



Tévedés azt hinni, hogy aki allergiás a virágporra, az a mézre és a többi méhészeti termékre is feltétlenül túlérzékeny. *Dr. Balogh Katalin* fül-orr-gégész, allergológus és klinikai immunológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa szerint ez a betegeknek mindössze 5-10 százalékára igaz.

hízósejtekhez kötve fordulnak elő nagy mennyiségben. Amikor a mézbe az allergiás reakciót kiváltó pollenből is kerül, a hízósejtek a szervezettől kapott „parancsszóra” kiürülnek.

A légúti allergia legismertebb tünetei közé tartozik a tüsszögés, az orrfolyás, a könnyezés, a szemviszketés, a torokkaparás és rosszabb esetben az asztmatikus panaszok. Mindez tulajdonképpen egy helyi gyulladásos elváltozás következménye, ami nyálkahártya-duzzanattal, váladékképződéssel és viszketéssel jár együtt.

Egyik-másik ismert pollenallergiás betegem produkált hasonló tüneteket a mézfogyasztás során, azt azonban kevésbé tudom elképzelni, hogy a mézre adott kellemetlen válaszok hívják föl az illető figyelmét arra, hogy allergiás. Leginkább akkor történhet ez meg, ha nem vette komolyan a már korábban is jelentkező allergiás reakciókat. A mézre adott túlérzékenységi reakció a szájjüreg, a nyelv, a szájpadlás és a torok viszketésével jár együtt, és jóval erőteljesebben jelentkezik valódi méz fogyasztásakor, mint amikor gyengébb minőségű termék kerül a szervezetbe.

– Mit jelent pontosan a keresztallergia?

– Csak pollenallergiások esetében beszélhetünk keresztreakcióról, aminek az a lényege, hogy bizonyos zöldségek és gyümölcsök az allergiát kiváltó pollenéhez hasonló molekulaszakaszt tartalmaznak, és ugyanúgy beindítják a kellemetlen panaszokat, mintha az adott virágpór jutott volna be a szervezetbe. Klasszikus példa erre a parlagfű-görögdinnye és sárgadinnye, valamint a nyírfalma és csonthéjasok keresztreakciója.

Ilyen esetekben a szájjüregben lép föl először az allergiás válasz, majd ahogy a táplálék, úgy a kellemetlen tünetek is egyre lejjebb haladnak, vizenyőt képezve az emésztőtraktus mélyebb szakaszaiban is. Fontos ismertetőjele, hogy a szájjüregben kellemetlen viszketés alakul ki – ha ezt érzik, a „gyakorlott allergiások” rögtön ki is köpik a falatot, hogy az ne okozzon további kellemetlenségeket.

NE EGYEM?

Kevesen gondolnák, de a propolisz is kiválthat kellemetlen tüneteket, ezért azoknak, akik allergiások rá, mindig érdemes gondosan átolvasniuk a száj- és torokfertőtlenítők, kozmetikumok, tisztálkodószerek – különösen a fogkrémek, a szájápolók és a kézkrémek – összetevőinek a listáját!

– Előfordul, hogy valaki kimondottan a mézre allergiás?

– A mézre adott allergiás reakció legin-

kább a pollen-étel keresztallergia tüneteire hasonlítható. Mint tudjuk, a pollenallergia valamilyen, elsősorban szélmegporzású növény virágpórára való túlérzékenység, amihez társulhat méz- vagy propolisz-allergia is, de egyáltalán nem törvényszerű, hogy annak, aki kellemetlen tüneteket produkál a pollentól, az említett méhészeti termékektől is tartózkodnia kell.

A pollenallergiások immunrendszere egy-egy adott virággal szemben speciális antitesteket termel. Ezek a bőr és a nyálkahártya alatti szövetekben, úgynevezett

– **Mekkora a valószínűsége, hogy allergiás tüneteket vált ki a méz?**

– Semmiképpen sem kell minden pollenallergiásnak attól tartania, hogy a méz hatására is jelentkeznek a kellemetlen tünetek. Az iménti példában említett keresztallergiák is csak az esetek 5-10 százalékában lépnek föl, így a méz sem feltétlenül jelent veszélyt. Ha viszont egyszer létrejönnek a kellemetlen tünetek, attól kezdve érdemes kiiktatni a mézet az étrendből.

– **Kialakulhat úgynevezett kontakt – azaz bőrérítkezés utáni – allergia is a méhészeti termékekre?**

– A propolisz sajnos igen csúnya kontakt-túlérzékenységet eredményezhet, vagyis ott alakulnak ki a kellemetlen tünetek, ahol a beteg a propoliszsal érintkezett. Ez az egyébként gyógyító hatású készítmény gyakran előfordul fogkrémekben, szájjápoló szerekben vagy torokfájást enyhítő cukorkában.

– **A propoliszallergia összefüggésben áll a pollenérzékenységgel, vagy attól teljesen elkülönülve, önálló allergiatípusként kezelendő?**

– A propolisz-túlérzékenység úgynevezett kontaktallergia, vagyis teljesen elkülönül a pollenallergiától. Ez a túlérzékenységi típus viszonylag gyakran fordul elő, és a vizsgálata is egész máshogy zajlik, mint a virágpór-allergiáké. A propolisz-túlérzékenység földeléséhez tapaszt ragasztunk a beteg hátára, és meghatározott időközönként leolvassuk azt. Mindez azért fontos, mert a propoliszallergia úgynevezett késői túlérzékenység, tehát a válaszreakció nem feltétlenül jelentkezik 20-40 percen belül, van, amikor csak 24-48 órán belül alakul ki az érintkezés helyén. Mivel nem derül ki azonnal a túlérzékenység, előfordulhat, hogy a köztes időben a beteg még háromszor fogat mos a propoliszos fogkrémmel, vagy elszopogat néhány torokfertőtlenítő cukorkát.

– **Kialakulhat olyan egyéb méhészeti termékkel szembeni allergia is, mint amilyen például a méhviasz?**

– Allergia szempontjából mindig a mennyiség a döntő – ha valaki allergiás egy adott dologra, sokszor egészen minimális mennyiség elég ahhoz, hogy a tünetek kialakuljanak. A kereskedelemben előírások szabályozzák, hogy mennyit tartalmazhat egy adott termék bizonyos összetevőkből ahhoz, hogy a „mentes” elnevezést viselhesse.

A kozmetikumoknál sokszor halljuk, hogy az adott árucikk illatmentes, a készí-

ményt mégis öröm megszagolni, s ha az összetételét figyelmesen átböngésszük, megtalálhatjuk benne a „fragrance mix”-et, azaz az illatanyag-keveréket. Mindez úgy lehetséges, hogy az adott készítményben az illatanyag mennyisége nem lépi túl azt a maximális értéket, ami alatt még „illatanyagmentes” terméként hozható forgalomba.

A gyártók gyakran folyamodnak ehhez a „cselhez”, a valóban illatmentes termékek ugyanis csak kevesekben ébresztenének vásárlási kedvet. Ezek a termékek kereskedelmi szempontból illatmentesek, valójában azonban tartalmazzák ezt az alkotóelemet, és az allergiásoknál sajnos ki is váltják a kellemetlen panaszokat – még akkor is, ha csak egészen minimális mennyiségben vannak jelen a termékben. Éppen ezért sokszor „rejtett veszélynek” vannak kitéve a felhasználók, hiszen a kozmetikumokban is találhatunk propoliszt vagy egyéb méhészeti terméket, ami nem kíméli az allergiásokat.

– **Ezek szerint a címkék áttanulmányozása nemcsak akkor fontos, ha ételmisszert vásárolunk, hanem a kozmetikumoknál is érdemes nyitva tartani a szemünket.**

– Az európai uniós szabályok sokat segítettek azzal, hogy kötelezővé tették az összetevők felsorolását, régebben ugyanis lehetetlen helyzetben voltak az allergiások. Bár ez a rendszer ma sem működik tökéletesen, mégis nagyságrendekkel jobb, mint korábban.

Az élelmiszerek terén akadnak hiányosságok, de óriási segítséget nyújtanak példá-

ul az úgynevezett mentes listák. Ezek a füzetkék beszerezhetők a táplálékallergia-adatbanktól, és hiteles információk találhatóak bennük arról, hogy melyik élelmiszer miből tevődik össze – így könnyűszerrel elkerülhető az, amire az illető érzékeny.

A listát a szakemberek évenként megújítják, és a magyar élelmiszer-kereskedelmi forgalomban lévő összes étel megtalálható benne gyártók és táplálék típusok szerint csoportosítva. Az érdeklődőknek érdemes ellátogatniuk a www.taplalekallergia.hu weboldalra is, ahol számtalan hasznos információ áll a rendelkezésükre.

– **Mint Ön is említette, a propolisz, a méz gyakran megtalálható például torokfertőtlenítő, gyulladáscsökkentő készítményekben. Akik allergiás tünetekkel küszködnek, jobban teszik, ha más hatóanyaggal készült orvosság után néznek?**

– Az allergia tulajdonképpen olyan gyulladás, amit nem kórokozók váltanak ki, ezért a tünetek enyhítésében hasznosak lehetnek az említett természetes összetevők. Akinél nem jelentkezik a keresztallergiához hasonló méztúlérzékenység vagy a propolisz-kontaktallergia, az egészen nyugodtan alkalmazhatja ezeket az orvosságokat.

Ha viszont az illető tudja, hogy a mézre vagy a propoliszra kellemetlenül reagál, kerülje a belőlük készült termékeket. Ha nincs tudomása róla, hogy érzékeny a méhészeti termékekre, fogyasztásuk után mégis szokatlan tüneteket észlel, mindenképpen forduljon szakemberhez, hogy kiderüljön, mi húzódnhat a háttérben!

