

Kínzó fejfájás, hasgörcsök, tavaszi fáradtság! A panaszok hátterében egy fémallergia is állhat!

2009. március 18. 09:55

Nem biztos, hogy a tavaszi fáradtsággal magyarázható, ha mostanában nem túl kiegyensúlyozott a közérzete! Lehet, hogy egy makacs fémallergia okoz emésztési problémákat vagy fejförcsöt önnél, de van megoldás...

Itt a tavasz és mindenki az úgynevezett „tavaszi fáradtságra” panaszodik, pedig lehet, hogy a „nikkel allergia szindróma” miatt enervált. Nem is gondolnánk, hogy a mogyorónak, a kakaónak, a paradicsomnak vagy a lencsének is igen magas a nikkel tartalma és ezek az élelmiszerek is okozhatnak problémát.



Mi is az a nikkel érzékenység?

Magyarországon **tíz emberből három szinte biztos**, hogy nem tud bizsut viselni, övcsatot, vagy órát hordani, mert ha a bőréhez hozzáér a nikkelt tartalmazó tárgy, akkor rövid időn belül viszkető érzést tapasztal azon a területen, ahol a teste érintkezett a fémmel. Sokan emiatt nem tudnak testékszereket hordani, de akár még egy fémkeretes szemüveg is okozhat efféle problémákat, de akár egy fogszabályzóval is meggyűlhet a bajunk.

Dr. Balogh Katalin a Budai Allergiaközpont allergológusa a hirado.hu-nak elmondta, hogy a kutatók rájöttek arra, hogy **nemcsak a fém okozhat panaszt, hanem akár az ételek is okozhatnak tüneteket a nikkel érzékeny betegeknél.**

A statisztikai adatokból kiderül, hogy **1930-1970 között ugrott meg jelentősen a világszerte a nikkel allergiások száma, de napjainkban is folyamatos betegszám emelkedésről lehet beszélni.** Balogh Katalin példaként említette, hogy Svédországban 1962 és 1997 között több mint 20 százalékkal nőtt a nikkel érzékenyek száma.

Kevesen tudják, hogy a nikkel allergia nem csak bőrtüneteket okozhat - hívja fel a figyelmet Dr. Balogh Katalin allergológus főorvos. **Észrevették ugyanis, hogy nikkel érzékenyeknél, akik megpróbálták teljesen kizárni az életükből az ékszerek, övek, csattok és karórák viselését, egyszer csak mégis kellemetlen bőrtünetek jelentkeztek, mégpedig azért, mert olyan élelmiszert fogyasztottak, melyeknek a nikkel tartalma magas.**

A betegség az úgynevezett „**nikkel allergia szindróma**”, mely úgy jelentkezik, **mint a tavaszi**

fáradtság, de mégsem az. A „nikkel allergia szindróma” tünetei: csalánkiütések, ekcéma-nikkellel történő érintkezés nélkül, fejfájás, puffadás, fáradékonyság, vérszegénység, de ezek mellett hasi fájdalom, hányinger, hányás, étkezést követő fulladás, hasmenés, székrekedés is jelentkezhet. Ez esetben ugyanis a tünetek okozója az étkezéssel bevitt nikkel, amely a tápcsatornából felszívódva hoz létre általános allergiás tüneteket. Számos, egyébként egészséges élelmiszer nikkel tartalma magas.



Soha nem gondolná, de a brokkoli egyeseknek mérég!

Az alábbiakban elolvashatja a magas nikkel tartalmú élelmiszerek listáját:

- magasabb mint 1000µg/kg (mogyoró, zab, kakaó (csokoládé), paradicsom koncentrátum, lencse, mandula, dió)
- 200-1000 µg/kg (fémedényben főzött ételek, spárga, káposzta és karfiol, bab és zöldbab, korpás kenyér, instant élesztő, margarin, kagyló, osztriga, krumpli, borsó, paradicsom , spenót, aszalt szilva)
- 50-200 µg/kg (kajsziabarack, homár, brokkoli, hagyma, kukorica, körte, mazsolaszőlő, avokádó, répa , fejes saláta, füge, gomba, hajdina, édesgyökér, hering, tea, rebarbara)

Allergiások millióinak segíthet az "Oki terápia"!

A Budai Allergiaközpont honlapján részleteket is megtudhat, [kattintson!!](#)

Van megoldás!

A listát olvasva azonban ezeket az élelmiszereket nem lehet teljesen kizárni az étrendünkből, mert az allergológus szerint, ha ezeket nem fogyasztanánk, akkor ezekben az élelmiszerekben található vitaminok hiánya okozna komoly problémát.

Viszont **azért nem kell elkeseredni a nikkel allergia szindróma tüneteiben szenvedőknek,** mert létezik megoldás – árulta el dr. Balogh Katalin. A módszer egyébként hasonló ahhoz, amiről a hirado.hu már máskor is beszámolt, ez az úgynevezett [immunterápia](#). A kezelés lényege, hogy a beteg immunrendszerét fokozatosan emelkedő dózisban hozzászoktatják nikkelt tartalmazó készítményhez, és viszonylag rövid időn belül a szervezet megszokja a nikkel jelenlétét és a páciens a jövőben bátran viselhet majd bizsut, testékszert vagy karórát.

Forrás: hirado.hu/Koncsek Rita

© Copyright 2008 Magyar Televízió. Minden jog fenntartva.