



## สารก่อภูมิแพ้ในอาหาร (Food Allergens)

### สารก่อภูมิแพ้ในอาหาร คืออะไร

สารก่อภูมิแพ้ ที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ เป็นความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย มักเป็นสารอาหารประเภทโปรตีน ที่ทนความร้อน ทนต่อการย่อยในระบบทางเดินอาหาร เช่น การย่อยด้วยกรดในกระเพาะอาหาร และเอนไซม์ในลำไส้เล็ก

### กลุ่มอาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้

สารที่ทำให้เกิดอาการแพ้อาหารมักจะเป็นโปรตีนที่พบในธรรมชาติที่มีอยู่ในอาหารจำพวก กุ้ง ปู ปลา หอย เป็นอาหารที่พบว่าทำให้เกิดอาการแพ้ที่พบได้บ่อยมาก สาเหตุสำคัญเกิดจากการสร้างภูมิคุ้มกัน(antibody) ที่มีต่อโปรตีนที่เข้าไปในร่างกาย ดังนั้นความแตกต่างของการบริโภคอาหารในแต่ละประเทศเป็นผลให้การแพ้อาหารแตกต่างกันไป เช่น ถั่วเหลือง เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการแพ้อาหารที่พบมากในประเทศญี่ปุ่น ปลาคอด (codfish) เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการแพ้อาหารที่พบมากในหมู่ประเทศกลุ่มสแกนดิเนเวีย

### การแพ้อาหาร

การแพ้อาหาร(Food allergy) เกิดจากร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้เข้าไปในร่างกายบ่อยๆ จึงทำให้ไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับระบบ IgE (IgE mediated) ส่วนใหญ่เป็นการแพ้แบบ Type I reaction หรือ immediate hypersensitivity

IgE mediated เป็นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ทำการจดจำและสร้างภูมิคุ้มกันชนิดหนึ่งที่มีสมบัติเป็นโปรตีน เรียกว่า IgE และเมื่อ

ร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้เข้าไปอีก สารก่อภูมิแพ้นั้นจะไปจับกับ IgE ซึ่งอยู่บนเม็ดเลือดขาว ทำให้เม็ดเลือดขาวแตกออกและปล่อยสารชนิดหนึ่งเรียกว่า ฮิสตามีน(Histamine) ที่ทำให้เกิดอาการแพ้อย่างรวดเร็ว โดยทำให้เกิดการอักเสบตามบริเวณส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นผื่นคัน เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบในหลอดเลือด กระเพาะลำไส้ ระบบทางเดินหายใจ ภาวะหายใจล้มเหลว และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

### สาเหตุการแพ้อาหาร

สาเหตุเกิดจาก พันธุกรรม และ ปัจจัยทางสรีระของร่างกาย ประมาณร้อยละ 65 ของผู้ป่วยที่มีรายงานว่าแพ้อาหาร จะมีอาการแพ้ที่ไม่รุนแรง จัดอยู่ในการแพ้ขั้นแรก(First degree) ซึ่งสัมพันธ์กับโรคภูมิแพ้ ในคนที่เป็นโรคภูมิแพ้อยู่แล้วจะมีโอกาสแพ้อาหารได้มากกว่าคนที่ไม่เป็นโรคภูมิแพ้ และภาวะต่างๆ ของร่างกายที่ไปเพิ่มความสามารถของลำไส้ให้เพิ่มการดูดซึมสารที่มีโมเลกุลใหญ่(macromolecules) เข้าสู่ร่างกาย เช่น เด็กทารกที่คลอดก่อนกำหนด เป็นภาวะที่เสี่ยงต่อการแพ้อาหารเพิ่มมากขึ้น

การแพ้อาหารสาเหตุสำคัญเกิดจากสารธรรมชาติที่อยู่ในอาหาร และส่วนมากเป็นสารพวกโปรตีน สาเหตุการแพ้อาหารที่เกิดจากสารปนเปื้อนและสารเติมแต่งในอาหารพบได้น้อย ในกรณีที่เกิดการแพ้สารเติมแต่งในอาหาร อาจเกิดจากสารเติมแต่งนั้นมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบหรืออาจมีโปรตีนปนเปื้อนในสารเติมแต่งในอาหารซึ่งทำให้แพ้ได้ สารเติมแต่งในอาหารที่ทำให้เกิดการแพ้ที่พบ คือ papain เป็น proteolytic enzyme ที่ทำให้เนื้ออ่อนนุ่ม และเป็นที่ยูกันทั่วไปว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการแพ้ penicillin เป็น



สารอีกชนิดที่ปนเปื้อนในอาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ได้เช่นกัน

## อาการแพ้อาหาร

- ผิวหนัง คันตามตัว หน้าร้อนและแดง ลมพิษ บวมที่หนังตาและปาก
- ระบบทางเดินอาหาร คันปาก ปวดท้อง ปวดมวนท้อง อาเจียน ถ่ายเหลว
- ระบบทางเดินหายใจ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ เสียงแหบ คันในคอ กลืนลำบาก หายใจเสียงดัง หายใจลำบาก ปากเขียว หากรุนแรงอาจหยุดหายใจ
- ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระยะเวลาแรก จะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ระยะเวลาหลัง ความดันโลหิตต่ำลง หัวใจเต้นผิดปกติ หากเป็นมากหัวใจอาจหยุดเต้น
- ระบบประสาท มึนงง หนักศีรษะ หากเป็นมากจะหมดสติ รู้สึกขมปาก ปวดกระเพาะปัสสาวะ กลั้นปัสสาวะไม่ได้
- การแพ้อย่างรุนแรง (Anaphylaxis) ปฏิกริยาการแพ้ที่มีความรุนแรงและเกิดขึ้นอย่างฉับพลันซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

## วิธีป้องกัน

- เมื่อทราบว่าแพ้อาหารชนิดใด ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารชนิดนั้น
- ควรอ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารอย่างละเอียดทุกครั้ง ก่อนที่จะดื่มหรือรับประทาน
- ระมัดระวังในการบริโภคอาหารนอกบ้าน เพราะอาจมีอาหารที่แพ้ปนเปื้อนอยู่ในภาชนะที่นำมาปรุงอาหารด้วยได้