



Táplálkozási – életmódi ajánlás parlagfű okozta szénanátha megelőzésére, illetve a szénanáthás tünetek csökkentésére

A szénanátha fogalma

A szénanátha kifejezés félrevezető. Annyiban igaz, hogy általában a közönséges náthára jellemző felsőlégúti panaszok vannak mögötte (tüsszögés, orrfolyás, orrdugulás), de gyakran szemviszketés (kötőhártya gyulladás), súlyosabb esetben légzési nehézségek is társulhatnak a képhez. De nemcsak a széna a bűnös. A szénanátha valójában a szervezet allergiás válaszreakciója bizonyos allergénekre, melyek elsősorban növényi eredetűek (pl. virágpor, latinosan pollen), de gombaspórák, vagy sok más, állati eredetű anyag is szerepelnek a listán: toll, szőr, atka. A szénanátha lehet szezonális vagy állandó. A szezonális esetben egy bizonyos allergén, elsősorban pollen időszakos megjelenéséhez társítható a folyamat, a tünetek az allergén eltűnése után megszűnnek. Az állandó kép általában állati eredetű allergének egész évben történő expozíciójával hozható összefüggésbe (pl. szőr, toll). Összefoglalva tehát: a szénanátha a szervezet immunrendszerének fokozott reakciója bizonyos kiváltó tényezőkre, melynek során sejtes és humorális (sejtekből felszabaduló molekulák) folyamatok idézik elő a kellemetlen tüneteket.

Az allergia

A szervezet immunrendszere bizonyos anyagokat testidegennek ismer fel, melyek ellen immunválasz jön létre. Ez egy természetes és hasznos védekezési folyamat a káros anyagok hatásainak kivédésére. Ugyanakkor az immunrendszer képes eltűnni sok, a szervezetre valószínűleg veszélyt nem jelentő anyag jelenlétét is (immuntolerancia). Amennyiben az immunrendszer működésében zavar keletkezik, az eddig megtűrt molekulák ellen is kialakul az immunválasz. Ez a folyamat bármely életkorban bekövetkezhet, és a korábban már megtűrt anyagokkal szemben is kifejlődhet (pl. gyógyszer allergia).

Az allergiás reakcióban mind sejtes, mind humorális tényezők szerepet játszanak. A kiváltó tényező (az allergén) a vérben lévő immunglobulinok egy fajtájához (IgE) kötődik, mely folyamat aktiválja a szövetekben lévő hízósejteket és bazofil granulocitákat. Az aktivált sejtekből biológiailag nagyon aktív molekulák szabadulnak fel (citokinek, interleukinek, hisztamin, prosztaglandinok, triptáz), melyek gyulladásos választ okoznak. A szöveti lokalizációtól függően orr- szem- nyálkahártya tünetek dominálnak (ez a szénanátha), a tüdőben nehézlégzés, sípolás, súlyos esetben légzési elégtelenség jön létre, de talán még ennél is gyakoribb az emésztőrendszer érintettsége (étel allergiák, mikrogombák pl. *Candida albicans* elleni allergia), ahol a hasmenés, hányás, puffadás, hasüregi fájdalom mellett nagyon gyakran bőrtünetek is jelentkeznek. Nem véletlenül tartják a régmúlt idők óta igaznak, hogy a szép bőr titka az emésztőrendszer épsége.

Súlyos esetben az allergiás reakció az egész szervezetre kiterjedhet, ún. anafilaxiás sokkot okozva, mely gyors orvosi beavatkozás nélkül halálos lehet (pl. méh- darázscsípés esetében).

Az allergia oka

Az immunrendszer túlérzékenysége nem teljesen tisztázott. Bizonyos, hogy örökletes tényezők kulcsszerepet játszanak az allergia kialakulásában. Ugyanakkor köztudott, hogy nagyon sok allergén az emberiséggel egyidős, mégis pl. a szénanátha gyakorisága csak az

elmúlt néhány évtizedben fokozódott (és ma is fokozódik) jelentősen. Ma szokás a szénanátha kapcsán civilizációs ártalomról is beszélni. Egyre nő a természetben elő nem forduló testidegen anyagok száma a környezetünkben (kozmetikumok, élelmiszer adalékok, gyógyszerek, műanyagok, növényvédő szerek, stb.), fokozódik a környezetszennyezés, az étkezési – életmódi szokások növelik az egészségkárosodás kockázatát, fokozódik a stressz, nő az élvezeti szerek használata. Mindez arra utal, hogy egy bizonyos örökletes konstelláció aktiválódása nem kizárólag a géneken, hanem a környezeti hatásokon is múlik. Ma ezt úgy hívjuk, hogy epigenetika. Az epigenetika jelentősége az urbanizálódott, civilizált életmóddal párhuzamosan egyre nő, mind több betegség, így az allergia kialakulásában is fontos szerepet játszhat. Mindehhez hozzá kell még tenni, hogy a civilizált életmód gyakran egyfajta majdnem steril környezetet is teremt a kisgyermek számára, mely kedvezőtlen az immunrendszer normális működésének kifejlődése szempontjából. A túlzott szülői aggodás, a meggondolatlan reklámok következtében az immunrendszer éréséhez szükséges kritikus életkorban a gyermekek sok természetes anyaggal nem találkoznak, így nem alakulhat ki kellőképpen az immuntolerancia, mely állapot a későbbiekben túlérzékenységhoz vezethet. Sajnos, a közönséges szénanátha előfordulási gyakorisága (incidenciája) hazánkban is 10-20% körül mozog, egyre több a fiatal korban kialakuló eset.

Szénanátha – fontosabb allergének

A legfontosabb allergén a virágpor, vagy pollen. A pollen összetétele bonyolult, de annyi bizonyos, hogy sok fehérjét tartalmaz. A fehérjék pedig kiváló antigének (testidegen anyagok) és az arra fogékony egyéneknél képesek az immunválasz, allergiás reakció kiváltására. És a pollenből nagyon sok áll rendelkezésre, leggyakrabban az ún. szélporozta növények jelentik a veszélyt (fenyőfélék, mogyoró, fűz, nyár, fűfélék, rozs, kukorica, útifű, csalán, parlagfű). Nem szabad elfelejteni, hogy a pollen felszíne egyenetlen, és ezért igen nagy fajlagos felületű, ezért képes a levegőben lévő szennyező anyagok megkötésére és azok szervezetbe juttatására. Sokan azt az álláspontot képviselik, hogy a szénanátha kiváltó oka nem is annyira a virágpor maga, hanem azok a káros anyagok, melyeket az emberi tevékenység miatt hordoz.

A gombaspórák is lehetnek allergének. A mikroszkopikus méretű gombafajok egyébként is rendkívül veszélyesek lehetnek az emberi szervezet számára, mert néhányuk különösen hatékony mérget, mikotoxint termel, mely bekerülve az élelmiszerekbe súlyos egészségkárosodást okozhat.

Az állati eredetű allergének közül említést érdemel a toll, a szőr (sokan tartanak háziállatot vagy hobbi – állatot), valamint a házi atka ürüléke.

Az ürömlévelű parlagfű (Ambrosia artemisiifolia)

A legtöbb problémát okozó allergén növényfaj. Tájidegen, Észak-Amerikából hurcolták be, Magyarországon az 1920-as években írták le először. Rendkívüli alkalmazkodó képessége miatt mára a legelterjedtebb gyomnövényvé vált. Hazánkban természetes ellensége nincs. Sikeres terjedését az alábbi tényezők segítik:

- Jó hidegtűrő és általános alkalmazkodó képessége
- Szárazságtűrő, talajjal szemben igénytelen
- Rendkívül sok magot termel (akár 100 000db/növény)
- Pollenje a széllel 100km-re is képes eljutni
- A magok évtizedekig csíráképesek maradnak
- Allelopátiás sajátságú (más növény fejlődését gátló) anyagot termel

Terjedését az emberi tevékenység is segíti. Mivel magjai szinte mindenhol megtalálhatók, ezért a természetes vegetáció megbolygatása (pl. rétek, gyepek szántása) vagy a termés betakarítása után fénnyhez jut, és azonnal elszaporodik. Tarlókon színtenyészetben is előfordul.

Ugyanakkor egynyári növény lévén az évelő fűfélék, herefélék, stb. fokozatosan képesek kiszorítani élőhelyéről, illetve állandó fedettségű területeken nem tud elszaporodni.

Az utóbbi években kezd elterjedni az a nézet, hogy a parlagfű valójában hasznos növény, sőt gyógynövény. Mindezek igazolása még sok kutatást kíván, mint ahogy mezőgazdasági felhasználási lehetősége is (pl. állati takarmány).



A parlagfű allergénjei

A legfontosabb allergének a pollen Amb a I és Amb a II nevű fehérjéi, emellett néhány más fehérjét is azonosítottak. A képen a parlagfű virágporának elektronmikroszkópos felvétele látható.

Parlagfű pollen

http://web.expasy.org/prolune/pdf/prolune013_en.pdf

A pollen a légutakba kerül, majd az ornyálkahártya immunsejtjeivel érintkezve azok aktiválódását, citokin elválasztását idézi elő. A citokinek elősegítik az IgE antitestek termelését, melyek az allergénekhez kapcsolódnak és aktiválják a nyálkahártya hízósejtjeit és bazofil granulocitáit, beindítva az allergiás reakciót hisztamin, prosztaglandin, leukotrién, egyéb gyulladás kiváltó molekulák elválasztásával.

Diétás ajánlások a parlagfű okozta szénanátha megelőzésére, illetve a panaszok enyhítésére

A szénanátha elleni modern gyógyszeres terápiáknak is megvan a helyük, de vegyük figyelembe, hogy a legfontosabb a megelőzés, vagy a már kialakult allergiás állapot okozta tünetek csökkentése, lehetőleg természetes módszerekkel.

Megelőzés.

A megelőzés legcélravezetőbb módja az allergénnel való találkozás elkerülése. Ennek egyetlen lehetősége, hogy pollen őszezonban kerüljük a virágporral telített levegőt, ilyen helyen ne sportoljunk, ne végezzünk mezőgazdasági munkát (pl. kaszálás). Sajnos, még a pollenben szegény levegő is kiválthatja a szénanátha tüneteit, hiszen az immunrendszer sokszor nem az allergén mennyiségétől függő módon reagál.

Talán kevesen tudják, hogy az immunrendszer számára léteznek ún. keresztreakciók is. Ez azt jelenti, hogy pl. a parlagfű allergénjeihez hasonló szerkezetű más molekulák is képesek kiváltani a jellegzetes tüneteket. Sok tápláléknövényünkben találunk kereszt – allergiát okozó anyagokat, ilyenek a kabakosok (dinnyefélék, uborka, cukkini), a paradicsom, a napraforgó mag. Az egyébként kiváló tápértékkel bíró virágpor készítmények és méz is tartalmazhatnak allergéneket. Sajnos, nemcsak a légutakkal való közvetlen érintkezés, hanem az emésztőrendszer is fontos szerepet játszik a szénanátha kialakulásában vagy a tünetek fokozódásában. A bélben lévő bakteriális egyensúly megbomlása a túlzott mértékű állati fehérje, zsiradék, finomított szénhidrát fogyasztással, és a felsorolt növényi anyagok bevitelével együtt, a bélfalat fokozottan átjárhatóvá teszi az allergén jellegű molekulák számára (fokozott permeabilitás). A tápláléknövényeket jóval nagyobb mennyiségben fogyasztjuk, mint amennyi pollen a légzéssel a szervezetünkbe jut, ezért adott egyéneknél az allergia tünetei súlyosbodhatnak. A civilizált életmód és a divathullámok következtében elterjedt – egyébként sokszor valóban jó hatású – növényi anyagot tartalmazó kozmetikumok használata is allergizálhat.

A szénanátha tüneteinek kifejlődéséért a sejtekből felszabaduló hisztamin (értágító, nagy biológiai hatású anyag) közvetlenül is felelős. Ezért kerülni kell a magas hisztamin tartalmú ételeket és italokat is. Ilyenek: tengeri halak, kagylók, csigák, rákok, vörösborok egyes fajtái,

citrom, narancs, ananász, eper, „penészes” és füstölt sajtok, olajos magvak és ezekből készült krémek, füstölt húskészítmények, hüvelyesek, savanyú káposzta, spenót, szója, csokoládé.

Ajánlott élelmiszerek

Lehetőleg kevés állati fehérjét fogyasszunk. A húsok közül a zsírszegények javasoltak (szárnyasok, vadhúsok, marhahús). Zsiradék hozzáadása nélkül készítsük el őket, kerülve a húsok leégését (főzés, gőzben főzés, agyagedény, grill, jenai tál, egybensütés őzgerincben), lehetőleg kevés sóval, bátran fűszerezve saját ízlés szerint. A fűszereket magunk állítsuk össze, ne gyári készítményeket vegyünk.

A tejtermékek közül a nyers tej nem ajánlott, helyette – lehetőleg ellenőrzött falusi tejből – készítsünk erjesztett termékeket (túró, tejföl, yoghurt, kefir), melyeket a megengedett gyümölcsökkel tetszés szerint ízesíthetünk. A sajtok közül a keménysajtokat fogyasszuk, illetve különösen ajánlott a mozzarella sajt, mivel kevésbé sós.

A gabonafélékből készült termékek közül a teljes kiőrlésű lisztet tartalmazókat válasszuk. Süteményt csak olyat fogyasszunk, mely nem tartalmaz csokoládét vagy fahéjat.

A nem tiltott gyümölcsöket főzve, vagy saját magunk préselte lé formájában fogyasszuk: kajszi, őszibarack, szilva, cseresznye, meggy, szőlő, ribizli, áfonya, szeder, málna, alma, körte, tayberry.

A zöldségek elkészítésének ajánlott módja: gőzben főzés, főzés, grillezés. Főzelék készítésekor a kevés vízben megfőtt és már langyos ételhez adjunk hozzá kevés hidegen sajtolt többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmazó szűzolajat: olíva, tökmag, lenolaj. A salátákat szintén készítsük nyers olaj hozzáadásával. A telítetlen (ún. omega-3) zsírsavak az immunrendszer működését és a gyulladásos folyamatokat kedvezően befolyásolják. Ajánlott zöldségek: burgonya, káposzta, karalábé, kelbimbó, karfiol, brokkoli, vöröshagyma, fokhagyma, sárgarépa, retek, kelkáposzta, saláta, cékla. Nem zöldség, de javasolt a gomba is.

Bélflóra regenerálása

A jótékony, védő hatású mikrobák jelenléte a bélrendszerben sok betegség, így az allergia megelőzésében is nagy jelentőséggel bír. A savas anyagcsere terméket kiválasztó, ún. acidofil baktériumok számos faja létezik pl. az erjesztett tejkészítményekben. Ma már számos étrend – kiegészítő készítmény kapható, melyek *Lactobacillus* törzseket tartalmaznak élő, tartósított formában (ezek a probiotikumok), mellettük rendszerint megtalálhatók a növekedésüket segítő anyagok is, pl. a csicsóka gumó kivonat (ezek a prebiotikumok). Rendszeres, étkezés közbeni bevitelük elősegíti az emésztést, az általuk elválasztott szerves savak részben gátolják a patogén kórokozók szaporodását, részben segítik a kalcium és a vas felszívódását. Tevékenységük normalizálhatja a bélfal permeabilitását, csökkentve ezáltal az allergia kialakulásának veszélyét, illetve a már kialakult allergiás tünetek intenzitását.

Összegzés

A fent felsorolt ajánlások betartása nem csak a szénanátha vagy kizárólag a parlagfű okozta szénanátha problémakörére vonatkozik. Sok, a civilizáció hatására fokozott gyakorisággal jelentkező betegség megelőzésében is jótékony hatású lehet, különösen ha tartósan ezeket az irányelveket követjük. Természetesen a súlyos allergiás panaszok enyhítésére sokszor elkerülhetetlen a gyógyszeres kezelés, de a modern terápiával együtt alkalmazva a diétás megkorlátásokat, jóval nagyobb sikereket érhetünk el, mintha valamelyik eljárást csak önmagában használnánk.

Dr.Kőszegi Tamás
Egyetemi docens