

Jabier Agirre, UZEI



2 Helduen % 2k eta urtebetez azpiko haurren % 7k janariak eragindako alergia motaren bat edo beste izaten dute. Zergatik? Pertsona horien sistema immuneak modu desegokian erreakzionatzen duelako, esnea, ogia edo arrautza bezalako elikagaiak **irenstean**, intentsitatean oso aldakorak izan daitezkeen sintomekin. Eta, noski, sintoma horiei aurre egiteko, ezinbestekoa da zein janarik sortzen dituen jakitea.

Alergologoek diotenez, janari-alergien intzidentzia gero eta handiagoa da, helduengan bezala baita umeengan ere. Erreakzio horien erantzuleak ez dira janariak edo elikagaiak bakarrik izaten, baita horiei erantzen zaizkien **ongailu**, koloragarri eta kontserbatzaileak ere. Horregatik, kasuak asko ugaritu direnez azken urteotan, adituek kontuz ibiltzeko gomendatzen dute haurren **jan-neurrian** elikagai berriak sartzeko orduan. Eta janari jakin batzuen kontsumoarekin lotutako edozein erreakzio arraro agertuz gero, aholkurik onena medikuari horren berri ematea izango da.

Zer dira eta nola agertzen dira?

Pertsona baten immunitate-sistemak substantzia jakin baten aurrean —esaterako, janari baten aurrean— modu ezohizkoan erreakzionatzen duenean, eta babesteko intentzioarekin anti-gorputzak sortzen ditutenean, alergia bat agertzen da. Sintomak oso diferenteak izan daitezke, hasi arinenetatik eta oso larriak izan daitezkeenetaraino (shock anafilaktikoa, adibidez).

Janari-intolerantziak¹

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz web gunean egiterik, bilatzailean 377388 idatzita.

Sintomak

Kasurik gehienetan, horrelako allergien sintomak janaria kontsumitu eta berehala agertzen dira. Hauek izaten dira ohizkoenak:

- Arazo digestiboak: beherakoak, sabeleko kalanbre edo karranpak, flatulentzia edo haize-mina, gorakoak, etab.
- **Aho-barrunbea**: aho-inguruko azaleko erupzioa, azkura ahoaren barrualdean, eta ezpain, aho eta eztarriko **hantura**. Arazo larriagoa da laringeko edema, kasu horretan aireak traba aurkitzen baitu biriketarako bidean.
- Azaleko sintomak: urtikaria jeneralizatua (azaleko **azkura** eta gorritzea), betazal handituak, dermatitis atopikoa...
- Arnas **asalduak**: usinak edo doministikuak, sudurreko azkura, muki-jario ugaria, begi gorrituak ager daitezke eta azken buruan, baita asma-atakeak ere.
- Shock anafilaktikoa: koadro oso larria da, hainbat sintoma batera biltzen dituen, eta horien artean tentsioaren jaitsiera oso nabarmena, koma eragiteko arriskuarekin.

Nola atzeman alergiak

Ikusi dugun bezala, sintomak alergia eragiten duen janaria kontsumitu ondo-ondotik agertzen dira. Itxura batean, bederen, ez luke zaila izan behar kausa/efektua erlazioa ezartzea janariaren (alergenoaren) eta sintomen artean. Baina gauzak ez dira hain sinpleak gertatzen errealitatean. Dena den, susmoren bat dugun bezain laster, espezialistarengana jo behar dugu, honek diagnostiko zehatzagoa egin dezan.

Proba alergikoak

Medikuarengana joan aurretik, komeni da gaixok erreakzio alergikoaren aurretik ze janari mota hartu zituen, zer-nolako sintomak eragin zizkieten eta kontsumitu zituenetik sintomak agertu ziren arte zenbat denbora pasatu zen idatzita eramatea. Argibide horiek oso garrantzitsuak izango baitira medikuarentzat, diagnostikoa egiteko bidean. Dena den, alergologoak azaleko proba batzuk egitea aginduko du, alergenoa identifikatzen saiatzeko, eta analitika bat eskatuko du, E motako immunoglobulina (E Ig) neurtzeko, horiexek baitira substantzia espezifikoak erantzuteko sortzen diren defentsa nagusiak.

Tratamendua

Jeneralean, horrelako allergien kontra dagoen tratamendu bakarra arrazoa saihestea da, alegia alergia sorrazten digun janaria ez kontsumitzea. Ez da ahaztu behar kasu gehienetan janari hori beste hainbat **prestakinen** osagai edo ingrediente bezala ere ager daitekeela, kopuru askoz ere txikiagoan bada ere. Kontuz, beraz, aurrez prestatuta erosten diren janariak duten konposizioarekin.

Umeen kasuan, litekeena da alergia urteen poderioz desagertzen joatea, eta horregatik komeni da aldiari behin ebaluazio zehatza egitea, aurrez egindako alergia diagnostikoa baieztatzeko, edo arrisku hori gutxitu edo baita erabat desagertu dela ere jakiteko.



Urtebete azpiko haurrak

Urtebetez azpiko haurren sistema immunologikoa ez dago oraindik erabat heldua. Horixe da adin horretan janari-alergiak hain usuak izatearen arrazoi nagusia. Haurraren gorputzak janariaren aurrean modu desegokian erreakziona ez dezan, garrantzi handikoa da arau hauei jarraitzea:

- **Esnea eta eratorriak**. Amaren esnea da egokiena bizitzako lehen hilabeteetarako. Oso nutritiboa izateaz gain, etorkizuneko alergiak izateko arriskua gutxitzen du. Horregatik, ez da komeni urtebete egin aurretik umeari behi-esnea ematea. Jogurtak eta gazta bigunak, ordea, zortzigarren hiletik aurrera sar daitezke haurtxoaren elikaduran.
- **Arrautzak**. Lehendabiziko urtea bete ondoren has daiteke haurra arrautza hartzen, hobe egosita frijituta baino, eta hobe **gorringoa** bakarrik, **zuringoa** alergenikoagoa gertatzen delako.
- **Zerealak**. Garia zazpigarren hilabetetik aurrera har daiteke arazo berezirik gabe (ogia, galletak, etab.).
- **Frutak**. 4-6 hiletik aurrera, normalean alergiarik eragiten ez duten frutak (esaterako, sagarra edo udarea, laranja, platanoa, eta antzekoak) umearen jan-neurrian sartzen has daitezke. Beste fruta batzuk, ordea, marrubia eta bestelako fruitu gorriak, kiwia, **mertxika**, etab. ahalik eta beranduen sartu beharko lirateke umearen elikaduran.
- **Haragia eta arraina**. Sei hilabete egin ondoren, haurra has daiteke oilaskoa jaten, horixe baita alergia eragiteko arrisku gutxien duen haragia. Arraina, berriz, zortzi-bederatzi hilabetetik aurrera.
- **Berdurak edo barazkiak**. Tomatea da alergia-arriskurik handiena duen barazkia, eta horregatik ez litzateke 8. hilabetea baino lehen eskaini behar. Patata eta azenarioa dira, aldiz, seguruak eta 4-5. hiletik aurrera har daitezke lasai-lasai.

AHO-BARRUNBE. - Cavidad bucal. Cavité buccale.

ASALDU. - Trastorno. Trouble.

AZKURA. - Picor. Démangeaison.

GORRINGO. - Yema de huevo. Jaune de l'oeuf.

HANTURA. - Inflamación. Inflammation.

JAN-NEURRI. - Dieta. Diète.

MERTXIKA. - Muxika. Melocotón. Pêche.

ONGAILU. - Condimento. Condiment.

PRESTAKIN. - Preparado/a. Préparation.

ZURINGO. - Clara de huevo. Blanc d'oeuf.

Alergikoentzako jakirik arriskutsuenak

Janari osasungarriak dieta mediterraneoaren barruan daudenak dira, baina pertsona **sentikorrentzat** kaltegarri izan daitezke. Ondorengo zazpi produktu hauek eragiten dituzte erreakzio alergikoen % 90 baino gehiago:

1. ESNEA. Hauxe da alergia usua. 2 urtez azpiko umeen % 3-5ek alergia dio behi-esnearen proteinari. Helduetan, ordea, alergia mota hau ez da batere ohizkoa.
2. ARRAUTZAK. Albuminak, zuringoan dagoenak, lehen haurtzaroan oso sarritan agertzen diren alergia sortzeko gai diren proteina batzuk dauzka. Arrautza gordinik jatea da arriskutsuena, egosteak % 70ean murrizten baitu elikagai horrek alergia sortzeko duen gaitasuna.
3. KAKAHUETEA. Fruitu lehorra baino gehiago, **lekalea** da. Eta erreakzio alergikorik larrienetakoak eragin ditzakeen janarietako bat, gainera.
4. FRUITU LEHORRAK. Kakahuetei alergia dioten pertsonen erdiak, aldi berean, fruitu lehorrei (almendra, intxaur, hur eta gainerakoei) eta baita **haziei** ere (ekilore-pipita edo sesamohaziei) alergia izaten die.
5. ARRAINA ETA MARISKOA. Badira era guztietako arrain eta mariskoen aurrean alergia diren pertsonak, eta badira espezie edo klase jakin batzuen aurkako alergia besterik ez dutenak ere. Pertsona helduen artean oso usua da alergia hau, eta umeen artean, berriz, ez da beti adinarekin gaintitzen.
6. SOJA. Bere proteinak dira erreakzio alergikoak eragiten dituztenak. Bitxikeria bezala, esan daiteke behi-esnearen proteinari alergia diren haurtxoen % 30-40 soja-proteinari ere alergia direla aldi berean.
7. GARIA. Ez da nahastu behar alergia hau gaixotasun zeliako edo glutenarekiko **jasanezintasunarekin**. Zeliakiak jota dauden pertsonak glutenaren edozein zereal (**garia**, adibidez, baina baita **oloa**, **zekalea** edo **garagarra** ere) kontsumitzen dutenean izaten dituzte sintomak. ■



GARAGAR. - Cebada. Orge.

GARI. - Trigo. Blé.

HAZI. - Semilla. Graine.

JASANEZINTASUN. - Intolerancia. Intolérance.

LEKALE. - Legumbre. Légumes secs.

OLO. - Avena. Avoine.

SENTIKOR. - Sensible. Sensible.

ZEKALE. - Centeno. Seigle.





1. Alergia, intolerantzia eta antzeko kontuak jorratu dira artikuluan. Gai oso ezagunak, eguneroko kontsultan sarritan erabiltzen direnak. Nola esango zenituzke ondorengo esamoldeak euskaraz?

Alergia a...	
	
Intolerancia ...	
	
Reacciones ante...	
	

2. *Alergia* hitzaren inguruan familia zabala osatu da. Horietako zenbat hitz okurrizten zaizkizu bat-batean? Idatz itzazu. Eta kontzeptu horiek nola eman ohi dituzu euskaraz zure gaixoeekin ari zarenean?

.....

3. Artikuluan erreakzio alergikoetan ohizkoenak diren sintomak irakurtzeko aukera izan duzu. Baina guri gaztelaniazko bertsioan iritsi zaizkigu. Emango al zenituzke euskaraz?

1. Calambres abdominales	
2. Flatulencias	
3. Vómitos y diarreas	
4. Erupción cutánea y picor en la piel	
5. Hinchazón en labios, boca y garganta	
6. Urticaria generalizada	
7. Edema de laringe	
8. Párpados hinchados	

4. Emango al zenituzke umetan erreakzio alergiko gehien eragiten dituzten janariak? Ondo egin duzun ala ez jakiteko, erreparatu artikuluari.

.....