



**ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Π. ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ  
ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΗΚΟΙΑΣ – ΕΜΒΟΩΝ – ΙΛΙΓΓΟΥ  
ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝ. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

**Η ευαισθητοποίηση στις τροφές μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιαδήποτε ηλικία.**

Η ευαισθητοποίηση στις τροφές μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Οι τροφές που συχνότερα ενοχοποιούνται για την πρόκληση συμπτωμάτων (όπως κνίδωση, αγγειοοίδημα, αναφυλαξία, έκζεμα) είναι το γάλα, το αυγό, οι ξηροί καρποί, τα ψάρια, τα οστρακοειδή, τα φρούτα, η ντομάτα κ.α. Κατά περίπτωση όλες οι τροφές μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία. Όταν η πρόκληση των αντιδράσεων εξαρτάται από την ποσότητα που καταναλώνεται, τότε πρόκειται για δυσανεξία. Η διάγνωση της αλλεργίας στις τροφές γίνεται με τη βοήθεια των δερματικών δοκιμασιών (αλλεργικά tests) και των δοκιμασιών πρόκλησης. Η αποφυγή αποτελεί το σημαντικότερο μέτρο αντιμετώπισης του προβλήματος, ενώ ιδιαίτερη σημασία έχει η τυχαία έκθεση στα αλλεργιογόνα, όταν αυτά είναι κρυμμένα σε παρασκευασμένα φαγητά. Στα παιδιά, αρκετές από τις αλλεργίες σε τροφές είναι προσωρινές και με την πάροδο της ηλικίας οι περισσότερες εξ αυτών παύουν να υφίστανται. Η ευαισθησία στα φιστίκια και τα ψάρια μπορεί να διαρκέσει δια βίου.



**Στα παιδιά, αρκετές από τις αλλεργίες σε τροφές είναι προσωρινές και με την πάροδο της ηλικίας οι περισσότερες εξ αυτών παύουν να υφίστανται.**

**ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΡΟΦΕΣ**

- Αποφυγή των τροφών που αποδεδειγμένα προκαλούν αλλεργικά συμπτώματα. Αποφυγή των τροφών εκείνων που εμφανίζουν διασταυρούμενη αντιδραστικότητα με τις τροφές στις οποίες έχει ευαισθητοποιηθεί ο ασθενής (π.χ. φιστίκια με αρακά, μιτζέλια, σόγια). Σε περίπτωση τροφικής δυσανεξίας ο ασθενής δεν πρέπει να υπερβαίνει ποτέ την ποσότητα που οργανισμός του έχει μάθει να ανέχεται.
- Ορισμένες τροφές είναι σχετικά ανεκτές, όταν είναι μαγειρεμένες ενώ σε ιδιαίτερες περιπτώσεις ο συνδυασμός τροφών μπορεί να μην είναι καλώς ανεκτός από τον οργανισμό.
- Έχετε πάντα μαζί σας τα φάρμακα που σας έχει συστήσει ο ιατρός σας.
- Εάν οι αλλεργικές αντιδράσεις εκδηλώνονται ταχύτατα, πρέπει να έχετε πάντα μαζί σας την αυτοενέσιμη αδρεναλίνη που σας έχει χορηγήσει ο ιατρός.
- Προσέχετε και ρωτάτε πάντα για κρυμμένα αλλεργιογόνα στις τροφές, ιδίως όταν τρώτε σε ταβέρνες ή εκτός οικίας.
- Προσοχή στα παιδιά που δεν είναι δυνατόν πάντα να ακολουθούν και να σέβονται τις απαγορεύσεις, ιδίως σε γλυκά και σνακ.
- Μη δοκιμάζετε μόνοι σας τον οργανισμό σας για να δείτε εάν η αλλεργία σας σε συγκεκριμένη τροφή έχει παρέλθει. Μπορεί να προκληθούν αντιδράσεις απειλητικές για τη ζωή σας.

