

## الحساسية الغذائية

د / إيهاب صلاح عشوش

قسم علوم الأغذية

كلية الزراعة - جامعة عين شمس

يتعرض البعض لحالات مرضية لا تعيق الكثيرون - إنها من أمراض الحساسية الغذائية - ولكنها

تحدث بعد تناول بعض الأطعمة مثل:

👉 وجع وآلام فى المعدة

👉 صداع

👉 إسهال

👉 ظهور ندبات على سطح الجسم

👉 ألم بالمفاصل والعضلات

👉 الأجهاد

👉 قلة التركيز

👉 ونحو عشرون عرض مرضى آخر

يعتقد البعض أن الفول السودانى واللبن مسئولين عن 80% من الأليرجينات (الأليرجين هو المادة

التي عند إمتصاصها فى الدم تسبب الحساسية - وأهمها ما هو مرتبط بالبروتينات وتسمى أنتيجين وذات طبيعة أنتيجينية)

وبصفة خاصة فإن الجليكوبروتينات المقاومة للحموضة والحرارة والتي يتراوح وزنها الجزئى بين 10-40 كيلو دالتون تكون هى الشق الأليرجينى

ويوجد العديد من الأغذية المسببة للحساسية لدى بعض الأفراد منها بخلاف اللبن والفول السودانى ما يلى:

منتجات الألبان - فول صويا ومنتجاته - قشريات ومنتجاتها - الأسماك ذات الزعنفة ومنتجاتها - الذرة ومنتجاتها - البيض ومنتجاته (يعتبر وجود أحد الأصبلاحات التالية على البطاقة دليل على وجود بيض أو أحد مكوناته: البيومين - أوقالبيومين - جلوبيولين - أوفوميوكيد - فيتالين - أوفوفيتالين - سيليكوالبيومينات) - القمح وكل منتجاته - الرخويات.

وتذكر بعض المراجع الأغذية المسببة للحساسية على أنها **الثمانية الكبار**:

1- الحبوب (الجلوتين) مثل القمح - الشعير - الشوفان

2- القشريات

3- البيض ومنتجاته

4- الفول السوداني ومنتجاته

5- اللبن ومنتجات الألبان

6- فول الصويا ومنتجاته

7- النقل ومنتجاته

8- الذرة

كما أن هناك تقسيمات أخرى لتشمل على العديد من الأغذية الأخرى وقد بدأ إهتمام الرأى العام بموضوع الحساسية الغذائية لتعدد ظهور الحالات خاصة مع إنتشار وإستعمال مكسبات اللون والطعم الأصطناعية

**تقسم الحساسية الغذائية بصفة أساسية إلى قسمين رئيسيين:**

**القسم الأول:** الحساسية الحقيقية وهذه تنتج خلال دقائق من أكل الغذاء المحتوى على اليرجين (وحتى 6 ساعات) ويتحد الأليروجين مع البروتين المناعى IgE وتنشط خلايا الدم البيضاء ثم تفرز مواد كيميائية مثل الهستامين والسيروتونين وغيرها تسبب إلتهاب فى نهايات الأعصاب وبدء حالات الهرش والالتهابات وباقى علامات الحساسية.

**القسم الثانى:** يعرف بالحساسية المتأخرة (من 8 ساعات إلى عدة أيام) ويعتقد أن أعراضها تظهر نتيجة إتحاد خلايا T-cells (T-Lymphocytes and macrophages) وليس البروتين المناعى IgE.

ويعتقد البعض أن الحساسية الغذائية تتولد عن طريق القناة الهضمية فقط - ولكن ثبت أن هناك حالات حساسية غذائية ناتجة عن إستنشاق غبار الدقيق (مرض ربو الخباز) أو ناتجة عن ملامسة مسببات الحساسية من الجمبرى Antigen I

وكذلك حساسية من روائح بعض العطور - بل ومن التزين بالذهب لدى بعض السيدات وعلى ذلك فإن ما يقال أن سبب الحساسية الغذائية هو وجود جزيئات بروتين غير مهضوم ذات وزن جزيئى عالى نسبياً نفذت من الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء لسبب مرضى هو قول غير سليم حيث أن بروتينات البعض ذات وزن جزيئى صغير وعندما تصل الى تيار الدم تظهر الحساسية - كما وأن 90% من الأشخاص الأصحاء يوجد فى دمهم جزيئات بروتين غير مكتملة الهضم ولاينتج عنها أعراض حساسية.

كذلك فإن الفراولة تسبب حساسية غذائية - وهى فقيرة فى البروتين

### ومن الحقائق المتعلقة بالحساسية الغذائية:

1. بعض الأفراد فى نفس العائلة قد يصابون بأزمات حساسية غذائية بينما البعض الآخر لا يتأثر
2. لا يعرف على وجه التحديد كمية الطعام التى تتسبب فى ظهور عليه علامات الحساسية
3. بعض الأفراد يتعرض للحساسية من أبخرة طهى بعض الأسماك
4. بعض الأفراد يتعرض للحساسية من رائحة البيض المقلى لوجود الميثيونين
5. قد يصاب الإنسان بالحساسية الغذائية وعمره عام واحد أو وعمره ثمانون عاماً - والصحيح هو أن حساسيتك للغذاء تكون معك منذ مولدك أو تورث لك عن أحد أبويك ولكن أعراضها هى التى لا تظهر مباشرة
6. قد يتسبب الأصابة ببعض الأمراض والفيروسات فى تحطيم الغدد الليمفاوية وظهور حالات حساسية غذائية
7. إن للعوامل البيئية مثل الغبار فى الجو بما يحويه من خمائر وفطريات وعدم التهويه الجيدة أثر كبير فى الحساسية الغذائية.
8. قد تصاب بالحساسية الغذائية من غذاء معين (مثل الجمبرى أو الفول السودانى) كنت تستمتع به بالأمس - بينما اليوم تصاب منها بالحساسية الغذائية
9. لابد أن تتوقع الحساسية الغذائية ولن تستطيع العلاج منها إن لم تتوقعها - ولا تعتقد أن عمرك سيحملك.
10. قد تكون حساساً لغذاء حتى ذلك الذى تعودت على أكله لسنوات طويلة دون ظهور أعراض هذه الحساسيه عليك.
11. عند ظهور علامات الحساسية الغذائية هناك إسعافات سريعة أهمها حقنة Epinephrin وتسمى EpiPen - وإستشارة الصيدلى عن مضادات الحساسية - وطلب الإسعاف فى الحالات الشديدة لنقلك للمستشفى - وفى حالة ما إذا كان المصاب طالب فى المدرسة فيجب بعد إسعافه إخطار والديه بالحاله.