



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Берегитесь «синдрома китайского ресторана»!



НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ
СОВЕТОВ АЛЛЕРГИКАМ,
ОСОБЕННО ЛЮБИТЕЛЯМ
ВОСТОЧНОЙ КУХНИ

Азиатская кухня прочно вошла в жизнь очень многих петербуржцев. Заведений общественного питания различной ценовой категории, предлагающих суши, роллы и прочие восточные вкусности, очень много. Да и в магазинах теперь продаются наборы суши-роллов. Однако у некоторых граждан эта все-таки необычная для нас еда может вызвать аллергическую реакцию. Причем даже если блюда — самой что ни на есть первой свежести. Порой граждане не подозревают, что аллергия — именно на эти продукты, и грешат на что-то другое. А у кого-то, например, и нет аллергической реакции на продукты, даже на входе бы достаточно аллергенные клубнику и шоколад, а вот на экзотическое блюдо — появляется.

Что же может спровоцировать у любителей азиатской кухни аллергию, причем довольно сильную? Об этом читателям «ВП» рассказывает Ольга Александровна ЖОГОЛЕВА (на фото), аллерголог-иммунолог, член Европейской ассоциации аллергологов и клинических иммунологов (ЕААСИ), к. м. н.

— ПАЦИЕНТОВ, у которых возникает аллергическая реакция на блюда азиатской кухни (китайской, японской, тайской и прочих), приходит все больше. Это связано с увеличением доступности этих блюд и убеждением в том, что они очень полезны. Действительно, азиатские блюда вкусны и содержат белки, углеводы, микроэлементы (в том числе фосфор), витамины. Тем не менее у врачей-аллергологов есть даже термин «синдром китайского ресторана», но относится он ко всем заведениям с азиатской кухней. Под этим синдромом понимается комплекс аллергических проявлений, которые могут возникнуть после употребления блюд из морепродуктов, суши, роллов, сашими (риса с рыбой), а также других экзотических блюд.

И главная причина возникновения аллергии в том, что азиатские блюда содержат много рыбы и морепродуктов, причем зачастую они не проходят термическую обработку. Рыба и морепродукты богаты гистамином — биологически активным веществом, отвечающим за развитие аллергических реакций. Переизбыток гистамина — и люди, склонные к аллергии, начинают покрываться сыпью, сопровождаемой зудом. Начинаются слезотечение, сильный насморк, отекают слизистые. Главная опасность — астматические приступы и отек Квинке, чреватый удушьем.

Вы скажете: ну и что такого, ведь рыба характерна и для русской кухни, а мало у кого дает аллергическую реакцию. Да, рыба,



Фото Наталья ЧАЙКИ

Если вы очень любите восточную кухню, учитесь готовить сами! Вы сможете исключить из блюд ингредиенты, на которые у вас аллергия.

которую мы привыкли употреблять, также содержит гистамин. Но секрет здесь — в термической обработке. При термической обработке (тушении, варке, жарке, приготовлении на гриле) гистамин разрушается. А в азиатской кухне активно используются сырая рыба и морепродукты. К тому же, как показывает практика, человек в среднем съедает в китайском ресторане рыбы и морепродуктов больше по количеству, чем если бы он съел привычное блюдо, например ку-

сок жареной трески с картофелем. Именно высокое содержание гистамина может спровоцировать аллергическую реакцию.

Еще одна важная деталь: блюда азиатской кухни (не только из рыбы, но из мяса, овощей) содержат много так называемых гистаминолибераторов — биологически активных веществ, которые провоцируют выброс гистамина в организме человека. Больше гистаминолибераторов — больше риск выброса гистамина и других биологически

активных веществ, и, соответственно, больше риск аллергической или алергоподобной реакции. К гистаминолибераторам относятся специи, орехи, кунжут, острые приправы (например, васаби), пряные травы, соя, мед (а некоторые блюда азиатской кухни его содержат много — в соусах).

«Синдром китайского ресторана» порой возникает у людей, на аллергию и не жалующихся. Но здесь главный фактор — сколько потенциально аллергенного вы съели. Для аллергика эти дозы значительно меньше.

И не забудем, что любой алкоголь (в том числе и рисовая водка — сакэ) — относится к мощным либераторам гистамина, а значит, может спровоцировать аллергическую реакцию. Соответственно, если вы употребили алкоголь вместе с блюдами азиатской кухни, риск возникновения аллергии возрастает.

Так что если вам нравятся блюда азиатской кухни, но у вас началась аллергическая реакция, стоит задуматься о коррекции вашего меню. И уж точно не покупать роллы и суши «второй свежести», да и вообще стараться избегать заведений общественного питания с сомнительной репутацией из-за вероятности банального отравления.

ВНИМАНИЕ! Все чаще стала фиксироваться аллергия на пищевые добавки и красители.

Совет один: внимательно читайте информацию на упаковке и по возможности выбирайте продукты, содержащие меньшее количество различных добавок.

Что касается маленьких детей, помните: чем в более раннем возрасте ребенку начинают давать прикорм, содержащий химические добавки, тем раньше у малыша может возникнуть аллергическая реакция. Предпочтительней не покупные поро, а приготовленные дома. И не забываем, что лучшая профилактика всех болезней — полноценное грудное вскармливание (согласно рекомендациям ВОЗ кормить ребенка грудью следует хотя бы до года).