

אלרגיות למזון

כותרת מקורית : INFOSAN information Note No. 3/2006 Food Allergies, 9 June 2006

סיכום :

- אלרגיה למזון הינה תגובה שלילית למזון הקשור לתהליך אימונולוגי
- התסמינים הקליניים של אלרגיה למזון נעים בטווח שבין אי נוחות קלה לתגובות קשות עם סכנה לחיים הדורשות התערבות רפואית מיידי
- נפיצות האלרגיות למזון מוערכת ב 1-3% במבוגרים ו - 4-6% בילדים .
- קיימים דיווחים על יותר מ 70 – 70 סוגים של מזון הגורמים לאלרגיות .
- הדרך היחידה להימנע לתגובות אלרגיות למזון באנשים בעלי רגישות ידועה הינה להימנע מאכילת מזון זה .
- המזונות הגורמים לתגובות הקשות ביותר ולרוב המקרים של אלרגיות הינם : דגנים המכילים גלוטן, סרטנים למינם (פירות ים) ביצים, דגים, בוטנים, פולי סויה, חלב ואגוזי עץ למינם
- וועדת הקודקס¹ לסימון מזון ממליצה להצהיר תמיד על מזונות אלו ועל רכיבי מזון מהם .
- מודעות לנושא בקרב רשויות הבריאות, מומחים לבריאות ציבור וכול יצרני וספקי המזון הינה השלב הראשון להגנת אנשים הסובלים מרגישויות למזון .
- בסוף המאמר מופיעים קישורים עם יעוץ לאנשי תעשיית המזון וההסעדה כיצד לטפל בסכנות של אלרגיות ממזון .

מדוע אלרגיות למזון הינן נושא בריאותי חשוב ?

אנשים הסובלים מאלרגיות למזון מפתחים סימפטומים עקב אכילת מזונות שהינם מרכיב שגרתית של תזונה בריאה בכלל האוכלוסייה . אפילו כמויות קטנות של המזון האמור עלולות לגרום לתגובות קשות או פאטאליות באנשים רגישים . למרבה המזל רוב התגובות הינן בדרך כלל לא פאטאליות אלא סימפטומים שונים הפוגעים בעור, במערכת העיכול, מערכת הנשימה, העיניים ו / או מערכת העצבים המרכזית .

הדרך היחידה לאנשים בעלי רגישות ידועה להימנע מתגובות אלו הינה להימנע מאכילת המזון הגורם להן . הלכה למעשה הימנעות זאת יכולה להיות קשה ומסובכת ואלרגיה למזון משפיעה הן על איכות חייו והן על כיסו של הסובל מממנה וכתוצאה מכך הינה בעלת משמעות כלכלית גם לתעשיית המזון .

כלומר אלרגיות למזון הינן סיבה לדאגה גם לסובלים מהן וגם לכול המעורבים בהכנת והספקת המזון ובכלל זה משפחתו, חבריו, תעשיות המזון ותעשיית ההסעדה .

אלרגיות למזון היו ונשארו מקור הבעיה מספר אחד למזונות המיוצרים בשיטות הנדסה גנטית . מזונות אלו מכילים חלבון חדשים העלולים להוות סכנה לסובלים מאלרגיות למזון .

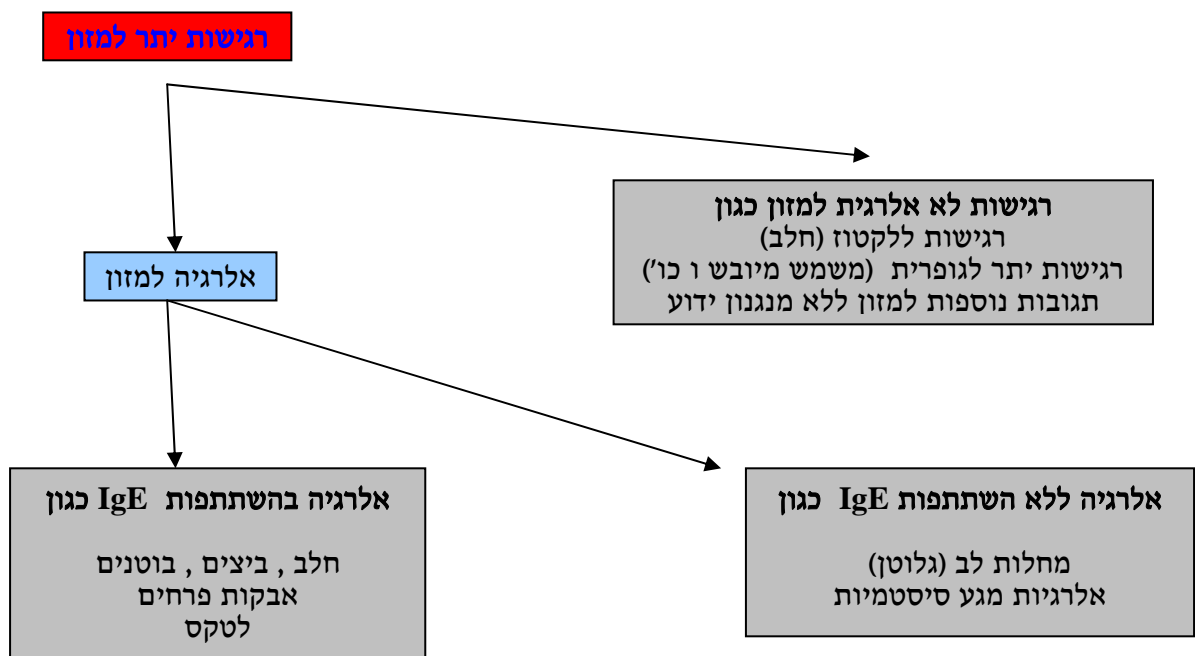
תקנות והנחיות קודקס אלימנטריוס למזון מהונדס גנטית נותנות המלצות לתהליך הערכת מסוכנות אלרגנית של חלבונים חדשים במזון .

התהליך מיועד לסנן חלבונים חדשים העלולים לגרום לאלרגיה .

מאמר זה יספק מידע בסיסי על אלרגיות למזון כמו גם קישורים למקורות מידע נוספים .

מהן אלרגיות למזון ?

בשנת 2003 הציע הארגון העולמי לאלרגיות שורת מינוחים חדשים לתגובות אלרגיות ותגובות דמויות אלרגיות .
בהתאם להצעה זאת המתוארת בתרשים מס' 1 תגובה עוינת לא רעילה למזון צריכה להיקרא "רגישות למזון".
כאשר מוכחת השתתפותו של מנגנון אימונולוגי בתהליך המינוח הנכון הוא "אלרגיה למזון".
אלרגיה למזון מאופיינת גם בעובדה האם במנגנון האימונולוגי נוטלים נוגדני IgE חלק או לא .
תגובות אחרות למזון שכונו בעבר "רגישות למזון" יש לכנות על פי הנומנקלטורה החדשה "רגישות לא אלרגית למזון"



מינוחים לתגובות רגישות למזון – מספר דוגמאות

מהם הסימנים של אלרגיה למזון ?

התסמינים הקליניים של אלרגיה למזון נעים על הסקאלה שבין אי נוחות קלה לתגובות עם סכנת חיים הדורשות התערבות רפואית מיידידת .

סממנים עשויים להתחיל בעור (גירוד , אדמימות , נפיחויות) , מערכת העיכול (כאב, בחילה , הקאות , שלשול , גירוד והתנפחות של חלל הפה) , מערכת הנשימה (גירוד והתנפחות של מערות האף והגרונ , התקפות אסטמה) , עיניים (גירוי והתנפחות) ואו מערכת הלב וכלי הדם (כאבים בחזה , הפרעות בקצב הלב, נפילה חדה בלחץ הדם עד כדי עילפון ואיבוד הכרה) .

תגובות אלרגיות למזון מתרחשות בדרך כלל תוך דקות עד שעה מאכילת המזון . הסימנים הקליניים יכולים להימשך ימים ואף שבועות . הסימפטומים ועוצמתם מושפעים בין היתר מכמות האלרגן שנאכלה ומרמת הרגישות של מי שאכל אותה .

כמה אנשים מושפעים מאלרגיות למזון ?

שיעור אלרגיות למזון באוכלוסייה הכללית ⁱⁱ מוערך בכ- 1-3% במבוגרים וב 4-6% בילדים .

די קשה להעריך את מופע האלרגיות למזון מכיוון שמחקרים שונים משתמשים בשיטות שונות ושיעור הופעת האלרגיות למזון משתנה עם הגיל .

אלרגיות לביצים וחלב הינן הנוצות ביותר בקרב ילדים קטנים אך אלו נעלמות בחלקן עם הגיל . אלרגיות לרכיכות, סרטנים וחלזונות נפוצות לעומת זאת יותר בקרב מבוגרים מאשר בילדים בשעה שרמת הרגישות לבוטנים זהה במבוגרים וילדים כאחד .

איזה מזונות יכולים לגרום לאלרגיה ?

עד היום תוארו למעלה מ- 70 סוגים של מזון כגורמי אלרגיה .

מספר מחקרים מורים על כך כי בקרב ילדים כ-755 מהתגובות האלרגיות הינן למספר מוגבלים ל מזונות – ביצים , בוטנים , חלב דגים ואגוזים .

פירות, ירקות , אגוזים ובוטנים אחראים לרוב התגובות האלרגיות במבוגרים .

אנשים הרגישים לאבקת פרחים ולטקס חווים לעיתים קרובות תגובות אלרגיות עקב אכילה של ירקות , ירקות ואגוזים מסוימים . תגובה צולבת זאת מתרחשת מכיוון שהגוף אינו יכול להבחין בין האלרגנים באבקת ובלטקס לבין חלבונים באוכל ומגיב אי לכך נגד שניהם . באירופה וארה"ב בוטנים ואגוזים הינם המזונות המדווחים כגורמי תגובות אלרגיות המסכנות את החיים .

וועדת הקודקס לסימון מזון יצרה רשימה הכוללת את המזונות והמרכיבים הגורמים לתגובות האלרגיות הקשות ביותר ולרוב המקרים של רגישות יתר למזון . בסעיף 4.2.1.4 של העקרונות הכללים לסימון מזון ארוז מראש כתוב - "מוצרי ומרכיבי המזון הבאים ידועים כגורמי רגישות יתר ויש להצהיר עליהם תמיד " :

1. דגנים המכילים גלוטן כלומר חיטה, שיפון, שעורה, שיבולת שועל ו – Spelt (סוג של חיטה) וכן זנים

היברידיים שלהם ומוצרים מהם .

2. רכיכות סרטנים ומוצריהם .
3. ביצים ומוצרי ביצים .
4. דגים ומוצרי דגים .
5. בוטנים פולי סויה ומוצריהם .
6. חלב ומוצרי חלב כולל לקטוז .
7. אגוזי עץ למינם ומוצריהם .
8. גופרית בריכוזים של 10 מג/ק"ג ויותר

בשעה שרשימת הקודקס נותנת את רשימת האלרגנים העיקרים על בסיס כלל עולמי הרי שהשכיחות של אלרגיות משתנה באזורים גיאוגרפיים שונים ומדינות שונות בחרו לכלול מזונות נוספים ברשימת המזונות והמרכיבים שיש להצהיר עליהם בתוויות המזון . האיחוד האירופי לדוגמה הוסיף לרשימה סלרי , חרדל , גרגרי שומשום ומוצרים מהם .

עיבוד והכנת מזון כמו גם המטריצה בה נמצא המזון יכולים להגדיל או להקטין את האלרגניות של מזון . אבל נכון להיום רמת הידע בנושא אינה מספיקה על מנת לתת יעוץ כללי לגבי איך לעבד ולהכין מזון ואיזה מטריצה של מזון יש להשתמש על מנת לעשות מזון בטוח יותר מבחינה אלרגנית .

קיים מידע ממבחני הוקעה (Challenge tests) לגבי כמות האלרגן העלולה לגרום לתגובה אלגית באדם . כלל הכמויות נעות ממיקרוגרמים לגרמים של חלבון , אבל מסיבות אתיות לא מתבצעים ניסויים על אנשים בעלי רגישות ידועה . אנשים אלו יכולים לכלול אינדיבידואלים רגישים ביותר . קיימים דיווחים על תגובות מסוכנות לחיים לאחר נשיקה או שאיפה של חלקיקי מזון מהאוויר , אך לא ניתן היה לקבוע את הכמויות שגרמו לתגובה אלרגית . אי לכך עם כול הידע הקיים לא ניתן לקבוע מסקנה מוחלטת לגבי הכמות המירבית של אלרגן הבטוחה לאנשים בעלי רגישות ידועה .

איך ניתן להגן על אנשים עם אלרגיה למזון ?

הצעד הראשון להגנת אנשים בעלי רגישות ידועה למזון הינה מודעות בכול הרמות – במפקחי ומומחי בריאות הציבור ובכול הגורמים בשרשרת המזון . על מנת להימנע מסיכונים אלרגנים יצרנים חייבים להיות בעלי ידע מקיף של המרכיבים ומזהמים אפשריים במוצרי המזון המיוצרים על ידם . אלרגנים עלולים לזהם מזון בטוח אם לדוגמה העיבוד של המזון הבטוח מתבצע באותו ציוד בו התבצע עיבוד של מזון בעל פוטנציאל אלרגני . יש בנמצא הנחיות לתעשיית המזון לגבי נקודות מפתח אותם הם צריכים להכיר על מנת לטפל בסיכונים אלרגנים ממזון . אכילה מחוץ לבית עשויה להיות מסוכנת מאוד לאנשים בעלי רגישות אלרגנית .

קיימות הנחיות למסעדינים לגבי מה לעשות על מנת להקטין את הסיכון של לקוחות רגישים . העצה העיקרית היא "אל תנחש האם מנה מסוימת מכילה אלרגן או לא אלא בדוק תמיד את מרכיבי המנה לפני שתיתן עצה ללקוח הרגיש למזון"

באירופה וארה"ב מתנהלים מחקרים על מנת להבין את השכיחות האמיתי של אלרגיות למזון . תוצאות מחקרים אלו יסייעו לפיתוח הנחיות טובות יותר להגנת אנשים אלרגיים . אנשים אלו צריכים לגעת מה לא לאכול . הם תלויים במידע אמין וקל לאיתור לגבי מרכיבי המזון אותו הם קונים . אכילה של כמויות קטנות ביותר של אלרגן עלולה להיות הרת אסון .

ומה המצב אצלנו ?

תקן 1145 סימון מזון ארוז מראש אינו מתייחס לחובת סימון מרכיבי מזון בעלי פוטנציאל אלרגני . בתקנות בריאות הציבור (מזון) (סימון גלוטן) התשנ"ו – 1996 נתן המחוקק את דעתו על הצורך לסמן מזון העלול להכיל גלוטן כולל הדגשה לגבי ייצור מזון באופן שיהיה ודאי שלא זוהם בגלוטן . מעבר לכך לא קיימת חקיקה עדכנית לגבי מזונות אחרים בעלי פוטנציאל אלרגני על אף שיצרנים רבים כבר החלו מסמנים סוגי מזון המכילים סויה וכו'.

ⁱ Codex Alimentarius הינו גוף של ארגון הבריאות העולמי העוסק בתקינת מזון.

ⁱⁱ הנתונים עולמיים אך ניתן לשאר שהם מתייחסים גם למתרחש כאן (ג.צ)