديثة تشير إلى أن حوالي ٣٠٪ من هؤلاء الأفراد يفقدون تحسسهم للفول السوداني بعد خمسة أعوام من الإمتناع عن تناوله.

دور التدخل الطبي الغذائي

في مراعاة الحفاظ على التوازن الغذائي من العناصر الغذائية التي قد يفترق لها نظير الإمتناع عن بعض الأغذية، أو نتيجة لعملية التحسس. وعادة ما نوصي بالإمتناع عن الغذاء المسبب للحساسية لمدة ستة أشهر، ثم يتم بعدها محاولة تناول الغذاء تحت إشراف الأخصائي. فإذا تم تناول الغذاء دون حدوث أية أعراض للحساسية، فيمكن الإطمئنان بعدم تكرار الحساسية.

أما إذا حدثت أعراض الحساسية بعد ستة أشهر، فيجب الاستمرار في الإمتناع عن الغذاء المسبب. أما في حالة الحساسية الشديدة، مثل حدوث الصدمة التحسسية المعروفة بصدمة الأنافلاكسس، فيجب عدم تجربة تناول الغذاء ثانية لأن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة على الحياة، وقد يتسبب بالموت في بعض الأحيان.

Tatyana@tatyankour.com

عن التغذية والحمية والقهوة..!

أبواب

تتناسب بعض قضايا التغذية مع حاجة الإنسان الى تغيير نمط حياته او قدرته على اتباع حمية معينة .

القهوة وفقدان الدهون

لن يؤدي تفويت بين ١٦ و ٢٠ سعرة حرارية موجودة

في ملعقة صغيرة من السكر إلى تحيف الحصر، ما يعني أنك لن تفقد بهذه الخطوة أكثر من كيلوغرام سنوياً. لذا يجب بذل المزيد! إذا كنت أحد محبي السكريات، ننصحك بإيجاد طرق فاعلة لتخفيف نسبة السكر المستهلكة في جميع الأطعمة. في حال الامتناع عن تناول جميع أنواع السكر في مختلف المأكولات، بما في ذلك تلك الغنية بالسكر (مثل اللبن المُحلى وحبوب

الغذاء)، فستتسارع وتيرة فقدان دهون الجسم بشكل ملحوظ. لكن يجب تفقد ما كُتب على أغلفة المنتجات لأن السكر موجود ضمنياً في جميع أنواع الطعام.

الحميات الغذائية وتناول اللحوم

يُضاف نترات الصوديوم إلى اللحوم المصنعة للحفاظ على مذاقها وإبقائها طازجة. خلال عملية

الهضم، تتحول عناصر النترات إلى مادة «النيتروسامين» المرتبطة بأمراض السرطان. بالتالي، ننصح اختصاصيو التغذية في المقام الأول بشطب هذه اللحوم الغنية بالإضافات المضرة عن لائحة الطعام.

تجنب السموم الغذائي

يظنّ معظم الناس أن التسمّم الغذائي ينجم حصراً عن تناول اللحوم الفاسدة. لكن تشير أحدث البيانات العلمية إلى أنّ أنواع الخضار أيضاً قد تطرح خطراً مماثلاً. لكن لحسن الحظ، يمكن تخفيض هذا الخطر بسهولة من خلال وضع المنتجات في البرّاد فور شرائها لمنع الجراثيم المُرضية من التكاثر والانتشار. كذلك، ننصح بغسل الفاكهة والخضار طوال ٣٠ ثانية على الأقل.