

MED a alergie?



Praxe ukazuje, že strava je potenciálním zdrojem možných alergenů nebo přinejmenším intolerance (nesnášenlivosti). Faktem je, že k těmto nepříjemným stavům inklinuje jen malé procento celé populace. Berme to jako pozitivní zjištění. Pokud jde o možnou intoleranci – většinou jde jen o nepříliš vážnou formu (například intolerance mléčného cuk-

včasně strídme použití medu, pocházejícího z oblasti, kde žije jeho konzument, lze považovat za dobrý způsob „desenzibilizace“, čili snížení přecitlivělosti na sezónní pyly. Přesněji řečeno – s použitím medu u lidí, kteří trpí tzv. sennou rýmou, se musí začít včas, to znamená „před sezónou“.

Je možné individuálně otestovat případnou rizikovou reakci?

Jistě. K tomu lze použít dva postupy – prvním je „ochutnání“ malého množství medu. Pak už je nutné jen čekat – většinou postačí pár hodin. Pokud se dostaví škrábání v krku, případně kožní reakce (místní otok, například okolo očí nebo zbytnění jazyka, nebo červené fleky), průjem, zvracení, afty v dutině ústní, kýčání, kašel nebo v nehorším případě také astma, je situace jasná. Připomínám ale, že někdy je k vyvolání takové reakce nutná opakovaná konzumace. V drtivé většině případů však není alergická reakce naštěstí natolik silná, aby vyžadovala lékařský zákrok. Přesto je to jasný důkaz toho, že med není

radno používat. Druhou možností je potřít medem kůži na citlivějších plochách, například vnitřní straně předloktí. Zčervenání je jasným důkazem alergie.

POZOR na med z dovozu! Lze považovat za prokázané, že daleko větší riziko představují včelí produkty (z nich samozřejmě nejvíce právě med) dovážené z exotických zemí. Kromě toho je tu riziko působení nejenom medu jako takového, ale také



cíleně při výrobě přidávaných dalších ingrediencí – tomu se už dávno říká „pančování“. To se děje například přidávkem kukuřičného škrobového sirupu nebo sirupu třtinového (a možná i dalšími, většinou daleko rizikovějšími surovinami).

Něco jiného je alergie způsobená použitím květového pylu případně medu s přidávkem pylu. V tomto případě lidem, kteří trpí „sennou rýmou“ doporučuji velkou opatrnost. Dokonce je třeba tyto jedince varovat také před případným použitím potravin s přidávkem medu.

Nemyslím, že by byla nutná přehnaná opatrnost v případě použití tuzemského medu jako prostředku včasné prevence alergií na pyly. Přítomnost pylů v běžných medech je natolik nízká, že by to nemělo způsobit alergickým



problémy. Nicméně toto tvrzení není odborníky přijímáno jednoznačně. Dokonce se lze setkat s pracemi, jejichž závěry varují před použitím medu jako produktu snižujícího riziko vzniku alergie. Alergolové uvádí, že produkty včel mohou vyvolat alergii asi jen u jednoho až dvou lidí z tisíce. Nicméně jedná se o alergii na všechny včelí produkty a dokonce i na včelí jed, takže med je v tomto výtci jedním z těch nejméně rizikových. Velmi vzácně se může objevit i život ohrožující anafylaktická reakce. Astmatici by se tedy měli použití včelích produktů, hlavně pylu a mateří kašičky, vyhnout. Nicméně jak už to tak bývá, řada přírodních léčitelů je jiného názoru. Tak je možné se setkat s doporučeními konzumovat směs česneku s octem nebo citrónovou šťávou a medem jako všelék. K tomuto tvrzení



se dokonce uchylují i odborníci, jímž je například Ital Dr. Steffani. Tento specialista astmatikům doporučuje uvařit dva stroužky česneku, přidat lžičku jablčného octa a pár kapek (!) medu. Inu, med tu není rozhodující složkou.

RNDr. Petr Fořt, CSc.

Med a „senná rýma“ – jak to souvisí?

Med vám může pomoci zbavit se senné rýmy nebo přinejmenším zmírnit její projevy, protože obsahuje velmi malá množství pylů. Tím se z něj stane prostředek „desenzibilizace“ (uvyknutí na alergy) v období, kdy v ovzduší ještě nejsou přítomné pylové alergy. Podmínkou je použití lokální produkce medu, nikoliv toho, který pochází z exotických krajín a tudíž obsahující pro organismus neznámé alergy, na které může reagovat bouřlivě.

MED je ideální, zdraví prospívající přírodní sladidlo, jehož účinky nás stále ještě mohou příjemně překvapit. V porovnání s možnými riziky je jasná převaha na straně příznivých efektů. Nemyslím, že by se možné riziko alergie mělo zveličovat, protože v takovém případě by bylo nutné varovat před všemi dalšími potravinami přírodního původu (například s ohledem na teoretické riziko kontaminace plísněmi). Jinak řečeno, to už bychom se museli bát sníst cokoli. Nicméně právě plísně bývají silným alergenem a současně největším problémem téměř všech potravin – na rozdíl od medu, kde nic takového nehrozí.

Med tudíž patří na seznam zcela přírodních potravin, to znamená, že (nejenom) stoupenci přírodní výživy ho berou jako základní, ne-li dokonce jediné správné sladidlo – a do značné míry i jako lék.

ru laktózy a ovocného cukru fruktózy). Alergii naproti tomu způsobují spíše bílkoviny (viz alergie na mléčné bílkoviny nebo ryby). Med se objevuje v seznamu potencionálních alergenů jen zřídka, protože obsahuje jen velmi málo bílkovin. Předběhnu, když již v úvodu připomenou, že některé odborné prameny dokonce doporučují med jako možnou součást prevence, přinejmenším alergií na sezónní pyly.

Med je typickou ukázkou potravinové „dvousečnosti“. Jinak řečeno, každá potravina teoreticky obsahuje jak prospěšné, tak potencionálně rizikové složky. Nicméně v případě medu jako přírodního sladidla lze hovořit o pře-



vaze pozitivních stránek nad možnými riziky. Oním rizikem je možná alergie na stopové přítomné bílkoviny, pocházející z obsaženého pylu. Na druhé straně, již jsem se zmínil o tom, že

UČELPO.

Včelpo, spol. s r.o., Obora 108
Skalice nad Svitavou, Czech republic,
tel.: +420 516 469 120
www.vcelpo.cz
www.vcelarskaprodejna.cz