

## Živila, ki lahko vsebujejo arašide:

Najpogostejša živila, ki lahko vsebujejo arašide so:

- slaščice, piškoti in pecivo,
- sladoledi in zamrznjene sladice,
- energijske tablice, sadne ploščice,
- nekatere vrste kruha,
- solatni preliv,
- olja (arašidovo olje, rastlinsko olje, hidrogenirano rastlinsko olje) in nekatere margarine
- razni prigrizki, kot so palčke, smoki, prestice...
- instant juhe,
- hrana v kitajskih in tajskih restavracijah.
- 

Najbolj varna je priprava hrane v domači kuhinji, kjer z malce spretnosti in dobre volje zlahka odstranimo vsa problematična živila, ki vsebujejo alergene iz arašidov. V nasprotnem primeru tvegamo navzkrižno kontaminacijo hrane.

Nabava hrane terja veliko pozornosti. Pri izbiri izdelkov je smiselno redno prebirati prehranske deklaracije. Sestava nekega izdelka se lahko tudi spremeni! Da je izdelek varen, v njegovi sestavi ne sme biti navedena nobena sestavina, ki bi lahko „skrivala“ arašidovo beljakovino!

## Sestavine, ki označujejo vsebnost arašidnih beljakovin:

Arašidi ali zemeljski oreščki	
Arašidove beljakovine (proteini)	Hidrolizirane arašidove beljakovine (proteini)
Arašidovo maslo	Arašidova moka
Arašidovo olje (olje iz arašidov)	Hladno stisnjeno arašidovo olje

Za pripravo hrane je smiselno uporabljati kakovostna olja, pri katerih mora biti jasno navedeno iz česa so pripravljena. Varna so: olivno olje, bučno olje, repično olje, sončnično olje, sojino olje in olje iz koruznih kalčkov. Olje, ki je označeno samo kot „rastlinsko“ ali „jedilno“ brez navedbe vira, ni varno! Enako velja za margarine: na embalaži mora biti navedena vrsta olja iz katerega je margarina narejena.

Prehranska navodila



## ALERGIJA NA ARAŠIDE



Alergija na arašide je v krajih, kjer uživajo veliko arašidov, dokaj pogosta in se največkrat pojavi v prvih letih življenja. Medtem, ko mnogi otroci alergijo na mleko in jajca ob skrbni dieti običajno prerastejo, alergija na arašide pogosto ostane trajen spremljevalec.

Alergijska reakcija na arašide se lahko kaže na različne načine: pri nekaterih je simptomatika blaga, pri drugih pa se lahko razvijejo življenju nevarne reakcije, ki jim rečemo anafilaksija. Žal tveganje za nastanek najtežje reakcije obstaja tudi pri ljudeh, ki običajno reagirajo le z blago simptomatiko.

Znaki alergije lahko nastanejo na različnih organskih sistemih:

- na koži kot koprivnica, otekanje, rdečina;
- v prebavnem traktu kot srbenje in mravljinčenje okoli ust in žrela, driska, bolečine v trebuhu, bruhanje;
- na dihalih kot nosni izcedek, glasno in težko dihanje, kašelj, stiskanje v prsih;
- na srčno žilnem sistemu kot padec krvnega tlaka, nereden srčni utrip.

Alergija na arašide je najpogostejši vzrok anafilaksije. V takšnem primeru je potrebna takojšnja zdravniška pomoč. Znaki se lahko pokažejo kmalu po zaužitju arašidov in lahko vključujejo:

- oteklo grlo, težko dihanje, padec krvnega tlaka, pospešen srčni utrip, omotico in izgubo zavesti.

Tudi običajno se alergija na arašide pokaže relativno hitro, pogosto že v nekaj minutah po zaužitju. Z zdravili, ki jih je predpisal zdravnik, lahko olajšamo srbenje in koprivnico in ostale blage simptome, pri hujših reakcijah je potrebno poiskati zdravniško pomoč.

Ker se odzivnost organizma na alergen neprestano spreminja, poleg tega nanjo vplivajo različni dejavniki, je zelo težko določiti še varno količino arašidnih beljakovin. Ljudem, ki so alergični na arašide, vedno svetujemo skrb za popolno odsotnost alergena! Ker se alergična reakcija lahko pojavi tudi kontaktno (ob dotiku) oz. z vdihavanjem arašidnega prahu, poskrbite, da v družini, kjer živi na arašide alergičen bolnik, ni prav nobenega izdelka, ki bi vseboval arašide.

## Alergija na arašide in alergija na oreščke

Botanično spadajo arašidi v veliko družino stročnic in z oreščki nimajo nobene povezave. Večina na arašide alergičnih oseb, lahko brez težav uživa oreščke, kot so: orehi, lešniki, brazilski orehi, mandlji, makadamija oreščki, pinije, pistacija... Po drugi strani so tudi oreščki dokaj pogost alergen in kot taki prepovedani v prehrani številnih alergikov.

## Navzkrižna reakcija med arašidi in ostalimi stročnicami

Arašidi ali zemeljski oreščki so stročnica, tako kakor fižol, soja, leča, čičerika, bob. Čeprav so številne stročnice pogosto lahko alergogene (alergije na sojo so dokaj pogoste!), so navzkrižne reakcije kljub vsemu zelo redke.

