



PASIËNT INLIGTINGSBROSJURE

KORINGALLERGIE

WAT IS KORINGALLERGIE?

- Koringallergie verwys spesifiek na 'n immuunbemiddelde reaksie op een of meer proteïenfraksies van koring, insluitende albumien, globulien en glutenien (gluten). Die immuunstelsel behandel een of meer van hierdie proteïene as gevaarlik vir die liggaam en begin 'n allergiese reaksie wanneer die proteïene geëet of aangeraak word, en in sommige gevalle ingeasem word (bakkersasma).
- Die oorgrote meerderheid mense wat ongewenste reaksies tot koring toon is nie werklik allergies vir koring nie, maar hulle is eerder koringintolerant of kan aan intestinale infantilisme ly. Koringintoleransie word nie deur die immuunstelsel aangemoedig nie, en kan nie met die gebruik van standaard allergietoetse (soos 'n bloed- of veltoets) gediagnoseer word nie. Dit beïnvloed die spysvertering; algemene simptome sluit spysverteringsongemak, diarree en opgeblasenheid na etes wat te veel koring bevat het, in.
- Intestinale infantilisme is 'n reaksie van die immuunstelsel maar is nie 'n allergiese reaksie nie; dit is 'n toestand waartydens sommige gluten (proteïene wat in koring en sommige graankosse gevind word) die klein ingewandvoering en die maag beskadig.
- Hierdie dokument fokus alleenlik op koringallergie.

HOE ALGEMEEN IS KORINGALLERGIE?

- Daar bestaan geen akkurate statistieke vir die voorkoms van koringallergie nie. Kliniese ondervinding stel voor dat koringallergie relatief seldsaam is, dit kom byvoorbeeld baie minder voor as melk-, eier- en grondbone-allergieë. Koringintoleransie is baie meer algemeen as ware allergie.
- Koringallergie kan by volwassenes voorkom, maar word gewoonlik tydens vroeë kinderjare ontgroei.
- Dit kan meer algemeen in sekere subgroepe wees, byvoorbeeld koringallergie is verantwoordelik vir werkasma in soveel as 30% van individue in die bakkersbedryf.

SIMPTOME VAN KORINGALLERGIE?

- Allergiese reaksies op koring word oor die algemeen deur IgE-teenliggame bemiddel en begin gewoonlik binne minute of 'n paar ure nadat koring geëet of ingeasem is.
- Die meer algemene simptome beïnvloed die vel (urtikaria, atopiese ekseem, angio-edeem), maagdermkanaal (mondellinge allergiese sindroom, buikkrampe, naarheid en braking) en die respiratoriese kanaal (asma en allergiese neusontsteking).

- IgE-bemiddelde reaksies op koring kan urtikaria, angio-edeem of lewensbedreigend anafilakse in assosiasie met oefening veroorsaak. Ander gluten-bevattende graankosse (rog, hawer en gars) kan ook hierdie simptome veroorsaak as gevolg van die kruis-reaktiwiteit van die allergene.
- In minder algemene gevalle kan koringallergie een van die vertraagde (nie-IgE-bemiddelde) tipes wees, met buiksimptome (diarree, opgeblasenheid, krampe) of ekseem ure of dae na die inname van koring.

HOE WORD KORINGALLERGIEË GEDIAGNOSEER?

- Die diagnose kan maklik wees indien persone altyd dieselfde reaksie toon nadat voedsel wat koring bevat, geëet word of nie gereeld koring eet nie.
- Die diagnose is egter die meeste van die tyd moeilik om te maak aangesien koring 'n stapelvoedsel is, en baie maal 'n "versteekte" bestanddeel in voedsel is.
- Kliniese evaluering is gewoonlik nodig om 'n diagnose te maak (mediese geskiedenis, familiegeskiedenis, voedselgeskiedenis), wat ondersteun word deur toepaslike laboratoriumtoetse (velpriktoetse en bloedtoetse vir spesifieke IgE).
- Onthou dat 'n alleenstaande positiewe vel- of bloedtoets nie genoegsame bewys vir koringallergie lewer nie, en kan misleidend wees.
- Baie persone wat allergies is vir grasstuifmeel, toon 'n positiewe velpriktoets vir koring, as gevolg van die gemeenskaplike allergeniese eienskappe van koring en grasstuifmeel. Dit kan voorstel dat hulle allergies is vir koring, maar hulle reageer nie noodwendig daarop nie.
- Koringallergietoeste moet deur 'n spesialis geïnterpreteer word, met inagneming van die kliniese geskiedenis en toetsuitslae.
- Daar is deesdae baie meer gespesialiseerde bloedtoetse beskikbaar, wat die komponente (fraksies) van die koringproteïen wat grootliks met ware koringallergie geassosieer word, byvoorbeeld die komponent genaamd omega-5 gliadien, ondersoek.
- In sommige gevalle waartydens die diagnose vir koringallergie onseker is, kan dit nodig wees om 'n mondelinge voedseluitdaging uit te voer, waartydens daar aanvanklik 'n klein hoeveelheid koring wat voordurend vergroot word, toegedien word, onder mediese toesig, in 'n gekontroleerde omgewing.
- Vir nie-IgE bemiddelde (vertraagde tipe) allergieë vir koring, word die diagnose gemaak deurdat simptome verbeter word wanneer koring vanuit die dieet verwyder word, en die simptome vererger wanneer dit herbekendgestel word (uitskakeling-uitdagingstoets).

HOE WORD KORINGALLERGIE BEHANDEL?

- Vermydning van koring en voedsel wat koring bevat is die eerste stap in die behandeling van koringallergie.
- Dit is veral moeilik om 'n koringuitskakelingsdieet vir pasiënte en hulle families te onderhou, aangesien koring 'n stapelvoedselprodukt is.
- Kinders wat 'n koring-beperkende dieet volg, is baie beperk in hulle keuse van voedsel.
- Behandeling moet onder toesig van 'n dieetkundige geskied, wat koringvrye resepte voorsien, en verseker dat die dieet genoegsame voeding bevat.

- Koringallergie-pasiënte wat sensitief is vir gluten (of gliadien) moet ander gluten-bevattende graankosse soos hawer, rog en gars vermy.
- Koringallergie-pasiënte moet nie alleenlik na etikette wat aandui dat produkte “glutenvry” is, oplet nie, maar eerder na etikette wat aandui dat produkte “koringvry” is, (aangesien gluten slegs een van vele proteïene van koring is).

WATTER VOEDSEL BEVAT KORING?

- Koring is 'n hoofbestanddeel van verskeie voedsel, soos:
- Brood, chapatti's en naanbrood, ontbytgraan, koekies, soutbeskuitjies, plaatkoekies, botterbroodjies, pannekoek, wafels, koeke, pizza, pasta, pastye en deegtoespys (Yorkshire pudding).
- Dit word ook in verskeie gemakskosse soos soppe, souse, speserye, moutdrankies, geprosesseerde vleis en gereedgemaakte etes gevind.

Tabel 1. Etiketleë bestanddele wat die teenwoordigheid van koringproteïene aandui

- Broodkrummels
- Beskuit
- Semels of koringsemels
- Graankosekstrak
- Koes koes
- Bulgaar koring
- Soutbeskuitjies
- Verrykte meel, meel of ongebleikte meel
- Gluten
- Hoë-gluten meel, hoë-proteïene meel
- Semolina koring
- Spelt
- Kamut
- Korog
- Vital gluten
- Koringsemel, koringkiem, koringgluten, koringmout, koringstysel
- Durum koring
- Volgraan koringmeel

Tabel 2. Etiketleë bestanddele wat die teenwoordigheid van koringproteïene aandui

- Gelatineerde stysel
- Gehidroliseerde groenteproteïen
- Aangepaste voedselstysel, aangepaste stysel
- Natuurlike geurmiddels
- Sojasous
- Stysel
- Groentegom, groentestysel

Tabel 3: Alternatiewe wat in plaas van koring gebruik kan word, sluit in:

- Ryskorrels/vlokkies/meel
- Aartappelmeel
- Sago
- Bokwiet vlokkies of meel
- Mielies, mieliemeel, Polenta
- Mannakorrels/vlokkies/meel
- Quinoa
- Sojavlokkies of meel

OUTEURSREG: ALLERGIE-GENOOTSAP VAN SUID-AFRIKA

2013



Vertaling deur CIPLA geborg