

Alergija na kravljeg mlijeko

Ovo je članak kojeg je prije više godina napisao moj učitelj i prijatelj, veliki čovjek i humanist, izvrstan internist endokrinolog i specijalist za biofizikalnu medicinu, dr Julius Sabo iz Kaufbeurena, Njemačka.

Bjelančevine kravljeg mlijeka praktički su prve strane bjelančevine s kojima tijelo čovjeka naše kulturne sredine dolazi u kontakt. Po prestanku dojenja kravlje mlijeko se unosi u tijelo djeteta kao samostalni obrok ili kao sastojak druge hrane. Zbog toga je alergija na mlijeko česta i njezino je značenje veće nego se može i pretpostaviti.

Alergija na mlijeko razvija se uvijek na bjelančevine mlijeka (kazein, laktoalbumin, laktoglobulin). Također postoji i intolerancija na mliječni šećer-laktozu- što podrazumijeva nepodnošljivost prema šećernoj komponenti mlijeka zbog manjka enzima laktaze, koji razgrađuje laktozu. Ovo nije prava alergija. Intolerancija na masnoće mlijeka do sada nije poznata.

Primjerice jedan alergičar na mlijeko može dobro podnositi pročišćeni maslac (bez proteinskih komponentata).

Simptomi alergije na bjelančevine mlijeka razlikuju se po intenzitetu i lokalizaciji. Najčešće zahvaćeni organi su koža(na kojoj se može razviti blagi ili teži neurodermitis) i crijeva (opća sklonost smetnjama probave, proljevi, nespecifične upale debelog crijeva pa sve do ulceroznog kolitisa).

Kod dojenčadi alergija na bjelančevine mlijeka najčešći je uzrok nemira, grčeva u trbuhu i nadutosti. Gotovo polovica tako nemirne i plačljive djece

kao i školska djeca slabije koncentracije pokazuju alergiju ili intoleranciju na mlijeko. Najvažniji postupak kod alergije na kravlje mlijeko bez obzira na kojem se organu simptomi ispoljavaju, je izbjegavanje uzimanja kravljeg mlijeka, mliječnih proizvoda, te općenito hrane koja sadrži mlijeko u bilo kojoj formi.

Ishrana bez kravljeg mlijeka

Bolesnik- osoba alergična na kravlje mlijeko, trebala bi izbjegavati konzumaciju mlijeka i mliječnih proizvoda kao što su tvrdi sir, sviježi sir, jogurt i sl.) uključujući i boravak u prostoriji gdje se isti nalaze, radi mogućnosti prijenosa zračne informacije. Zapravo se radi o biofizikalnoj informaciji koju zrači svako tijelo u kosmosu (pri čemu svako tijelo ima svoj specifični valni spektar). Govorimo o " biofizikalnom kodu" . Dakle nije samo neophodno izbjegavanje bilo kakvog kontakta sa materijalnim informacijama (konzumiranjem mlijeka) nego i kontakta sa čisto fizikalnom informacijom. Naime pokazalo se da pojedini pacijenti imaju tako veliku preosjetljivost prema alergenu da mu kontakt čak i u nematerijalnoj formi uzrokuje velike teškoće. Primjerice, astmatičar izuzetno osjetljiv na bjelančevine mlijeka može dobiti astmatični napad samim do laskom u prostoriju u kojoj se se je neposredno prije toga mlijeko samo podgrijavalo. Iz tih razloga svaki bi pravi alergičar trebao izbjegavati takve i slične situacije. Ova spoznaja od osobite je važnosti za osobe koje boluju od neurodermitisa, kada sama informacija, a ne samo mliječna hrana čini stvarnu teškoću za pacijenta. Smisao ovog teksta je u davanju općih savjeta o prehrani kao i ukazivanje na moguće poteškoće prilikom konzumacije mliječnih proizvoda i mlijeka.

Ipak potreban je oprez prilikom odabira i pridržavanja dijete. Pokazalo se korisnim za oboljele osobe uključivanje u tzv. "interesne grupe" ili grupe za samopomoć (npr. grupa za neurodermitis). Tim putem moguće je bolje upoznati uvjete ponude namirnica npr. trgovine, pekare, mesnice i sl. kao i mogućnosti izmjene iskustava.

Živežne namirnice koje sadrže mliječne bjelančevine

Kravlje mlijeko nekuhano, kuhano, pasterizirano, sterilizirano, kondenzirano, mlijeko u prahu koje se kao jeftina hrana dosta rabi kao dodatak mnogim gotovim ili polugotovim namirnicama. Zatim sva hrana na mliječnoj bazi prilagođena za dojenčad, kao adaptirana ili poluadaptirana hrana (npr. Bebimil, Aptamil, Milupil, Humana, Beba NAN itd.) zatim tzv. ljekovita hrana (HN -25, Humana) sadrže obrani mliječni prah.

Nadalje proizvodi mljekara kao što su svježi sir, jogurt, kefir, kiselo mlijeko, voćni jogurti, paste, kreme, sve vrste tvrdih sireva , parmezan i sl.

Također peciva koja su poznata po sadržaju mlijeka (mliječni kruh, pletenice,) gotove tjestenine duboko smrznute, knedle. Osim toga, razni slastičarski proizvodi kao, torte, kolači, keksi, sladoledi svih vrsta, čokolade, i rado rabljene slastice kupljene u trgovinama npr. Mars, Bounty, Milky way, Kinderschnitte, Kinder jaja i sl.

Živežne namirnice koje bi mogle sadržavati bjelančevine mlijeka

Maslac: Ako je masni dio mlijeka potpuno u čistoj formi, dakle bez mliječnih primjesa, alergičari to obično vrlo dobro podnose. Nažalost iskustvo je pokazalo da takve proizvode rijetko nalazimo, (dakle bez mliječnih primjesa) Dok maslac kupljen u individualnih proizvođača, obično ne sadrži mliječne bjelančevine, ipak se preporuča testiranje na kravlje mlijeko.

Vrhnje: Ako vrhnje (kao i maslac) ne sadrži mliječnih bjelančevina, obično se dobro podnosi, ali i kod najmanje sumnje, na primjesu mlijeka, treba izvršiti testiranje na kravlje mlijeko.

Margarin: Treba napomenuti da osim što sadrži puno mliječnih bjelančevina, to je umijetni industrijski proizvod koji ima malo prirodnih supstanci. Iznimku čine oni proizvodi koji su pripremljeni za alergičare. Čak i sirevi, bilo tvrdi kozji sir, ovčji sir sa oznakom " slobodni od mliječnih bjelančevina" sadrže do jedne trećine kravljeg mlijeka, o čemu prodavač nažalost nije obaviješten. Možemo biti sigurni samo onda ako proizvod kupimo direktno od proizvođača(uzgajivača).

Tjestenine najčešće zavaraju one koji se pridržavaju djece, jer one sadržavaju djelove kravljeg mlijeka, što nažalost na deklaraciji nije naznačeno. To treba imati na umu kad se kupuje talijanske tjestenine (špageti, ravioli, lasagne, rezance i sl.) jer za alergičara nisu podnošljivi. Prije konzumacije bolje je testirati toleranciju.

Kruh i peciva : Kod upotrebe ovih namirnica također treba biti oprezan.

U pekarama se najčešće umjesto kvasca, rabi mješavina na mliječnoj bazi. Kako ta činjenica za sam proizvod nije toliko bitna, to na deklaraciji neće biti naznačeno. U ovom slučaju se radi o jednom tipičnom, a neobično važnom primjeru za čistu informaciju molekula bjelančevina mlijeka. U tom slučaju namirnice -kruh, i peciva najbolje je sam pripremati. I kod najmanje sumnje kruh treba dati kontrolirati.

Kobasice i mesni proizvodi: općenito, često sadrže mliječni dio(obično mliječni prah). U slučaju sumnje proizvod treba kontrolirati (testirati).

Pahuljice žitarica, osobito u dječjoj ishrani (pahuljice riže, mješane pahuljice više žitarica npr. Miluvit i neki drugi proizvodi ovog tipa prehrane sadrže mliječne bjelančevine. Naravno, kod alergične djece

gotovu bi hranu trebalo izbjegavati. Bolje je obroke sam pripremati iz svježih namirnica.

Juhe i koncentрати: u prodaji prisutni koncentрати juha u obliku kockica

npr. Maggi, Knorr, za alergičara su krajnje problematični, jer one skoro uvijek sadrže mliječne bjelančevine.

Kečap, senfovi i sl. proizvodi: iz istih se razloga trebaju kontrolirati.

Kiselo zelje se često miješa sa sirutkom.

Sojino mlijeko sadrži visokokvalitetne biljne bjelančevine pa se kao dječja hrana koristi u

proizvodima Milupa-Som, Bebenaflo, Lactopriv.

Beba-HA, Aptamil-HA. Relativno je skupa, prilično sigurna, ali od slučaja do slučaja mora se kontrolirati. Ovi se proizvodi mogu naći pod nazivom hipoalergična hrana.

dr Julius Sabo, internist , Kaufbeuren, Njemačka