

Znáte mýty o alergiích? Reakci na srst vyřeší bezsrsté plemeno a intolerance laktózy vyřadí vše mléčné

31.1.2024 - | Petr Lesensky - Dychame

Kýchání, slzení, zdánlivě nikdy nekončící rýma, zažívací obtíže, kopřivka. To je jen stručný seznam nepříjemných projevů alergií, se kterými se podle údajů ÚZIS ČR z roku 2021 potýká více než 760 tisíc Čechů. Přestože významně zasahují do života tak velkému množství lidí, stále kolem nich panuje řada mýtů a nepřesných informací. Víte například, že často uváděná alergie na psí srst ve skutečnosti není reakcí na chlupy? Že laktózová intolerance není totéž jako alergie na bílkovinu kravského mléka? A při citlivosti na nikl se nemusíte vzdávat svých oblíbených šperků?

Mýtus 1: Alergie na psí srst? Spíše na proteiny ve slinách

Velmi často lidé uvádí, že nemohou mít psa, jelikož mají alergii na jejich srst. Skutečnost je však trochu jiná. Hlavními viníky jsou totiž v tomto případě zejména proteiny obsažené v psích slinách, kožních šupinách či třeba v moči, samotná srst pak obsahuje alergenů výrazně méně. Pořídit si rasu bez chlupů v domnění, že je vhodná pro alergiky, tedy nemá opodstatnění. V hustotě či délce chlupu problém nespočívá. Pro zajímavost, obecně nejvíce látek uvolňují jezevčáci, pudli či třeba oblíbení yorkšírové. A jak se s alergií na domácího mazlíčka vyrovnat? Zásadní je důkladné čištění domova, psí alergeny totiž velmi snadno ulpívají na zdech, oblečení i v kobercích. Jelikož se po uschnutí dostávají do vzduchu a tím do dýchacích cest alergiků, doporučuje se také pořídit čističku vzduchu.

Mýtus 2: Alergie na stříbrné kovy? Nikoliv, alergie na nikl

Další velmi rozšířený mýtus se váže k alergii na šperky. Mnoho lidí stále žije v představě, že mají reakci na stříbrné kovy, jejich alergenem je však nikl. Tato alergie patří mezi nejrozšířenější kontaktní dermatitidy a osoby citlivé na nikl obvykle trpí na svědivé vyrážky, zarudnutí kůže v místě kontaktu s alergenem, případně je trápí až bolestivé mokvání. *„Lidé často chybně považují alergii na nikl za alergii na stříbro. Tomu se pak následně vyhýbají a svých oblíbených šperků se vzdávají. To však určitě není nutné,“* přibližuje **Dominika Štovíčková**, spoluzakladatelka české šperkařské značky **USHI**, která na český trh dodává ručně vyráběné stříbrné náušnice bez obsahu niklu. *„Úplně postačí najít výrobce, který garantuje, že jeho šperky nikl neobsahují. Pak si mohou nošení stříbra naplno užít i alergici,“* objasňuje Dominika Štovíčková.

Mýtus 3: Laktózová intolerance není alergie na kravské mléko

„Já nemůžu vůbec nic mléčného, mám laktózovou intoleranci.“ Už jste se s tímto tvrzením setkali? Pravděpodobně ano. Lidé totiž často zaměňují intoleranci laktózy s alergií na bílkovinu kravského mléka. A přitom je v tom obrovský rozdíl. Zatímco alergie na mléko je imunitní reakce na proteiny v mléce, laktózová intolerance je způsobena nedostatkem enzymu laktázy, potřebného k rozkladu mléčného cukru – laktózy. Lidé s laktózovou intolerancí tedy mohou konzumovat mléčné výrobky v různě omezeném množství, případně vyhledávat produkty bez obsahu laktózy. Ti, kteří se potýkají s alergií na bílkovinu kravského mléka, pak musí ze své stravy její zdroje důsledně vyloučit.

Mýtus 4: Alergie na květy? Spíše na pyl

Běžný mýtus, který mezi lidmi stále koluje, se pojí s typickými jarními alergiemi. Ty bývají doprovázené sennou rýmou, dýchacími potížemi či záněty spojivek, a řada lidí má za to, že jejich zdrojem jsou květy. Ve skutečnosti je však za většinu alergických reakcí odpovědný pyl. Od února do dubna potrápí alergiky zejména olše a líska, mezi květnem a červencem se přihlásí o slovo trávy a obiloviny a od července do září pak pelyněk nebo ambrozie. Obávané květy obecně produkují spíše těžší, lepkavý pyl, který není zdaleka tak snadno roznášen větrem.

<https://www.dychame.cz/znete-myty-o-alergiich-reakci-na-srst-vyresi-bezsrste-plemeno-a-intolerance-laktozy-vyradi-vse-mlecne>