

Dieta a dietní omezení při alergii na ryby



Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

Ústav hygieny, 3. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Praha

Úvod

Konzumace ryb je součástí mnoha odborných doporučení. Ryby jsou ceněny pro obsah kvalitních bílkovin, tuků a mnoha mikronutrientů. Ročně spotřebujeme v České republice průměrně 5-6 kg ryb na jednoho obyvatele, v celé Evropské unii se průměrná spotřeba pohybuje okolo 11 kg/osobu a celosvětově činí roční spotřeba ryb 20 kg/osobu.

I přes nesporné nutriční výhody ryb se setkáváme u některých osob s nežádoucími reakcemi, které mohou být zprostředkované imunitním systémem (alergie), ale i různými toxiny (ciguatoxiny způsobují otravu ciguatera) a alergenním rybího parazita (*Anisakis simplex*).

V zemích s vysokou spotřebou ryb je výskyt alergie na ryby vyšší ve srovnání s regiony, kde se ryby konzumují méně často. Podle dostupné literatury je nejnižší v Izraeli (0,01 %), a naopak vysoká v Norsku (3 %) a Finsku (7 %). Vyšší bývá také u pracovníků zpracovávajících ryby, u kterých může dosahovat až 8 %. V ČR nejsou pro celou populaci žádné relevantní údaje, odhadem je to max. 0,2 % a spíše i méně. U dětské populace půjde jen o jednotlivé případy.

Projevy alergie na ryby

Alergie na ryby není v naší populaci častá, ale její projevy mohou být závažné až život ohrožující a má tendenci přetrvávat až do dospělosti. Způsob expozice se neomezuje pouze na požití, ale zahrnuje i vdechování výparů z vaření v domácím a pracovním prostředí či kožní kontakt.

Projevy se různí od mírných až po velmi závažné a u většiny se objevují do několika minut až půl hodiny po konzumaci. Patří mezi ně: kopřivka nebo kožní vyrážka, trávicí potíže (nevolnost, žaludeční křeče, zvracení, a/nebo průjem), ucpaný nos/vodnatá rýma, kýchání, bolesti hlavy, dýchací potíže, anafylaxe (celková život ohrožující reakce).

Mezi nejméně alergizující ryby patří tuňák a mečoun, naopak nejčastěji vyvolávají reakce sladkovodní - pstruh, štika, tilapie a kapr, mořské - makrela, sled, tuňák, hejk, žralok, losos, treska. U tresky stačí k vyvolání alergické reakce konzumace pouhých 5 mg masa. Přehled sladkovodních a mořských

druhů ryb na českého trhu uvádí Tabulka 1.

Základní principy diety bez rybí bílkoviny

Osoby s alergií na rybí bílkovinu by se jí měli ve stravě striktně vyhýbat. Alergeny ryb jsou stabilní i po důkladném tepelném zpracování a vyvolávají nejčastěji časné reakce, včetně velmi závažných anafylaktických reakcí. Někteří rybí alergií mohou reagovat jen na jeden druh ryby, jiní i na příbuzné druhy a někteří na všechny druhy ryb (těch je nejvíce). Konkrétní doporučení, kterým druhům se musí alergik vyhýbat a kterým ne, dává ošetřující alergolog na základě podrobného vyšetření.

Hlavním alergenem sladkovodních i mořských ryb je parvalbumin, bílkovina nacházející se ve svalovině, ale známé jsou i reakce na rybí kolagen (želatinu) či jikry (kaviár). Prášková rybí želatina se může přidávat jako čiridlo do některých alkoholických nápojů (víno, cider, pivo), používá se při výrobě cukrovinek (např. v některých marshmallows) a přidává se do různých kosmetických a farmaceutických výrobků.

U některých pacientů alergickou reakci nespustí rybí alergen, ale bílkovina rybího parazita *Anisakis simplex*. Teoreticky je rizikové i krmivo pro rybičky a jiná domácí zvířata a některé kosmetické přípravky (např. balzámy na rty).

Základním dietním opatřením u osob s alergií na rybí bílkovinu je:

- důsledné vyloučení ryb a výrobků z nich ze stravy pacienta,
- vyloučení potravin a pokrmů s rizikem

obsahu rybí bílkoviny, a tak i podezřelých potravin neznámého složení,

- u některých těžších forem také zabránění kontaktu s kůží a vdechování výparů, např. při smažení či jiném tepelném opracování ryb.

Která opatření by měl každý rybí alergik dodržovat, aby předešel případným alergickým reakcím?

- Vyhýbat se rybám, a to čerstvým, mraženým i sušeným.
- Vyhýbat se všem výrobkům, do kterých byla rybí bílkovina nebo obecně některá rybí surovina přidána.
- Vyhýbat se výrobkům, které by potenciálně mohly rybí alergeny obsahovat (Tabulka 2).
- Při nákupu číst etikety potravin (včetně doplňků stravy a léků), které s rybami nemusí mít zdánlivě nic společného, např. preparáty s omega-3 nenasycenými mastnými kyselinami.
- Kontrolovat etikety i dosud bezpečných potravin, vždy se musí počítat s možnou změnou receptury.
- Zabránit riziku kontaminace při přípravě pokrmů.
- Konzumovat pouze potraviny, o kterých bezpečně víme, že nemohou obsahovat rybí bílkovinu.

Pozor na volný prodej, ryby mohou sdílet společné přípravky nebo stejný pult např. s plody moře. Možným zdrojem rybích bílkovin jsou různé pokrmy připravované v zařízeních stravovacích služeb, kde jsou ryby součástí nabídky, jedná se hlavně o různé saláty, smažené či grilované pokrmy, u kterých došlo ke kontaminaci.

Tabulka 1 Druhy sladkovodních a mořských ryb a výrobků z nich na českém trhu

ryby sladkovodní	ryby mořské
amur	hejk (mořská štika, štikozubec)
candát	losos
cejn	makrela
jeseter	sleď (marinovaný, pečený, silně prosolený, uzený)
kapr	lín platýs (halibut)
okoun	sardel, sardelka (ančovička)
pangasius	sardinka
pstruh	šprot
sumec	treska
štika obecná	tuňák
tlamoun (tilapie)	úhoř mořský
tolstolobik (tolstolobec)	žralok
úhoř říční	
vyza (běluha)	

Tabulka 2 Potraviny, které mohou obsahovat rybí bílkovinu

pikantní dochucovadla s rybími výtažky (např. omáčka caponata)
 některé dresinky na saláty (ančovičky)
 rybí kaviár (rybí jikry)
 některé omáčky, např. worcestrová omáčka (ančovičky), omáčky na těstoviny či pizzu
 některé pomazánky (treska, makrela aj.)
 surimi (surovina z mletého rybiho masa k výrobě např. „krabích tyčinek“)
 sushi s rybou (rýžové rolky s mořskou řasou a plátkem syrové ryby)

Pozn.: Tento seznam není vyčerpávající, rybí alergií si vždy před konzumací musí ověřit bezpečnost konkrétního výrobku/pokrmu.

Živiny v rybách a jejich vhodná náhrada

Ryby jsou cennou potravinou bohatou na bílkoviny, tuky (omega-3 mastné kyseliny), vitaminy rozpustné v tucích (A, D) a minerální látky.

Bílkoviny ryb jsou lehcě stravitelné a obsahují všechny základní aminokyseliny, které potřebujeme k životu. Kvalitní bílkoviny živočišného původu získáme také z jiných druhů mas, vaječného bílku a mléčných výrobků. Z rostlinných zdrojů je můžeme nahradit kombinací luštěnin (nejvyšší kvalitu má sója), obilovin, ořechů a semen.

Tuk ryb je bohatým zdrojem nenasycených omega-3 mastných kyselin (DHA a EPA). Ve vyšším množství je

tvorí některé mikrořasy. Jiný typ omega-3 mastných kyselin (o něco hůře využitelný v lidském organismu) najdeme také v rostlinných potravinách, např. vlašských ořechích, lněných, konopných a chia semenech a olejů z nich vyrobených. Maso tučných ryb a olej z jejich jater jsou bohaté na vitamín A i D. Vitamín A je dostatečně obsažen v játrech teplokrevných zvířat (např. játra hovězí, telecí, vepřová, drůbeží), nachází se i ve vaječném žloutku, mléce a mléčných výrobcích. Provitamín A, ze kterého si lidské tělo vitamín A samo vytvoří, obsahují i některé rostlinné potraviny.

Vitamín D je dále obsažen ve vaječném žloutku, mléčných výrobcích, kvasnicích a některých jedlých houbách.

Mořské ryby jsou bohaté na jód. Ten obsahují také mořské plody a mořské řasy, u nás i mléko a mléčné výrobky (jód je přidáván do krmiva zvířat), jodizovaná sůl a některé minerální vody (např. Vincentka).

Ryby mohou být i velmi dobrým zdrojem vápníku, jedná se např. o marinované ryby a ryby konzumované s měkkými kostmi. Mezi potraviny bohaté na vápník patří zejména mléko a mléčné výrobky a některé druhy zeleniny s vyšším obsahem dobře vstřebatelného vápníku (kapusta, brokolice, růžičková kapusta a zelí).

Je rybí olej bezpečný pro osoby s alergií na ryby?

Pro většinu rybích alergiků jsou doplňky stravy s obsahem rybiho oleje bezpečné. Tyto doplňky jsou vícestupňově čištěny a alergickou reakci by vyvolat neměly. Nicméně u osob, které prodělaly anafylaxi po požití rybiho alergenu, je na místě určitá opatrnost a je vhodnější doplnit omega-3 mastné kyseliny suplementy na bázi mikrořas, případně na bázi rostlinných olejů, z nichž je ale nižší využitelnost (lněný, konopný a řepkový aj.). Doplňky stravy s olejem z rybích jater obsahují kromě omega-3 mastných kyselin také vitamín D a A (např. olej z tresčích jater). A případnou konzumaci jiných doplňků stravy s těmito vitamíny je nutné zvážit.