Tejfehérje allergia

3 éves kor alatt a leggyakoribb ételallergén a tehéntej. Okozhat allergiás ekcémát, gyulladásos köhögést, hasmenést. A nemzetközi statisztikák 0,3-7 % közötti adatokról szólnak, de legelfogadottabb - és ezt a magyar vizsgálatok is megerősítik - a 2 % körüli előfordulás. Az, hogy Magyarországon a tehéntej vált ki leggyakrabban allergiát, nem csak azért olyan nagy probléma, mert a tej alapélelmiszer, hanem mert a csecsemőket anyatej hiányában sokszor ezzel táplálják, így korán találkoznak ezzel a fontos, allergiára hajlamosító tényezővel.

A tejallergia megnyilvánulási formája lehet haspuffadás, hasi görcs, hasmenés, véres székürítés. Járhat heves hányással, rosszulléttel, gyengeséggel, a bőrön csalánkiütés, ajak- és szemhéjduzzanat, ekcéma jelenhet meg. Kiválthat asztmás jellegű hörghurutokat vagy akár fulladást is. Oka lehet az állandó orrfolyásnak, orrdugulásnak, fülgyulladásnak. A tünetek közül bármely életkorban a legsúlyosabb az anaphylaxia, amelyet az allergén fogyasztását követően rövid időn belül általános rosszullét, gyengeség, ájulás jellemez.

A tejallergia kinőhető, a gyermekek 60 %-a 1 éves korára, 90 %-uk 3 éves korára kinövi. Fontos megemlíteni, hogy a tehéntej allergénjei az anyatejben is megjelenhetnek, és allergiás reakciót válthatnak ki a teljes anyatejes táplálásban részesülő csecsemőkben. Az anyatej fogyasztását követően a csecsemőknél kontakt reakciók jelenhetnek meg a száj körül. Az emésztőrendszer fejletlensége következtében fellépő csalánkiütés visszavezethető laktóz intoleranciára vagy allergiára.
A tejallergiás csecsemőknek tejmentes diétát javasolnak hidrolizált (a tejfehérjéket apró részecskékre felbontott alkotóelemeket tartalmazó) tápszerekkel.
A különböző eredetű (tehén, kecske, juh) tejek allergén fehérjéi között magas százalékban áll fenn keresztaktivitás, így ezek fogyasztását a biztonság érdekében nem ajánljuk.

Tehéntej-fehérjét tartalmaz minden tejtermék, tehát a joghurt, tejföl, kefír, tejszín, aludttej, túró, sajtok, vaj, tejes margarinok. Húsipari készítményekben is alkalmaznak állományjavítóként tejport, de jelen van a csokoládéban, az édesipari termékek,

kekszek, nápolyik nagy részében is. A fagylaltok, pudingporok, mártások, krémek, habok, öntetek, sodók, majonéz szintén tartalmazhatnak tejfehérjét. A vizes kifli és a vizes zsemle kivételével szinte az összes pékáru, valamint a rozskenyerek is tartalmazhatnak tejet, vagy tej a alapú margarint. A keresztreakciók miatt a marha és a borjúhús, valamint az ezekből készült húskészítmények fogyasztása szintén ellenjavallt.
A tejallergiásokat fel kell világosítani az iparilag előállított élelmiszerek és konzervek összetételéről, hiszen az allergéneknek már igen kis mennyisége is elegendő az allergiás reakció elindításához. Az élelmiszerek címkéjén tejfehérje, tejpor, vagy kazein néven is feltüntethetik.

Vannak gyártók, akik deklarálják termékeik tejfehérje mentességét, amelyek a Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank kiadványaiban megtalálhatóak.

A táplálékallergiák terápiájának legfontosabb része az allergént tartalmazó étel, élelmiszer kihagyása az étrendből. Tehéntej fehérje allergia esetén leszűkül a fogyasztható termékek köre, mivel nagyon sok élelmiszerfajtában előfordul valamilyen formában. A beteget nemcsak pszichésen terheli a sok tiltás, hanem a nem megfelelően összeállított étrend hiányállapotokhoz (pl. fehérje, kalcium) is vezethet.

Terápiás célra, azaz már fennálló túlérzékenység esetén az erősen hidrolizált tápszerek közül lehet kiválasztani a megfelelő tápszert, az alapján, hogy társul-e a fehérje túlérzékenység laktóz intoleranciával. Allergiás rizikójú csecsemők számára is az erősen hidrolizált tápszerek adandók. A szója alapú készítmények tehéntejfehérjét nem tartalmaznak, azonban a szójafehérje-molekulákat tartalmazó tápszerek használatakor szójafehérje iránti túlérzékenység előfordulhat, annál is inkább, mert az ezeket fogyasztó páciensek nagy része már szenved tehéntej allergiában, azaz bizonyos allergiás készséggel rendelkezik. E kockázat csökkentésére van forgalomban gyengén hidrolizált szójafehérje készítmény is, amely tehéntej-fehérje iránti, már fennálló túlérzékenységben terápiás, szójafehérjével szembeni allergia megelőzése érdekében pedig preventív rendeltetésű. (Természetesen már kialakult szójaallergia esetén ellenjavallt.)

Későbbi életkorban a tápszerek kellemetlen illata és kesernyés íze miatt romolhat az együttműködés a betegekkel. Ahhoz, hogy biztosítani tudjuk a megfelelő tápanyagbevitelt, a kész ételekbe, italokba keverhetjük a tápszert, de főzhetünk, süthetünk is tápszerdúsítással.
A tejfehérje-mentes étrendben adhatóak a liszt, búzadara, zabpehely, rizs, fehér-, félbarna-, barna-, burgonyás-, graham kenyér, vizes zsemle, vizes kifli. A zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök, olajos magvak szintén biztonságosak, és fontos szerepet játszanak a megfelelő vitamin- és ásványi anyag ellátottságban. A halak és a húsok közül a marha és a borjú kivételével bármelyik adható, húskészítmények esetén pedig csak azok fogyaszthatók biztonsággal, amelyekről a gyártó cég garantálja, hogy nem tartalmaz tejfehérjét.
A csomagolt, félkész- és kész élelmiszerek esetén mindig meg kell nézni a csomagolást, hogy a termék tartalmaz-e tejfehérjét. A felsorolt tejmentes- és a gyártó által garantált tejfehérje-mentes élelmiszerek, ételek is csak akkor fogyaszthatóak biztonságosan a diétában, ha az ételkészítés során sem használunk fel hozzá tejfehérjét tartalmazó élelmiszereket (pl. a habaráshoz tejföl).

A legtöbb bioboltban kaphatók olyan élelmiszerek, amelyek tehéntejtej nélkül készültek, és ez a termékeken fel is van tüntetve. Ilyen termékek pl. :

- Rizsital: natúr, vaníliás és Ca-mal dúsított változatban, literes kiszerelésben kapható.
- PROVAMEL Soyatej: natúr, vaníliás, csokoládés, Ca-mal dúsított változatban kapható, literes, illetve 250 ml-es (epres, banános ízben is) kiszerelésben. A Soyatejszín 250 ml-es változatban van forgalomban, fontos tudnivaló róla, hogy nem verhető habbá.
- Bio Zabtej: literes kiszerelésben kerül forgalomba.
- Bio Mogyoró- és Mandulaital: literes kiszerelésben kerül forgalomba.
- TOFFINI Szójaital: natúr és vaníliás változatban készülnek. Literes kiszerelésben kaphatóak.
- Yofu: szójajoghurt, natúr és gyümölcsös változatban is készül.
- Tofu: hús, sajt és túró pótlására. Natúr, metélőhagymás, pritaminpaprikás változatban is kaphatóak, de a natúr változat otthon, ízlés szerint is ízesíthető.

- Fasírtpor: vegetáriánus ételkülönlegesség, magyaros, hagymás-currys változatban,
- Növényi Pástétom: fokhagymás, fokhagymás bab, magyaros, magyaros bab, kapros, szarvasgombás ízesítéssel kaphatóak.
- Hawashi vegán szendvicskrém: kapros, almás-currys, metélőhagymás változatban,
- Szója Burizer: Szójás felvágott,
- Tevani gabonahús szendvicsfeltét: fűszeres zöldborsós búzafehérjét tartalmazó élelmiszer.
- Majonéz Vegan: szójatejből készül.

A rizstej, illetve a szójatej nagy előnye, hogy színük, állaguk nagyon hasonló a tejhez, így a tejfogyasztás illúzióját adják a diétázók számára. Készíthető belőlük tejberizs, madártej, turmixok, stb., illetve főzéshez, sűrítéshez is kiválóan felhasználhatóak.

A rizstej, szójatej, yofu hátrányai, hogy mivel általában külföldről behozott termékek, áruk a magyar tej és joghurtok árainak a többszöröse.

Tejallergiásoknál külön hangsúlyt kell fektetni a Ca-pótlásra. Egy egészséges felnőtt ember napi Ca-bevitel szükséglete 800 mg. Kalciumban leggazdagabb élelmiszereink a tej és tejtermékek, szója, mák, banán. Mivel tejallergiások étrendjéből kiiktatjuk a tejet és a tejtermékeket, így ők táplálkozásuk során fontos Ca-forrásoktól esnek el. Emiatt indokolt lehet tejallergia esetén a kalciummal dúsított termékek, illetve Ca-kiegészítők adása is, de ez utóbbi csakis orvosi konzultáció után.

A tejcukor érzékenység (intolerancia) nem egyenlő a tejallergiával!

Tehéntej allergia esetén a tejfehérje allergizáló hatása okoz tüneteket, a tejcukor (laktóz) érzékenység esetén pedig a tejcukor. Ez utóbbi esetben a tünetek súlyossága függhet a tejcukor mennyiségétől. Tejcukor érzékenység esetén a csökkentett laktóz tartalmú, vagy a laktóz mentes tejtermékek fogyaszthatóak.