

KOPRIVNICA IN URTIKARIJA DIETA

Koprivnica (urtikarija) je okrogel rožnat izpuščaj, ki je po navadi nekoliko dvignjen od podlage in srbeč. Približno 20 % vseh ljudi ima koprivnico vsaj enkrat v življenju, pogosto se pojavlja tudi v otroštvu.

Izpuščaj se lahko pojavi kjerkoli na telesu in se tipično hitro širi iz enega mesta na drugega, ne ostaja na enem mestu več kot 24 ur in ne pušča sprememb na koži. Spremljajo ga lahko tudi otekline na različnih delih telesa (na vekah, ustnicah, prstih ...). Vzroki pojava koprivnice so lahko različni, večkrat pa ne najdemo specifičnega razloga za pojav izpuščaja. Kadar koprivnica traja več kot šest tednov (večino dni v tednu) pravimo, da je kronična.



Pogosti vzroki koprivnice pri otrocih:

Okužbe (virusi, bakterije, paraziti) so najpogostejši razlog koprivnice. Kadar jemlje otrok ob tem zdravilo (npr. antibiotik) je po navadi treba izključiti možno alergijo na zdravilo.

Koprivnica je lahko znak akutne alergijske reakcije, ki se po navadi pojavi zelo hitro, v nekaj minutah do nekaj urah po izpostavitvi alergenu.

Možni alergeni so: **hrana, piki žuželk, zdravila, lateks, aditivi v hrani, inhalacijski alergeni (redko).**

Pomembno je, da prepoznamo znake težje alergijske reakcije (anafilaksije), ki zahtevajo takojšnjo obravnavo: težave z dihanjem, hripavost, kašelj, zmedenost, bruhanje, driska, glavobol. **Izpuščaj oziroma otekanje obraza ali okončin, ne glede na to, kako so razširjeni, otroka ne ogrožajo.**



»**Pseudoalergija**« – koprivnica nastane brez imunskega mehanizma, možni vzroki: zdravila, hrana, kontakt s koprivo.

Fizikalni dejavniki – mraz, sonce, nenadna sprememba telesne temperature, pritisk, vibracije, voda, napor.

Drugi redkejši vzroki – hormonske spremembe (menstrualni cikel), stres, avtoimunske bolezni.

Akutna koprivnica traja po navadi nekaj dni do nekaj tednov in se pojavlja v zagonih ter nato spontano izzveni. Večkrat otroku predpišemo zdravilo **antihistaminik** (npr. Claritine®, Flonidan®, Zyrtec®, Fenistil®...), ki omili srbečico in po navadi skrajša trajanje izpuščaja. Kadar je prisotno tudi izrazitejše otekanje, otroku lahko predpišemo tudi kratkotrajno zdravljenje s kortikosteroidi (Medrol®).

Otroke, pri katerih sumimo, da bi lahko imeli alergijo, napotimo na alergološko testiranje, ko se koprivnica povsem umiri oziroma najprej čez 4 do 6 tednov. Ker je alergijska reakcija povsem enaka, ne glede na to, kaj jo povzroči, so za alergološko testiranje zelo pomembni podatki o dogodkih v urah pred pojavom reakcije. Pomembno je zabeležiti, kaj je otrok jedel oziroma pil, če ga je kaj pičilo, če je vzel kako zdravilo, ali je bil prisoten napor oziroma, v kateri situaciji so se pojavile težave.

Koprivnica nastane zaradi sproščanja različnih snovi, med drugim tudi histamina, iz nekaterih celic v telesu. Histamin je lahko prisoten tudi v nekaterih živilih (npr. v fermentiranih izdelkih) kot posledica mikrobne presnove histidina (aminokislina, ki je prisotna v vseh beljakovinah) v histamin. Nekatera živila pa že naravno vsebujejo večje količine histamina oziroma snovi, ki lahko spodbujajo njegovo izločanje.

Nekatere osebe imajo manj encima diaminooksidaze (zadolžen za razgradnjo histamina) in lahko ob zaužitju večjih količin zgoraj omenjenih živil dobijo koprivnico oziroma druge znake alergijske reakcije (histaminska intoleranca).

»Urtikarija dieta« omejuje vsa živila, ki vsebujejo večje količine histamina ali vsebujejo snovi, ki lahko spodbujajo njegovo izločanje. S tako dieto zmanjšamo dodaten vnos histamina s hrano in sproščanje novega histamina ter tako vplivamo na hitrejše izzvenevanje koprivnice.

Če koprivnica vztraja več kot nekaj tednov, je najbolje, da se posvetujete z izbranim pediatrom.

ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VEČ HISTAMINA

- Živila pri katerih v postopku priprave/proizvodnje poteka mikrobna fermentacija:
 - mlečni izdelki (fermentirani siri, jogurt, kislina smetana, kislina mleko, skuta, kefir);
 - kis, kislina zelje, kislina repa, kislina kumarice;
 - mesni izdelki (klobase, salame, paštete);
 - tofu (izdelek iz soje);
 - alkoholne pijače (pivo, vino, šampanjec).
- Hrana, kontaminirana z mikrobi:
 - ribe – zlasti če niso takoj očiščene in shranjene na ustrezni temperaturi (led).
- Hrana, ki naravno vsebuje histamin ali spodbuja njegovo izločanje:
 - zelenjava: jajčevci, špinata, paradižnik;
 - sadje: citrusi, banane, kivi, ananas, jagodičevje, mango, avokado, suho sadje;
 - drevesni oreščki: lešniki, orehi, mandlji, indijski oreščki, arašidi;
 - semena;
 - čokolada, kakav;
 - gobe;
 - nekatere ribe;
 - svinjina;
 - morski sadeži, predvsem školjke;
 - začimbe (cimet, klinčki, čili, janež, muškatni orešček, kari, poper, paprika);
 - aditivi, konzervansi.

Svetujemo, da vso hrano pripravljate iz svežih sestavin. Pogrevanje oz. uživanje predpripravljene hrane ni priporočljivo.