

Dr. KARI NADEAU, PhD
SLOAN BARNETT

AZ
ÉTELALLERGIA
LEGYŐZHETŐ

Az első program
a 21. század népbetegségének
megelőzésére és visszaszorítására



21. SZÁZAD
KIADÓ

Budapest, 2021

Történetünk igazi hőseinek: a pácienseknek

TARTALOM

I. RÉSZ ÉRTSÜK MEG AZ ÉTELALLERGIÁT!

1. fejezet

Bevezetés 11

2. fejezet

Az ételallergia-járvány: mi történik – és miért? 26

3. fejezet

Az én hibám? Szálljunk le a büntudatvonatról! 60

4. fejezet

Mi jön most? Élelmiszercímkék,
konyha, iskola és más alapvető dolgok 89

II. RÉSZ AZ ÉTELALLERGIA KEZELÉSÉNEK ÉS VISSZAFORDÍTÁSÁNAK TUDOMÁNYA

5. fejezet

Az ételallergia mítosza: amit régen gondoltunk 127

6. fejezet

Nézzünk szét az asztalon:

a korai táplálékbevezetés elméleti és gyakorlati kérdései 158

7. fejezet

Az elkerülésen túl: az immunterápia szép új világa 180

8. fejezet

Az immunterápia és az ember 220

9. fejezet

Az ételallergia kezelésének (nem is túl távoli) jövője 245

III. RÉSZ

SZEMÉLYES ÉS GLOBÁLIS NÉZŐPONTOK

10. fejezet

Az ételallergia érzelmi kérdései 271

11. fejezet

Az ételallergia végének jövője 296

Köszönetnyilvánítás 310

1. függelék: Források 313

2. függelék: Általános tévhitek eloszlata 317

3. függelék: Esetleges összeférhetlenség felfedése 319

Szószerdet 321

Jegyzetek 326

Tárgymutató 346

I. rész

**ÉRTSÜK MEG
AZ ÉTELALLERGIÁT!**

1. fejezet

BEVEZETÉS

Kik vagyunk, miért vagyunk itt, és mi vár ránk?

Üdvözet az ételallergia jövőjének előszobájában!

Biztosan senki sem véletlenül olvassa ezt a könyvet, valószínűleg minden olvasó valamilyen módon érintett az ételallergiában. Vagy egyszerűen csak érdeklődő, és szeretne többet megtudni erről a járványról, amely foglyul ejtette országunkat, sőt, egyre inkább az egész világot. Talán gyermekénél éppen most diagnosztizáltak mogyoró-, tejfehérje- vagy éppen tojásallergiát. Esetleg az általános iskolai menzán a mogyorómentes asztalhoz kénytelen ülni, és ön inkább minden szülinapi zsúrra szóló meghívást lemond, mert attól tart, hogy ha tévedésből búza vagy tejfehérje jut a gyermeke szervezetébe, akkor kórházba kerül. Netán a barátai családjában van ételallergiás, vagy éppen magukat a barátait diagnosztizálták ezzel a betegséggel. Esetleg praktizáló orvosként szeretné, ha több lehetőséget kínálhatna a betegeknek. Sőt, lehet, hogy szülőként saját magán kívül senki másra nem szívesen bízna ételallergiás gyermeke felügyeletét. Az is előfordulhat, hogy tanárként az osztályába jár ételallergiás gyermek. Sőt, az is elképzelhető, hogy az egyik tizenéves családtagját mindig figyelmeztetni kell, hogy ne hagyja otthon az epinefrinjét, amikor szórakozni indul a barátaival. Esetleg ön az a családban, aki még soha nem kóstolta meg a földimogyorót, hiszen az egész életét úgy

alakította ki, hogy elkerüljön minden helyet és ételt, ahol és amelyben az ön számára veszélyes allergén csak előfordulhat.

Bármelyik csoportba tartozzon is, ha egyike a több tízmilliónyi embernek, akit valamilyen módon érint az ételallergia, vagy egyszerűen csak érdeklődik e betegség iránt, akkor ezt a könyvet önnek írtuk. Ez a könyv azért született, hogy a segítségére legyen.

Elérkezett az ételallergia új korszaka. Évtizedek óta küzdünk ezzel a riasztó és zavarba ejtő járvánnyal, amely egyre több gyereket és felnőttet érint, a tudomány mégis alig tudott valamilyen segítséget kínálni mindazoknak, akiknek az a sorsuk, hogy az allergénnel való véletlen találkozás miatt állandó halálfélelemben éljék az életüket (még ha a legrosszabb ritkán következik is be).

Ennek vége. Elmúltak azok az idők, amikor az egyetlen lehetőség az volt, hogy mindenáron elkerültünk bizonyos ételeket, amikor nem lehetett mit tenni a betegség ellen, és senkinek fogalma sem volt, hogyan lehet kezelni. Azok az évek is mögöttünk vannak, amikor az ételallergia jelenségét mások kétkedve fogadták, így az ebben szenvedőnek tájékozatlansággal vagy éppen elutasítással kellett megküzdenie. A tudomány és általában véve a társadalom is ma már súlyos állapotnak ismeri el ezt a kórképet, amely miatt az érintettet segíteni kell.

Az elmúlt évszázadban az ételallergia-kutatók a semmiből egy új kontinenst hoztak létre. Az immunrendszerről szóló, kemény munkával felépített tudásunk ma már új perspektívák térnyerésének táptalaja: választási lehetőségek sarjadnak belőle.

Ennek az új világnak a középpontjában az immunterápia áll. E nagyon hatásos technikával megtaníthatjuk az immunrendszert, hogy egy bizonyos ételt ne tekintsen többé ellenségnek. Ez a módszer vizsatereli a testet a helyes működés felé, hiszen lassan, de biztosan újra megtaníttja neki, hogy a mogyoró, a búza, a tojás vagy a tejtermék – vagy akármi más, ami korábban kiváltotta az allergiás rohamként ismert veszélyes, önpusztító reakciót – biztonságos.

EGY ÚJ VILÁG FELFEDEZÉSE

Ez a könyv alapos betekintést nyújt az ételallergia megelőzése, diagnosztizálása és visszafordítása érdekében kidolgozott teljes programba. Az első részben először megismerjük a szívfájdító adatokat, amelyekből látszik, milyen drámai mértékben nőtt az ebben a betegségben szenvedők száma az elmúlt nagyjából harminc évben. Sorra vesszük a különböző elméleteket, hogy magyarázatot keressünk az előfordulások növekedésére, és hogy összegyűjtsük a kutatások eredményei között szétszórt igazságmorzsákat. Ezt követően áttekintjük az ételallergia legártalmasabb mellékhatását: a szülői büntudat témakörét. Sorra vesszük, mit mond a tudomány a terhesség és a szoptatás alatti étrend, a genetikai örökség és egyéb lehetséges utak szerepéről, amelyeken keresztül az étellel kapcsolatos téves információ elérheti az immunrendszert. Majd félretesszük az önvádat, a konyhát vesszük görcsö alá, és az egész családot végigkalauzoljuk az ételallergia diagnózisát követően szükséges minden változtatáson – értő szemmel körbenézünk többek között az élelmiszerek címkéjére vonatkozó szabályozások átláthatatlan ingoványában is.

A második részben elmerülünk az ételallergia új korszakának lehetőségeiben. Először visszatekintünk, miként is jutottunk odáig, hogy egyetlen lehetőségként az allergén étel elkerülésére koncentrálnunk. A múltbeli tapasztalatok tanulságaival felvértezve aztán áttérünk az ételallergia megelőzésével kapcsolatos mai tudásunkra. Egyértelműen szakítunk az elkerülés mítoszával, és az ételek korai bevezetésével foglalkozó alapos kutatásokra támaszkodunk. Bizonyítékokon alapuló, gyakorlatias útmutatót adunk, mikor és hogyan vezessünk be bizonyos ételeket az étrendünkbe, hogy megelőzzük az ételallergiát.

Ezzel pedig el is érkeztünk az immunterápiához. Röviden: mára lehetővé vált, hogy az ételallergiát kezeljük, sőt, visszafordítsuk. A kutatások még javában zajlanak ezen a területen, és folyamatosan újabb standard protokollokat azonosítunk, amelyeket az allergológusok a klinikai gyakorlatban alkalmazhatnak. Óriási potenciál rejlik ebben

a programban, amire élő bizonyíték az a többezernyi páciens, akik mostanra megszabadulhattak az allergénnek való véletlen kitettség miatti rettegetől – sokuk ma már szabadon eheti a korábbi allergént tartalmazó ételt, mintha soha nem is reagált volna rá rosszul a szervezete. Az ételallergia új korszakában minden arról szól, hogy az érintettek visszaszerezzék az irányítást az életük felett. Az immunterápia pedig erre kínál módot.

Számos információt bemutatunk, amelyek alapján mindenki tudni fogja, hogy az immunterápia alkalmas lehet-e számára, hogy miként vehet részt egy kutatásban alanyként, és hogyan kaphat biztonságos kezelést egy klinikán, illetve hogy milyen egyéb óvintézkedéseket kell megfontolnia az új korszakba való átlépés kapcsán. Egy szó mint száz, felvértezzük önt minden szükséges tudással erről az új kezelési módszerről. Térképet kínálunk, hogy könnyebb legyen áttekinteni ezt az új vidéket, hogy eligazodjon, és tudja, milyen kihagyhatatlan „láttnivalók” akadnak erre felé, valamint teszünk róla, hogy mindenki kedvére találjon szállást is.

Ám ez az egész ennél sokkal többről szól. A kutatáshoz és fejlesztéshez rengeteg termék tartozik: a gyógyszerektől a magunkon viselhető orvosi eszközökön át (természetesen) az applikációkig. Minden sarokba belesünk, ahol csak fejlesztés alatt álló újdonságot találhatunk, persze egy csipetnyi egészséges kétkedéssel. E nem is olyan távoli jövő képe valóságos, arra kell tehát fókuszálnunk, hogy mi az, ami valóban a gyógyulásunkat szolgálja, és tudatosítanunk kell, hogy mivel az „ételallergia-piacon” – vagyis a betegséggel élőkön – a szereplők pénzt keresnek, óvatosnak kell lennünk.

Az utolsó részben az ételallergia sokáig elhanyagolt aspektusát helyezzük a középpontba: az érzelmi következményeket. Sorra vesszük a betegség családtagokra gyakorolt hatását vizsgáló kutatási eredményeket, és sok-sok hasznos tanácsot érintünk, hogyan lehet (akár felnőtteknek, akár gyerekeknek) megbirkózni ezzel a helyzettel. A ma már a másik oldalhoz tartozó, ételallergiásként felcseperedett kamaszok-

tól és fiatal felnőttektől származó vallomások között sok hasznos meglátást találunk.

Végül pedig a bolygó jövőbeni egészségében játszott szerepünk-ről elmélkedünk. Az egyre többeket érintő allergia nem különül el számos egyéb súlyos jelenségtől, amellyel szembe kell néznünk. Így az utolsó részben található javaslatok nemcsak az ételallergia-helyzet javítását, de az emberiség Földünkre gyakorolt hatásának visszaszorítását is célozzák. Az ételallergia új korszakában minden azon az igazságon alapul, hogy nem kell feltétlenül elfogadnunk a status quót. A döntéseinknek nagy jelentőségük van.

AZ IDEGENVEZETŐKRŐL

Mielőtt továbbmennénk, szeretnénk megosztani a saját történetünket. Mindketten első kézből ismerjük az allergiát. Az új korszak beköszöntéről szóló hírvivés azonban közös küldetésünké vált. Cé-lunk ezzel a könyvvel az, hogy elmondjuk mindazt, amit tudunk, hogy ön információkon alapuló döntéseket hozhasson mind önma-gával, mind pedig a családjával kapcsolatban. Ezért most néhány szóban bemutatkozunk.

Kari

A tudományos és orvosi területen végzett munkám célja mindig is az ételallergiában szenvedő gyerekek és felnőttek kezelése volt. A klini-kai gyakorlatban és a laboratóriumban egyaránt az immunrendszert tanulmányozom, és együttműködöm tudóstársaimmal a világ min-den táján, akik osztoznak az ételallergia megelőzéséről és kezeléséről alkotott nézeteimben.

Az allergiával először a New Jersey-ben töltött gyermekkoromban találkoztam, alig néhány évesen. Apám tengerbiológusként azt kutata, hogyan hat a környezetszennyezés a vízre és a tengeri élővilágra. A munkájához hozzátartozott a folyó medrében élő állatok meg-figyelése – így aztán egy lakóhajón éltünk. Egy penészes lakóhajón. És kiderült, hogy szörnyen allergiás vagyok. Ez az állapot és a súlyos

asztmám hamar megtanított rá, mekkora hatással van a környezetünk a szervezetünkre.

Amikor tizenhat évesen mentőápolóként dolgoztam – a mentőautó volt az első jármű, amelyet vezettem –, rádöbentem, hogy orvos akarok lenni. Az egyik első osztályba jártam a Haverford College-ban, amelybe nőket is felvettek. Az ottani kiváló tanároknak és egy ösztöndíjnak köszönhetően életemben először betekintést nyerhettem a molekuláris biológia világába, és megismerhettem a sejtjeinket (így az allergiáért felelős immunsejtjeinket is) jellemző működési mechanizmusokat. Úgy döntöttem, hogy a továbbiakban kutatóként és praktizáló orvosként egyaránt szeretnék dolgozni, így a Harvard orvosi karán, a Nemzeti Egészségügyi Intézet (National Institutes of Health) által támogatott kutatóorvosi képzésen szereztem MD- és PhD-fokozatot (és ennek a képzésnek köszönhetően ismertem meg a későbbi férjemet is).

2003-ban egy nap, amikor rezidensként dolgoztam, a mentorommal együtt az intenzív osztályra hívtak. Akkoriban a Stanford Egyetemen tanulmányoztam az asztma, allergia és immunológia témakörét Dale Umetsu diákjaként. Követtem Dale-t az intenzív osztályra, ahol egy apa indult felénk könnyek között. A kezében egy műanyag zacskót tartott, benne egy epinefrin önbelövős injekcióval. Láttam, hogy a tú el van görbülve. „Nem értem – szólalt meg a férfi. – Nem értem.”

Aztán nemsokára Dale-lel mi már nagyon is értettük, mi történt. Az apa kilencéves fiánál kisgyermekkorában tejallergiát diagnosztizáltak. Az orvosok akkoriban nagyon keveset tudtak a tejallergiáról, és a családot abban a hitben hagyták, hogy a helyzet idővel javulni fog. Egy éjszaka a kisfiú véletlenül beleivott a húga tejespoharába. Amikor az allergiás tünetek megjelentek, a szülők epinefrint adtak neki, de az autoinjektorban lévő adag egy kisgyermek értékeihez volt beállítva. A fiú anafilaxiás sokkot kapott, és tizenkét órán belül az agya annyira megduzzadt, hogy nem lehetett megmenteni az életét.

A történet azonban itt nem ért véget. A gyermek máját egy szervátültetésre váró beteg kapta meg, és ő is tejallergiás lett. Fogalmam sem volt, ez hogyan történhetett, de elhatároztam, hogy kiderítem, tanulmányozni fogom az immunrendszert. Azt is tudtam, hogy tenni akarok valamit az ilyen, megelőzhető halálesetek elhárítása érdekében. Megértettem, hogy az ételallergiában szerepet játszó mechanizmusok kutatása és a betegséggel élők ellátásának javítása egymástól elválaszthatatlan célok. Számomra pedig egymástól elválaszthatatlan álmok lettek.

Ahogy jobban beleástam magam az ételallergia témakörébe, egyre több szülő és beteg keresett meg. Kávézókban találkoztunk a világ minden táján, és meséltek a küzdelmeikről, amelyekben nekik és a gyermekeiknek részük volt. Egyik család a másik után kérdezte meg, vajon lesz-e valaha bármi, ami jobbá teheti az ételallergiások életét – eltökéltem, hogy segítek nekik. E beszélgetések hatására egyre mélyebben megismertem az ételallergiások közösségét. A velük ápolt kapcsolatomban felbecsülhetetlenül értékesnek bizonyult, hiszen kutatásaim irányát a legsürgetőbb igények és témák felé terelte. Egyéb allergiaközpontok jó eredményeket értek el kísérleti módszerek alkalmazásával a tej-, tojás- és földimogyoró-allergia kezelésében. Néhány év múlva a stanfordi csapatom végezte a világ első klinikai kutatását, amely az omalizumab, az asztma kezelésében használt – a súlyos allergiás reakciók kiváltásáért felelős összetevő blokkolását végző – gyógyszerhatóanyag és az immunterápia kombinált alkalmazásának lehetőségeit vizsgálta a tejallergia gyógyításában. A kutatásban mindössze 11 alany vett részt, az eredménye mégis lenyűgözött mindannyiunkat. Néhány páciens 9 hónap elteltével az addiginál sokkal nagyobb mennyiségű tej bevitelét tudta tolerálni; egyeseknél ez a hatás már 3 hónap alatt jelentkezett. A következő kutatásunkban is megisméltődött az első kísérlet sikere, ezúttal azonban a kísérleti alanyaink egynél több fajta ételallergiában szenvedtek.

Sloannal és családjával 2013-ban találkoztam, amikor megkeresett, hogy kezeljem az ételallergiás gyermekeit. Az ezt követő évek

során gyakran beszélgettünk arról, hogy valamiképpen el kellene mondanunk másoknak is, milyen forradalmi változások zajlanak az ételallergia területén. A Sloan szeme előtt lebegő jövőkép, szeretetteljes hozzáállása és kiapadhatatlan energiája hajtott minket odáig, hogy megírjuk ezt a könyvet. Ahogy a kutatás haladt előre, azt akartam, hogy a családok és a páciensek mindenről információt kapjanak, ami segíthet nekik megelőzni és kezelni az ételallergiát, és Sloan is így volt ezzel – így született meg ez a könyv.

Sloan

Az ételallergia a New York-i otthonunk közelében lévő étteremben ütött rajtunk, amikor a fiam kétéves volt. Egyre rosszabbul festett, mi pedig arra gondoltunk, valami nátha készül leteríteni. Aztán amikor este otthon lefektettem, éreztem, hogy a szíve majd kiugrik a helyéről. A férjemmel a legközelebbi sürgősségre vittük, és az intenzív osztályon kapott kétnapos kezelés után asztmát diagnosztizáltak nála. Az orvos azt tanácsolta, hogy vizsgáltsassuk ki a gyermekünket, nincs-e ételallergiája, mert az nagyon gyakori az asztmás gyerekeknél. Aztán amikor kiderült, hogy allergiás a földimogyoróra, az orvosja javaslatára az akkor hat hónapos lányunknál is elvégeztettük ugyanezeket a vizsgálatokat, aki a fán termő csonthéjas magvakra bizonyult pozitívnak. Ez a helyzet teljesen új volt számomra. Eszembe jutott, hogy a főiskolán, ahová jártam, a squashcsapat kapitánya allergiás volt a földimogyoróra, és egy allergiás roham végzett vele. A családban azonban soha senki nem volt ilyen veszélynek kitéve.

Amikor a gyerekeink négy- és ötévesek voltak, Kaliforniába költöttünk. A kislányunkat a jelek szerint a világon mindenhová követték az allergiás rohamok. Akárhová ment, valamilyen csonthéjas mag, ha csak nyomokban is, de mindig megtalálta. A fiam szervezetétől teljes mértékben sikerült távol tartanunk a földimogyorót, de ahogy a lányom cseperedett, folyton a sarkunkban éreztem az ételallergia rémének fenyegetését.

Aztán egy nap egy lakodalomban az asztalunknál ült egy pár, és egyszer csak elkezdtek mesélni a saját ételallergiás gyerekekkel megélt tapasztalataikról. „Nem messze éltek Kari Nadeau-tól – jegyezték meg. – Még nem találkoztatok vele?”

Egészen addig nem – de úgy döntöttem, ezen nagyon gyorsan változtatnunk kell. Kiderült, hogy az időzítés tökéletes. A fiam bekerült a mogyoróallergia új kezelését tesztelő kísérleti csoportba, a lányom pedig a fán termő csonthéjas magvakéba. A következő év során minden héten megtettem a kilencvenperces autótutat Stanfordba, hogy az egyik vagy a másik gyerekem kezelési dóziséban emelhesse. Nem volt könnyű, de megérte, hiszen ott volt az ígéret, hogy talán felülkerekedhetünk ezen az akár halálos veszélyt hordozó betegségen. Ráadásul attól, ahogyan Kari és csapata bánt a betegekkel, teljesen megnyugodtunk, hogy a lehető legjobb kezében vagyunk.

Később, amikor a gyerekeim már mindketten leküzdötték az allergiát, és Karival barátság szövődött köztünk, arra bátorítottam, hogy mutassa meg az eredményeit a világnak. Láttam, milyen nagy-szerű kutató és orvos, és hittem benne, hogy páratlan tudása szélesebb közönség figyelmére érdemes. Akkorra Kari már tudta rólam, hogy jogász, újságíró és a tiszta és egészséges életmódról szóló *Green Goes With Everything* című könyv szerzője vagyok. Azt is tudta, hogy éppen annyira lelkesedem a környezettudatosság eszméjének terjesztéséért, az ételallergia okainak meghatározásáért, és a kezelési lehetőségekről szóló információk elérhetővé tételéért, mint ő. Így aztán szerzőtársak lettünk, mert segíteni szeretnénk a családoknak, bárhol éljenek is, hogy hozzáférjenek a tudáshoz, és úgy érezzék, képesek irányítani a saját hajójukat. A jövőképünk egyszerű: véget vetni az ételallergiának.

Együtt

A könyvben mindenhol többes szám első személyben utalunk magunkra. Néhány alkalommal ebbe Karit és a kutatócsoportjának tagjait is beleértjük. A Stanford Egyetem klinikai kutatásaival kapcsó-

latos, itt közölt információk Kari közvetlen tapasztalatából származnak. A könyvben említett minden páciens hozzájárult a története megosztásához. A betegek és családjaik által alkalmazott módszerek kipróbálása a saját személyes döntésükön alapult. Arra biztatjuk a szülőket és az újonnan diagnosztizált felnőtteket, hogy konzultáljanak az őket kezelő szakemberrel minden, az ételallergia megelőzése és kezelése érdekében tervezett beavatkozásról vagy módszerről.

SOKAK ÁLTAL ÉPÍTETT JÖVŐ

A tudományos fejlődés természeténél fogva lehetetlen összehangolt erőfeszítés nélkül. Fokozatosan haladunk előre, egyszerre egy kutatással, egymás eredményeire építkezve. Megbeszéljük az általunk kapott adatokat, találkozunk konferenciákon, bátorítjuk egymást, és gyakran megesik az is, hogy összebarátkozunk.

Az ételallergia új korszakát a sok elhivatott kutatónak és orvosnak köszönhetjük, akik évtizedek óta kitartanak a munkájukban, és manapság is folytatják, amit elkezdtek. Ők azok, akik felismerték, hogy az ételallergia súlyos betegség, és nem túlzás végtelen számú, laboratóriumban töltött órát és kínkeserves küzdelemmel megszerzett dollárt rááldozni a kutatásokra. És ők azok, akik soha nem mondanak le róla, hogy találhatunk gyógymódot. Még azt is meg merték álmodni, hogy megelőzhetjük és meggyógyíthatjuk az ételallergiát. E kutatók és orvosok erőfeszítéseinek eredményei szerepelnek ebben a könyvben, örömmel gyűjtöttük csokorba úttörő felfedezéseiket. Elnézést kérünk mindazoktól, akiknek az éppen folyamatban lévő vagy a jelenlegi eredményekhez vezető, fontos és érdemleges kutatásait elmulasztottuk megemlíteni.

Ez a könyv továbbá a Stanford Egyetemen végzett kutatásunkra és a saját tapasztalatainkra épül, amelyeket a betegeinkkel és a családjukkal végzett munka során szereztünk a klinikai kísérletek vagy az allergiakezelést nyújtó rendelések idején. Megtisztelő, hogy szerepeltethetjük a betegektől, szülőktől, kutatóktól, klinikai orvosoktól

és az ételallergiában közvetlenül érintett gyerekektől származó beszámolókat a könyvünkben.

FELKÉSZÜLÉS AZ UTAZÁSRA

Az ételallergia tudománya folyamatos változásban lévő, az egész világtól összefogást igénylő terület. A kutatók a legapróbb részletekig igyekeznek megérteni az immunrendszerünk lehető legpontosabb működését: az immunrendszer és a környezetünk kölcsönhatását; a gének szerepét az immunitás működésének formálásában; a minket körülvevő világból érkező külső hatásokat; a különböző ételekben található fehérjék összetételét, és hogy hogyan kezeli ezeket a szervezetünk; a különböző gyógyszerek hatását minderre; és még sok egyebet. Annyit elmondhatunk: ez a történet még korántsem ért véget. Sokkal inkább csak most kezdődik. Ez pedig azt is jelenti, hogy nem mindig van a kezünkben megingathatatlan következtetés vagy határozott válasz, sem konzisztens eredmény. Az egyes tanulmányok elmentmondásos megállapításokra juthatnak. Néhány eredményt többféleképpen is értelmezhetünk. És folyton új és új adatok látnak napvilágot, ez pedig azt jelenti, hogy rugalmasnak kell lennünk, amikor a témáról gondolkodunk. Ami ma igaznak tűnik, egy év múlva már talán nem lesz az, ha a tudomány ilyen ütemben halad.

Nem szépitjük a kutatásaink eredményeit, és nem hallgatjuk el a miénkkel ellentétes következtetéseket sem. Abban hiszünk, hogy ha az embereket információval látjuk el, akkor olyan teljes képet kell mutatnunk, amelyet csak lehet. A tudósoktól megszokott (és szükséges) hozzáállás, hogy az új kutatásokat mindig fenntartásokkal kezelik. Az új adatokat és azok elemzését megfelelően meg kell vitatni, és a kísérleteket reprodukálni kell, akkor lesznek belőlük tények. Ezért a „lényegyet összefoglaló” megjegyzéseinkben a tények összegzését adjuk közre. Ígérjük, hogy ezek mindegyike a ma elérhető leginkább megalapozott bizonyítékokkal alátámasztott tény.

És ha már a tudományos ismeretekről esik szó – rengeteg van belőlük a könyvben. Az ételallergia jövője kutatásokon alapul, és azt

akarjuk, hogy ön megismerje a több évtizednyi kutatás eredményeit. Az is szándékunk, hogy mindenki, akit érint az ételallergia, könnyedén eligazodjon az adatok tengerében. Reméljük, olvasóink hivatásos allergológusokkal konzultálnak. E beszélgetések és az e könyvben található ismeretek segítségével mindenki levonhatja a saját következtetéseit arról, mit jelentenek a tudományos tények az életében.

Minden tanulmány, amelyről ebben a könyvben szót ejtünk, azért szerepel itt, mert a történethez tartozik. Teljesen rendben van, ha csak végigszalad a tanulmányok leírásán, és rögtön az összefoglaláshoz lapoz. Így is egyértelmű képet kaphat, miről is szól az ételallergia új korszaka. Aki több időt tud szánni az egyes vizsgálatok átgondolására, az alaposabban átláthatja majd az ételallergia kutatásának történetét, és megértheti, hogyan küzdött meg a tudomány ezért az új megközelítésmódért. Akármelyik utat választja is, a sok tudományos magyarázat és adat semmiképp ne bizonytalanítsa el vagy zavarja össze. Azért szerepelnek itt, hogy önt szolgálják, és nem fordítva.

A könyv végén megtalálja az összes tanulmány jegyzékét, amelyre a szövegben utaltunk. A lista linkekből álló változata elérhető a TheEndOfFoodAllergy.com oldalon. Szószedetet és három függelékét is készítettünk. Az első függelék azon szervezetek és hálózatok listáját tartalmazza, amelyekhez az ételallergiában érintett családok mindenféle támogatásért fordulhatnak. A második függelék az ételallergiával kapcsolatos leggyakoribb közkeletű tévhiteket leplezi le néhány mondatban. A harmadikban pedig közzétesszük mindazokat a pénzügyi kapcsolatokat, amelyek a szerzők és az interjúalanyok, valamint bármely profitorientált, az ételallergia kezelésében és megelőzésében érdekelt vállalat között fennállnak. Azt szeretnénk, ha minden olvasónk biztos lehetne benne, hogy a könyvben található információk érdekektől mentesen és a jelenleg elérhető legmegbízhatóbb bizonyítékok alapján kerültek közlésre. Egyetlen motivációnk, hogy ez a tudás mindenkihez eljusson, aki meg akarja szerezni a ma elérhető legjobb módszerekkel kapcsolatos információkat.

FRISSEN DIAGNOSZTIZÁLT FELNŐTTEKNEK

Felnőttként allergiássá válni egy ételre nem olyan ritka dolog, mint sokan gondolják. Az ételallergiáról folyó közbeszéd ugyan javarészt gyerekekről szól, de a diagnosztizált tizennyolc éven felüliek tábora egyre nő. Az amerikai felnőttek több mint 10 százaléka allergiás legalább egyféle ételre.¹ Majdnem a negyedük felnőttkorában észlelte magán először a tüneteket. A helyzet világszerte hasonló.

A könyvben szereplő szinte összes információ minden ételallergiásra vonatkozik, mindegy, milyen korú. A betegséggel élő felnőtteknek persze nem kell azzal foglalkozniuk, hogy a kockázatos nassolnivalókat elég magasra tegyék maguk előtt a spájzban, sem azzal, hogy önuralmat tanúsítva a mogyorómentes asztalhoz üljenek a menzán. Ám szinte minden más egységesen igaz mindenkire. Ugyan a könyvben található megfogalmazások gyakran elsősorban a friss diagnózissal rendelkező gyerekek szüleihez szólnak, a felnőtt ételallergiások nyugodtan vehetik úgy, hogy rájuk is vonatkoznak. Egyértelmű lesz, ha egy adott információ kifejezetten gyerekekkel kapcsolatos.

Ami pedig ennél is lényegesebb, hogy az itt bemutatott, áttörést jelentő kezelési módok bármely korosztályba tartozóknál alkalmazhatók. Számos ételallergiás felnőtt esett át sikeresen az immunterápián, és ma már a korábbi allergénjükkel való találkozás miatti félelem nélkül élhetik az életüket. Az ételallergia új korszaka mindenki életét megváltoztatja.

BESZÉLJÜNK EGY NYELVET!

Végül pedig hasznos, ha megismerkedünk néhány alapvető szakkifejezéssel. Bizonyos szavakat egymás szinonimáiként vagy pedig nem egyértelműen szokás használni az ételallergia világában. Azt szeretnénk, ha a könyvben gyakran előforduló szakkifejezések jelentése világos lenne. A végén található egy bővebb szójegyzék is további kifejezésekkel.

Allergia: A szervezet által abban az esetben produkált tünetek (például csalánkiütés, viszketés, szemviszketés és könnyezés, orrdugulás, köhögés, fokozott váladékképződés és alacsony vérnyomás), ha egy étellel találkozáskor az immunrendszer azt tévesen a szervezetre veszélyesnek értékeli. Ebben a reakcióban az immunsejtek közül az immunoglobulin E, röviden IgE vesz részt. A szakirodalomban gyakran előfordul az *IgE-mediált allergia* megnevezés, amely azt hangsúlyozza, hogy immunvezérelt reakcióról van szó, így nem tévesztendő össze az ételérzékenységgel, amely például átmeneti emésztőrendszeri panaszokat okoz.

Deszenzitizáció: Deszenzitizáló kezelésként ismertek az allergia kezelésében használt beavatkozások, amelyek lényege, hogy növeljük az érintett által allergiás reakció nélkül befogadni képes allergén mennyiségét. A deszenzitizáció az egész folyamatot jelenti, amely során az allergén „dózisát” növeljük az idő folyamán.

Érzékenység: Bizonyos emberek ételérzékenységben szenvednek, ami azt jelenti, hogy panaszaik, olykor súlyos panaszaik lehetnek, amelyek viszont könyvünk szempontjából nem minősülnek ételallergiának. Cöliákia esetén például az érintett súlyos hasmenést tapasztalhat búza fogyasztását követően. Ez aggasztó tünet, amelyet az éttermeknek és az élelmiszer-feldolgozó üzemeknek komolyan kell venniük, de a definíciónk szerint nem tekinthető ételallergiának. Az is előfordul, hogy termelődik bizonyos mennyiségű IgE anélkül, hogy az illető allergiás lenne az adott ételre – ez is inkább az ételérzékenység körébe tartozik, mint az ételallergiába.

Intolerancia: Az *ételintolerancia* nem egyenlő az *ételallergiával*. Az intolerancia puffadást okozhat (például a laktóz esetén), vagy fejfájást (például a nátrium-glutamát esetén). Vannak, akiknél bizonyos fűszerek és gyümölcsök (például a fahéj vagy az ananász) fogyasztása után bőrkiütés jelentkezik. Amikor valaki azt mondja, hogy „Nem

ehetek babot, mert attól felfújodom” vagy „Nem bírom a borsot, mert irritálja az emésztőrendszeremet”, akkor intoleranciáról van szó, és ez nem életveszélyes állapot.

Tolerancia: Ez a kifejezés arra utal, hogy a szervezet nem reagál egy adott fehérjére, mindegy, hogy az a szervezeten belül termelődik (például az inzulin), vagy pedig kívülről kerül be (például a földimogyoró, a tojás- vagy a tejfehérje). A legtöbben alapból tolerálunk minden ételt. Olykor a tolerancia az első vagy második életév után nem sokkal alakul ki, például a tojásallergia esetén. A terápia kiváltotta tolerancia azt jelenti, hogy az immunrendszert fokozatosan hozzászoktatva kikezeljük a szervezetet az ételallergiából vagy az egyéb reakciókból (például hogy szervátültetés esetén ne lökje ki a donortól kapott szervet). Ebben az állapotban az érintettnél nincs szükség az allergénnek való folyamatos kitettségre (például minden nap egy földimogyoró) a tolerancia fenntartásához. Az ételallergia világában erre az állapotra manapság a *fenntartott reakciómentesség* kifejezéssel utalunk. Még korai megmondani, hogy az immunrendszer újratanításának hatása a beteg egész élete során kitart-e – más szóval, hogy a beteg teljesen meggyógyul-e. Jelen pillanatban vannak, akik már egy éve nem fogyasztják az allergént, és toleránsak maradtak. Amiről régen csak álmodtunk, mára valósággá vált. A fenntartott reakciómentesség ma a gyógyultsághoz legközelebbi állapot – legalábbis egyelőre.

Egy utolsó megjegyzés: A könyvben végig mindenhol, ahol tojásallergiáról esik szó, az alatt a tyúktojást, a tejallergia említésekor pedig a tehéntejet értjük.