

MAITSEAINED

võib põhjustada allergiat

REPRO

Kõik inimesed ei saa nautida vürtsikaid roogi, mõni on maitseainete suhtes allergiline.

Maitseained annavad toidule ja joogile parema maitse ja lõhna. Neis on eeterlikke õlisid, vitamiine, mõru-, park- ja mineraalaineid. Üldjuhul on maitseained organismile kasulikud, ergutades näiteks seedenäärmete talitlust. Neis sisalduvatel eeterlikel õlidel on mikroobe hävitavad omadused.

Ent kõige selle positiivse kõrval võivad maitseained põhjustada tervisehäireid, eelkõige seedehäireid ja allergiat. Maades, kus maitseaineid kasutatakse ohtrasti, esineb ka allergiat nende suhtes sagedamini.

Allergianähtused võib põhjustada iga maitseaine. Mõnikord muutuvad vürtsid allergeeniks alles siis, kui neile avaldavad mõju inimese seedetraktis olevad ensüümid ja seedenõre.

Kirjanduse andmetel põhjustab sageli allergiat leeskpstk, mida lisatakse likööridesse ja toidule. Sagedamini tekitavad allergiat ka apelsinikoor, sidrun, sinep, nelk, pipar, muskaatpähkel, kardemon, kaneel, vanill ja koriander. Kaebusi on põhjustanud veel pähklid ja isegi teekummel.

Soomes süüakse palju peterselli ja sellerit ning seetõttu esineb ka allergiat nende suhtes sagedamini kui Eestis.

Ärritav reaktsioon

Maitseained võivad põhjustada nõgestõbe ja nahapõletikku, samuti huulte või keele turset, kipitustunnet suu limaskestal, isegi kõhuvalu. Teravate vürtside söömisel tekivad ärrituslikud reaktsioonid – äge valu kõhus või kõrvetised. Harvem, aga ikkagi esineb ka allergilist nohu, silmapõletikku ja bronhiaalastmat.

Maitseained mõjuvad organismile mitte ainult seedetrakti, vaid ka hingamiselundite kaudu.



Kõigile eksootilised vürtsid ei sobi.

Viieaastase tööstaažiga kondiiter haigestus piparkooke tehes. Tal tekkisid tööl tugev kõha, õhupuudus ja vesine nohu. Hood hakkasid korduma, kuid kodus ei esinenud neid tal kunagi.

Eriti ärritavalt mõjusid nelgi- ja muskaatpähkliõhn ning nende vürtside tolm, mis kutsusid esile kõha- ja nohuhooge.

Allergoloogilised nahatestid näitasid: nelgiga reaktsioon tugevalt positiivne, muskaatpähkliga positiivne. Sellises olukorras tuleb valida – kas tervis või töö.

Mitme suhtes tundlik

Kui keegi on ühe maitseaine suhtes ülitundlik, võib see väljenduda ka mõne teise vürtsi või muu allergeeni suhtes, mis sisaldavad ühiseid antigeene. Näiteks sarapuupähkli-allergia korral võivad ärritusnähtused esile kutsuda ka mooni- ja see-

samiseemned ning kreeka ja brasiilia pähklid.

Mandli- ja pähkliallergiaga isikud on ülitundlikud kaseõietolmulle. Koirohu õietolmu allergik reageerib allergianähtudega selleri, paprika, peterselli, koriandri, küüslaugu, tilli, aniisi, karri, köömnete ja teekummeli suhtes.

Mida ülitundlik inimene võiks siis teha? Kõigepealt tuleb selgitada, millised maitseained on allergeeniks, et oleks võimalik neid vältida. Ka teisi maitseaineid, eriti vürtse, tuleks kasutada ainult väikestes kogustes. Igal juhul vältige kiirtoitu ja konserve, need sisaldavad palju vürtse.

Kodus saab perenaine jätta söögid vürtsitamata. Iga pereliige, kes ei ole allergik, saab ju soovil korral maitseaineid lisada oma taldrikusse.

NAOMI LOOGNA