

## الحساسية الغذائية Food Allergy

تعتبر العديد من الأبحاث العلمية ان حساسية الطعام هي واحدة من المخاطر التي يمكن ان تحدث بسبب تناول الغذاء، لذلك يعدها البعض الخطر الرابع ضمن المخاطر التي تهدد سلامة الغذاء والتي يمكن ان ينتج عنها غذاء غير آمن. هذا ويمكن القول بان الحساسية الغذائية هي عبارة عن رد فعل للجهاز المناعي للإنسان تجاه نوع من الطعام أو أحد مكوناته قد يكون مميئاً. بعد تناول الشخص سريع التأثير لنوع الطعام الذي يسبب له الحساسية، يقوم الجهاز المناعي برد فعل وذلك بإطلاق الهيستامين ومواد كيميائية أخرى تحفز حدوث الأعراض التي تتراوح من خفيفة إلى شديدة. إن الأشخاص الذين يعانون من تفاعل تحسسي تجاه نوع معين من الطعام يجب أن يكونوا حريصين بشكل خاص لأن حساسية الطعام يمكن أن تحفز حدوث صدمة فرط الحساسية؛ وهي حالة تهدد حياة الشخص تتميز بصعوبة التنفس وهبوط خطير في ضغط الدم. قد تحدث أيضاً أعراض حساسية أخف مثل الحكة، الشرى والانتفاخ ولكن لا يوجد طريقة لمعرفة إذا كان الشخص المصاب بحساسية الطعام سيعاني من رد فعل تحسسي خفيف أو شديد بعد تناوله الطعام المسبب للحساسية، فالأعراض التي تبدأ خفيفة أو متوسطة يمكن أن تتشدد بشكل سريع وتصبح شديدة الحدة، ولذلك فإن العلاج الوحيد الفعال في حالة حساسية الطعام هو تجنب الطعام المسبب للحساسية.

إن التجنب يعني الاستبعاد الكامل للطعام الضار (المسبب للحساسية) من غذاء الشخص المصاب. وهذا يتطلب الأخذ بعين الاعتبار وبشكل حذر ودائم مكونات الأطعمة المعلبة، وكذلك طرق الطبخ ومكونات الطعام المستخدمة في المطاعم. كما أنه من الضروري معرفة الأسماء البديلة للأطعمة المسببة للحساسية عندك. تحدث حساسية الطعام تقريباً عند 1-2% من البالغين وعند 3-8% من الأطفال وذلك بحسب المؤسسة الأمريكية للربو والحساسية. إن 90% من حساسية الطعام تم حصرها في الأطعمة التالية:



• حليب البقر.	• القمح.
• البيض.	• فول الصويا.
• الفول السوداني.	• السمك.
• شجر الجوز (مثل اللوز والجوز).	• المحار.

يستطيع الطبيب المساعدة في تحديد أنواع الطعام المسببة لتفاعلات الحساسية عند هذا الشخص وذلك بعمل فحوصات مثل "فحص الجلد" أو "فحص تحدي الطعام الشفوي". بعد تحديد الطعام المسبب للحساسية بنجاح يجب أن يستبعد الشخص الطعام المسبب للحساسية من غذائه بشكل كامل.

هناك العديد من الظروف التي يمكن أن تجعل الشخص عرضة للإصابة بحساسية الطعام، فالأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي للإصابة بحمى القش (التهاب الأنف التحسسي)، الربو، الشرى أو الأكزيما سيكون لدى أطفالهم فرصة أكبر للإصابة بحساسية الطعام، كما يعتبر العمر عاملاً أيضاً فبالرغم من أن حساسية الطعام تصيب الناس من كل الأعمار فإنها تصيب بشكل أكبر الأطفال الصغار والرضع. إن العديد من أنواع حساسية الطعام التي تكون سائدة عند الأطفال، تختفي تدريجياً عندما يكبر الطفل. فمثلاً الحساسية تجاه الحليب، البيض، القمح والصويا تكون شائعة في السنوات القليلة الأولى من عمر الإنسان، ولكنها عادة تختفي خلال السنوات العشر التالية، وذلك لأن امتصاص الجسم للبروتين المحفز للحساسية يقل عندما ينضج الجهاز الهضمي مع الوقت.

إلا أن بعض أنواع حساسية الطعام مثل حساسية الفول السوداني، شجر الجوز، السمك، المحار فإنها تستمر عادة طوال العمر، يمكن أن يصاب الشخص بحساسية الطعام كذلك خلال فترة البلوغ، وبخلاف الأطفال فإن حساسية البالغين للطعام لا تزول من الضروري أيضاً ملاحظة بأنه ليست كل التفاعلات تجاه الطعام هي تفاعلات تحسسية، فقد يحصل خلط بين حساسية الطعام وحالات أخرى مثل إنعدام تحمل الطعام، التسمم الغذائي، التحسس من المواد المضافة للطعام وغيرها. إن إنعدام تحمل الطعام عبارة عن عدم قدرة الجسم على هضم طعام معين أو مكون معين في الطعام وهذا يؤدي إلى أعراض عدم راحة (مثل مغص المعدة)، ولكن خطورة هذه الحالة قليلة. إن حالة إنعدام تحمل الطعام تسمح للشخص بتناول كميات بسيطة من الطعام الذي يسبب له المشاكل دون أن تظهر عليه أعراض عدم الراحة، أما في حالة حساسية الطعام فتظهر أعراض الحساسية حتى بعد تناول كمية صغيرة جداً من الطعام المسبب للحساسية.

من الضروري أيضاً ملاحظة بأنه ليست كل التفاعلات تجاه الطعام هي تفاعلات تحسسية، فقد يحصل خلط بين حساسية الطعام وحالات أخرى مثل إنعدام تحمل الطعام، التسمم الغذائي، التحسس من المواد المضافة للطعام وغيرها. إن انعدام تحمل الطعام عبارة عن عدم قدرة الجسم على هضم طعام معين أو مكون معين في الطعام وهذا يؤدي إلى أعراض عدم راحة (مثل مغص المعدة)، ولكن خطورة هذه الحالة قليلة. إن حالة إنعدام تحمل الطعام تسمح للشخص بتناول كميات بسيطة من الطعام الذي يسبب له المشاكل دون أن تظهر عليه أعراض عدم الراحة، أما في حالة حساسية الطعام فتظهر أعراض الحساسية حتى بعد تناول كمية صغيرة جداً من الطعام المسبب للحساسية

### المسببات المحتملة لحساسية الطعام

هنالك ثمانية أنواع من الأطعمة مسؤولة عن تحفيز 90% من حساسية الطعام المعروفة، وهي:

- **الحليب:** وتشمل الجبن، الزبدة، الكريمة، الكازيين (بروتين الحليب) ومصل الحليب.
- **القمح:** وتشمل رقائق البسكويت، المعكرونة، الخبز والشعير.
- **الصويا:** وتشمل اللبستين (وهي من مكونات الطعام المصنوعة عادة من الصويا)، بعض أنواع الطعام المخبوز، سمك التونا المعلب، الصلصة، وأغذية الأطفال.
- **الفول السوداني:** وتشمل زبدة الفستق، زيت الفول المستخدم للزينة، العديد من الأطعمة الشعبية للبلدان المختلفة وتشمل (الأكل الصيني، الأندونيسي، التايلاندي، الفيتنامي وربما المكسيكي أيضاً) وبعض المنكهات.
- **شجر الجوز:** وتشمل البندق، الكاشيو، اللوز، الجوز، جوز البقان الأمريكي، والجوز البرازيلي وغيرها.
- **المحار:** وتشمل السلطعون، جراد البحر، الجمبري، البطلينوس، والكركند.
- **السمك:** وتشمل السمك الأصفر، السلمون، الأسقمري، سمك التونا وسمك البقلة.
- **البيض:** وتشمل أنواع المعكرونة المطبوخة الجاهزة للبيع، المايونيز وبعض أنواع بدائل البيض.

إن الأطعمة الرئيسية المحفزة للحساسية عند البالغين هي المحار، الفول السوداني، شجر الجوز والسمك، أما عند الأطفال فإن الأطعمة الرئيسية المسببة للحساسية هي البيض، الحليب، الفول السوداني، الصويا والقمح.