

## Život alergika

Povedzme si otvorene, život alergika je jedna veľká starosť. Všetci sa tešíte z rozkvitnutej jari, iba peľoví alergici si pritláčajú na nos vreckovky. Ešte horšie sú na tom tí, ktorých rozkýcha obyčajný prach.

Každý rok je to opakujúci sa kolobeh. Najprv zo začiatku stačia kvapky pod jazyk, ale potom príde obdobie, pre ktoré už nestačia kvapky, ale injekcie, ktoré Vám alergológ aplikuje pred samotnou sezónou. Nemajte strach, vôbec to nebolí, iba v prípade ak neznesiete pohľad na injekcie alebo miernu pichľavú bolesť pri vpichu. Preto odporúčam túto alternatívu. Pokiaľ však máte dieťa, postačia aj kvapky pod jazyk. Dávkovanie Vám určí sám alergológ.

To súbežné alergie, ktorými trpí značná časť našej populácie. A ako to je u mňa? Tiež som alergik. Mám potravinovú alergiu, čo znamená, že nemôžem zjesť hocičo.. Musím si dávať veľký pozor na to, čo si vložím do úst. Pre mňa je to problémový lepok. Musím držať bezlepkovú diétu, ktorá sa odborne nazýva Celiakia.

Celiakia je trvalá neznášanlivosť imunitného systému voči lepkovej bielkovine gluténu, ktorý sa nachádza v mnohých druhoch obilia ako je pšenica, raž, jačmeň, špalda, ovos a pod. Postihnutí nesmú jesť žiadne výrobky obsahujúce obilniny s lepkom. Typické symptómy celiakie sú hnačky, strata hmotnosti, únava, nafúknuté brucho, bolesti brucha, nevoľnosť a u detí aj poruchy rastu. V niektorých prípadoch sa vyskytujú aj symptómy mimo tráviaci trakt, napríklad nedostatok železa v dôsledku čoho vzniká anémia, osteoporóza, absencia menštruácie, nedostatok vitamínov alebo minerálnych látok. Symptómy celiakie sú natoľko rôznorodé, že sa rozdeľuje na rôzne klinické formy.

Niekomu sa môže zdať, že to nie je až taká strašná choroba, ale keď sa trošku zamyslíte a viac budete študovať obaly na potravinách, zistíte, že lepok sa nachádza takmer všade, s výnimkou produktov určených pre celiatikov, dokonca v rúži alebo zubnej paste. Preto si musím piecť vlastný chlieb z bezlepkovej múky, ktorý však nie je tak chutný ako klasický chlieb. A pokiaľ sa mi nechce nahradiť mi ho ryžové chlebíky. Nemôžem však urobiť to, že prídem do reštaurácie a objednám si jedlo bez toho, aby som sa spýtala, čo všetko obsahuje.

Najhoršie sú na tom malé deti, ktoré sú touto chorobou postihnuté od narodenia. Vyšetliť malému dieťaťu, že toto je veľmi ťažké. Nemôže si zobrať keksík od kamaráta v škôlke, stále sa musí pýtať starších či náhodou to jedlo neobsahuje lepok. Sú ukrátené od množstva sladkostí. Deti v tomto malom veku ani netušia, aké nebezpečenstvo pre nich lepok zodpovedá.

A čo by sa nám „bezlepkáčom“ mohlo stať pokiaľ nebudeme túto diétu dodržiavať? Sú to najmä tráviace ťažkosti ako napr. hnačka, ktorá môže trvať i niekoľko dní, chudnutie, nafukovanie, pocit tlaku v bruchu, kŕče, zvracanie, zvýšená plynatosť čriev a mnohé iné, ktoré nie sú o nič príjemnejšie.

Život s alergiou je teda komplikovaný, ale dá sa naň zvyknúť. Našťastie v dnešnej modernej dobe existuje veľa prípravkov a podporných prostriedkov, ktoré život alergikom značne uľahčujú, no stále to nie je ono ako keď je človek zdravý. Je preto na každom z nás, aby sa zodpovedne liečil, využil všetky dostupné možnosti a upravil svoj životný štýl. Musí sa zmieriť aj s tým, že niektoré veci si bude musieť v živote odpustiť. Za zmiernenie príznakov to však určite stojí.