

# Makanan yang diam-diam menjadi pemicu alergi



## Pendahuluan

Kebanyakan orang memiliki reaksi tertentu terhadap makanan dari waktu ke waktu. Mencium aroma masakan dalam makanan India salsa atau pedas, dan hidung anda mulai berlendir. Mungkin anda bisa sakit perut dari makan kacang atau sakit kepala karena anggur. Jika Anda tidak toleran laktosa, Anda mungkin diare jika Anda makan keju atau susu. Makanan tsb adalah makanan yg sensitif bagi anda atau intoleransi, dan tidak disebabkan oleh sistem kekebalan tubuh.

Alergi makanan berbeda. Bila Anda alergi terhadap makanan, sistem kekebalan tubuh bereaksi normal dengan makanan tertentu. Gejala alergi anda dapat berkisar dari ruam kulit ringan atau mata gatal untuk reaksi, yang lebih serius mematikan yang disebut anafilaksis.

## Gejala umum alergi makanan

Reaksi alergi sejati terhadap makanan melibatkan sistem kekebalan tubuh. Ketika tubuh mengidentifikasi makanan karena berbahaya, menghasilkan antibodi terhadap makanan itu. Kali berikutnya makanan yang dikonsumsi, tubuh memberi respon kekebalan tubuh dengan pelepasan histamin dan bahan kimia lain yang memicu gejala alergi. Sebuah contoh umum dari alergi makanan adalah kacang.

Dengan alergi makanan, gejala dpt terjadi segera atau hingga jam setelah mengkonsumsi makanan tertentu. Gejala<sup>2</sup> ini dapat mempengaruhi sistem pernafasan, saluran pencernaan, sistem kardiovaskular, atau kulit.

**Gejala alergi makanan dapat termasuk:**

- ruam kulit atau gatal-gatal,
- pembengkakan pada lidah dan tenggorokan,
- masalah pernapasan, termasuk asma, muntah atau diare, dan
- nyeri perut dan kram.

**Reaksi alergi yang parah dapat menyebabkan penurunan tekanan darah, kehilangan kesadaran, atau bahkan kematian.**

## Intolorensi Makanan

Intoleransi makanan berbeda dr alergi makanan pada yg tidak melibatkan reaksi imunologi. **Jenis umum dari intoleransi makanan adalah intoleransi laktosa.** Orang dengan intoleransi laktosa kurang enzim (disebut laktase) yang diperlukan untuk mencerna gula susu (disebut laktosa). Mereka dapat menjadi kembung dan nyeri perut ketika mereka mengkonsumsi produk susu. Beberapa jenis intoleransi makanan dapat diobati. Misalnya, tablet laktase tersedia tanpa resep untuk membantu mereka dengan gejala parah intoleransi laktosa dan produk susu yang bebas laktosa tersedia di kebanyakan supermarket.

**Jika seseorang berpikir mereka alergi makanan atau intoleransi makanan, mereka harus menyimpan catatan makanan yang dimakan dan setiap gejala yang dialami. Sebuah catatan harian makanan dapat membantu dokter melakukan diagnosis yang benar.** Seorang dokter juga dapat meminta tes kulit atau tes darah sederhana untuk menentukan apakah seseorang alergi terhadap makanan tertentu. Diagnosa terhadap alergi makanan berbeda daripada berurusan dengan diagnosa intoleransi makanan.





## Makanan yang menyebabkan Alergi

Tidak ada obat yang dapat menyembuhkan alergi makanan. Rajin menghindari makanan yang menyebabkan alergi adalah satu-satunya cara pasti untuk mencegah reaksi. Orang dengan alergi makanan harus lebih teliti memeriksa label makanan dan mengajukan pertanyaan tentang bahan hidangan. Sebagai contoh, label pada sereal sarapan dapat dibaca, "Mungkin berisi kedelai, kacang, dan / atau kacang-kacangan tumbuhan lain."

Makanan pemicu alergi dapat dilihat di daftar ini. Produknya hampir ada di setiap toko. Hampir setiap makanan dapat memicu alergi, tetapi ini adalah yang paling umum:

- Susu (kebanyakan pada anak-anak)
- telur
- kacang tanah
- Pohon kacang (seperti walnut dan pecan)
- kedelai
- gandum
- Ikan (kebanyakan pada orang dewasa)
- Kerang (kebanyakan pada orang dewasa)

### Milk Allergies

**Foods to avoid:**

- Skim milk, whole milk, malted milk, nonfat milk, powdered milk, half & half
- Condensed, dry, or evaporated milk
- Coffee creamers and coffee whiteners
- Milk from goats or other animals
- Sour cream, imitation sour cream
- Cheese, cream cheese, cottage cheese, curds, whey
- Custard, pudding, yogurt
- Chocolate, cookies, biscuits, bread, breakfast cereal
- Batter-fried foods, gravies, instant mashed potatoes
- Soy cheese, vegetarian cheese
- Soup mixes, packaged soups, canned soups

**Read ingredient labels carefully for:**

Milk, pasteurized milk, milk powder, milk protein, milk solids, milk wholes, casein, caseinates, rennet casein, albumin, lactalbumin, lactic acid, lactose, whey, whey powder, whey protein, whey syrup, rennet, nougat, artificial butter flavor, butter, butter fat, butter oil; buttermilk; ghee

## Alergi susu

Alergi susu merupakan suatu reaksi terhadap protein susu seperti kasein. Beberapa orang tidak bisa minum susu sapi tapi tidak masalah dengan susu domba atau kambing. Orang lain tidak dapat meminum semua jenis susu. Gejala yang umum adalah sakit perut yang parah, diare, gatal-gatal kulit, atau kesulitan bernapas. Ingat, intoleransi laktosa bukan alergi susu, namun ketidakmampuan untuk mencerna gula dalam susu (laktosa). Orang yang tidak toleran laktosa mungkin menderita gejala pencernaan seperti kembung tetapi tidak akan memiliki gejala alergi tertentu. Jika Anda alergi terhadap susu sapi, baca label dengan hati-hati. Yogurt Yunani dibuat dengan susu sapi, tapi yogurt Yunani asli dibuat dengan susu kambing. Berbagai bentuk susu ditemukan dalam berbagai produk seperti campuran kue, bubuk kentang instan, dan makanan yang dipanggang (termasuk kue). Produk susu juga ditemukan dalam masakan India - di mana ghee (mentega) adalah sangat umum.

### Egg Allergies

**Avoid these foods containing eggs:**

- Omelettes
- Eggnog
- Mayonnaise, tartar sauce
- Meringue or meringue powder; marshmallows
- Pasta, spaghetti, macaroni, egg noodles
- Surimi (imitation seafood)
- Baking mixes and baked goods
- Breakfast cereals, pancakes, waffles, muffins
- Cake flours, cakes, cookies
- Ice cream, sherbets
- Soups, souffles
- Bologna, meat loaf, meatballs, sausages

**These words indicate egg (or egg components) in a product:**

Albumen, Lysozyme, Lecithin, Binder, Coagulant, Egg white, Egg yolk, Emulsifier, Globulin, Powdered egg, Vitellin

## Alergi telur

Dalam kebanyakan kasus, alergi telur ringan tetapi disebabkan oleh bahkan sejumlah kecil telur. Kadang-kadang, itu putih telur (albumen) itulah masalahnya, untuk orang lain, kuning telurnya. Dalam kasus yang jarang terjadi, alergi telur dapat memicu anafilaksis. Beberapa produk secara jelas memaparkan daftar telur atau protein telur sebagai bahan, sedangkan yang lain kurang jelas. Jika hanya sejumlah kecil telur dalam produk, tidak akan selalu terlihat pada label. Mie mungkin mengandung telur tetapi tidak didaftar sebagai suatu bahan. Daging olahan, seperti sosis, sering memiliki telur tersembunyi dalam campuran. Bagel, pretzel dan makanan yang dipanggang lain mempunyai penampilan mengkilap dari putih telur - tapi itu tidak disebutkan pada label kemasan.

## Peanut Allergies

### Avoid these foods:

- Peanuts, peanut butter
- Beer nuts, ground nuts, mixed nuts
- Cereal bars, cakes, cookies, doughnuts, granola/energy bars, muffins, pastries, baking mixes, cereals, crackers, muesli, granola, trail mix
- Ice cream, frozen desserts, frozen yogurt
- Artificial nuts -- used in baked products and hot fudge sundaes
- Goobers, Nu-Nuts flavored nuts
- Mandelonas (a nut substitute derived from peanuts)
- Salads: Waldorf salad, curried chicken
- Nutella, marzipan (almond paste), chocolate, nougat (used in candies)
- Nut butters, pesto
- Dried soups
- Vegetarian burgers
- Ethnic foods: Thai, Chinese, Vietnamese, Indian, Japanese

### Look for these on food labels:

Peanut, peanut flour, peanut oil, peanut starch, hydrolyzed vegetable protein, plant protein, vegetable oil

## Tree Nut Allergies

### Tree nuts are commonly found in:

- Baked goods: cakes, cereal bars, cookies, doughnuts, energy/granola bars, muffins, pastries
- Baking mixes, cereals, crackers, muesli
- Trail mixes
- Salad dressings, gravies, nut oils
- Ice cream, frozen desserts, frozen yogurt, sundae toppings, chocolate
- Sauces: Barbecue, pesto, Worcestershire
- Salads: Waldorf salad, curried chicken
- Spreads: Nut butter, almond paste (marzipan), cheese, chocolate nut, nougat, Nutella, Nu-Nuts
- Nut-flavored coffee and liqueurs
- Natural flavorings and extracts
- Ethnic foods: Thai, Chinese, Vietnamese, Japanese, Indian

## Wheat Allergies

### Wheat and gluten-containing products:

- White flour, all-purpose flour, whole wheat flour
- Durum wheat, semolina (refined durum)
- Grains: bran, barley, Farina, Kamut
- Cracked wheat: Bulgur, couscous, graham
- Spelt, a form of wheat
- Triticale, a wheat/rye blend
- Wheatgrass (juice or powder)
- Polenta, an Italian cornmeal dish

### On a food label, these words indicate wheat:

Starch, food starch, modified starch, corn starch, wheat protein, wheat berries, wheat bran, wheat starch, cereal filler, thickener, binder, hydrolyzed vegetable protein, hydrolyzed protein, monosodium glutamate (MSG)

## Alergi kacang

Alergi kacang merupakan salah satu alergi makanan yang paling umum dan merupakan penyebab utama reaksi alergi makanan mematikan. Berjabat tangan dg seseorang yg telah mengolah kacang, atau bahkan berbau kacang, dapat menghasilkan reaksi alergi pada beberapa orang. Bagi sebagian orang, reaksi nya begitu parah shg menyebabkan anafilaksis fatal.

Kacang digunakan dalam berbagai makanan olahan seperti es krim (sebagai penyedap), bumbu-bumbu, makanan ringan, biskuit, makanan yang dipanggang, dan permen. Hidangan etnis tertentu juga mengandung kacang atau minyak kacang: Afrika, Cina, Indonesia, Meksiko (Enchilada saus), Thailand, dan Vietnam semuanya mengandung masakan hidangan yang menggunakan kacang sebagai salah satu bahan. Beberapa penyedap juga berbasis kacang. Kacang tanah juga digunakan sebagai pengental dalam makanan disiapkan. Makanan panggang dan goreng (termasuk ayam panggang) mengandung minyak kacang.

Jika Anda memiliki alergi kacang, berhati-hatilah dengan jenis lain kacang-kacangan. Meskipun kacang-kacangan secara teknis legum yang tumbuh di bawah tanah, Anda mungkin alergi terhadap kacang yang tumbuh di pohon - terutama almond, walnut, hazelnut, kacang Brazil, dan kacang mede.

## Alergi kacang pohon

Jika Anda memiliki alergi kacang, Anda mungkin perlu menghindari kacang pohon, misal : kacang mete, almond, pecan, walnut, hazelnut, kacang pinus, kacang Brasil dan kacang macadamia. Juga, berhati-hatilah dengan kelapa, cokelat, kacang ginkgo, dan Lychee kacang karena mereka juga dianggap anggota kacang pohon. Seperti kacang tanah, kacang pohon yang berbahaya karena mereka tersembunyi dalam makanan begitu banyak - bahkan produk non-pangan seperti *lotion* dan shampoo.

## Alergi gandum

Bila Anda memiliki reaksi alergi terhadap gandum, itu benar-benar intoleransi terhadap gluten - protein yang ditemukan dlm gandum, *rye*, *barley*, dan butir gandum. Gandum ditemukan dlm berbagai jenis makanan yang dipanggang dan roti - dari roti putih Naan India - dan juga ditemukan dalam roti gandum. Bahkan roti bebas gluten dapat mengandung sejumlah kecil gandum.

Intoleransi gluten dikaitkan dgn penyakit yang disebut "gluten-sensitif enteropati" atau "penyakit celiac". Dengan penyakit celiac, sistem kekebalan tubuh Anda merespon normal terhadap gluten. Beberapa peneliti memasukkan penyakit celiac sebagai alergi makanan. Meskipun secara teknis, respon kekebalan yang disebabkan oleh penyakit celiac berbeda dari respon yang disebabkan oleh alergi makanan lainnya. Gejala penyakit celiac termasuk gas, kembung, diare, kehilangan berat badan, kelelahan, dan kadang<sup>2</sup> muntah. *Ale*, bir, *bourbon*, dan wiski mengandung gandum - dan begitu juga anggur.

Banyak obat dalam bentuk tablet memiliki pengikat gandum yang tidak tercantum pada label. Jika Anda memiliki alergi gandum, Anda memerlukan cairan dari salah satu antara kentang atau jagung.

### Soy Allergies



**Typical soy products:**

- Edamame (soybeans)
- Miso (fermented soybean paste)
- Soy sauce
- Soya (soy product)
- Tamari, a type of soy sauce
- Tempeh (fermented soybeans)
- Textured vegetable protein (TVP), a meat substitute
- Tofu (soybean curd)
- Soy milk, a beverage made from soybeans
- Soy nuts (soybeans processed to taste like peanuts)

**Words on food labels that indicate soy:**  
Soybean oil, soy protein, soy protein isolate, soy flour, Miso, Carob, Tofu, Vegetable broth, vegetable gum, Bulking agent, Lecithin, Emulsifier, Guar gum, Gum Arabic, Hydrolyzed vegetable protein/plant protein, Monosodium glutamate (MSG), seasoned salt, shortening, vegetable gum/starch/oil/protein, thickener, stabilizer, protein extender

## Alergi kedelai

Kedelai mempunyai manfaat yang hampir tak terbatas - sebagai bahan utama dalam susu kedelai, kecap, dan kacang kedelai. Seperti kacang dan kacang-kacangan pohon, kedelai digunakan dalam banyak produk makanan yang Anda tidak akan pernah duga. Tepung kedelai digunakan dalam berbagai makanan yang dipanggang, seperti kue kering, kue, biskuit, dan roti, serta es krim, sereal sarapan, makan malam beku, *salad dressing*, *mayonnaise*, dan margarin. Kedelai juga digunakan dalam sosis, hamburger, dan produk daging lainnya. Bahkan makanan bayi mengandung kedelai!

Kedelai digunakan secara luas dalam pengolahan makanan yang sangat sulit untuk dihindari, tetapi produk banyak yang tidak mendaftarkan "kedelai" pada label bahan. Misalnya, mungkin ada kedelai ditambahkan ke dalam margarin, tetapi Anda tidak akan menemukan kedelai tercantum dalam bahan baku. Anda harus mencari kata-kata kunci seperti "protein dihidrolisis," "lesitin," "Texturizer," "emulsifier," "pengisi protein," atau "extender."

### Fish Allergies



**You should avoid:**

- Fish oils
- Roe, caviar
- Surimi (imitation seafood)
- Anchovies
- Caesar salad dressing, steak sauce, or Worcestershire sauce, which may contain anchovies
- Asian dishes: Thai, Japanese, Vietnamese, Chinese
- Sushi, sashimi, tempura
- Fish sauce, fish soup, fish balls
- Shrimp balls, noodles, chips, salad rolls
- Prawn chips
- Fish and shellfish flavoring

**Check product labels for:**  
Agar, alginic acid, alginate -- gelatins in products, disodium inosinate in fish sauces, fish or shellfish flavoring

## Alergi ikan

Alergi ikan relatif mudah untuk dihindari. Ketika Anda telah memiliki reaksi anafilaksis parah pada jenis ikan, konsultan kesehatan Anda akan menunjukkan untuk menghindari makanan serupa yang mungkin memicu reaksi ini. Misalnya, jika Anda memiliki riwayat alergi terhadap udang, tes alergi biasanya akan menunjukkan bahwa Anda tidak hanya alergi terhadap udang, tetapi juga untuk kepiting, lobster, dan udang karang (*crayfish*). Ini disebut "reaktivitas silang."

Ada juga resiko kontaminasi dari makanan lain. Ketika makan di restoran, cek dengan koki. Pastikan ikan Anda tidak dimasak dalam wajan yang sama atau dalam minyak yang sama seperti makanan lainnya. Juga, produk makanan tertentu (seperti *dressing* dan saus) mengandung sejumlah kecil protein ikan yang dapat memicu reaksi alergi.

### Shellfish Allergies



**Shellfish includes:**

- Abalone
- Clams
- Crab
- Crawfish (crayfish)
- Lobster
- Oysters
- Scallops
- Shrimp
- Cockle, sea urchin
- Mussels

**Common foods containing fish and shellfish:**  
Asian dishes, sushi, sashimi, tempura, fish sauce, fish soup, fish balls, shrimp balls, noodles, chips, salad rolls, prawn chips; fish and shellfish flavorings, worcestershire sauce

## Alergi kerang

Jika Anda memiliki alergi terhadap kerang, Anda harus menghindari semua jenis kerang. Juga, hati-hati kontaminasi silang di restoran. Beberapa tempat menggoreng ikan di wajan atau minyak yang sama dengan makanan lainnya.

Kerang nampak dalam daftar makanan. Namun, ada beberapa hal yang harus berhati-hati. Penyedap atau cabai Caesar salad mungkin berisi ikan atau kerang. Beberapa kerang imitasi (Surimi) mengandung penyedap dibuat dari sejumlah kecil kerang nyata. Hidangan Asia banyak mengandung ikan dan kerang.



## Bagaimana Mendiagnosis Alergi Makanan ?

**Dengan menjaga catatan makanan**, dokter anda akan memiliki titik awal jauh lebih baik untuk menentukan makanan yang bisa memicu alergi Anda. Dokter mungkin merekomendasikan diet eliminasi makanan di mana Anda mungkin diminta untuk menghilangkan satu atau beberapa potensi alergi makanan untuk melihat jika reaksi hilang,

*Tantangan makanan Oral* - mengekspos orang untuk memakan makanan yang dicurigai di bawah pengawasan medis – dapat membantu juga.

Dokter Anda mungkin meminta agar tes darah radioalergosorbent (RAST) untuk memeriksa jumlah antibodi yang diproduksi oleh sistem kekebalan tubuh Anda. Peningkatan kadar antibodi jenis tertentu dapat membantu dokter Anda mengidentifikasi alergi makanan tertentu.

Dokter juga dapat melakukan tes alergi kulit, disebut juga tes awal, untuk mengidentifikasi zat yang menyebabkan gejala alergi Anda.



## Ringkasan

Alergi makanan disebabkan oleh reaksi imunologis terhadap makanan, kadang-kadang pada individu atau keluarga cenderung untuk alergi. Sejumlah makanan, terutama kerang, susu, telur, kacang, dan buah dapat menyebabkan reaksi alergi (terutama gatal-gatal, asma, gejala-gejala perut, ringan, dan anafilaksis) pada orang dewasa atau anak-anak. Ketika timbul alergi makanan, evaluasi medis adalah kunci yang tepat untuk menghadapinya.

Adalah penting untuk membedakan alergi makanan yang sesungguhnya dari respon abnormal lain untuk makanan, seperti alergi makanan, yang sebenarnya jauh lebih umum daripada alergi makanan. Setelah diagnosis alergi makanan dilakukan (terutama berdasar sejarah medis) dan alergen diidentifikasi (biasanya dengan tes kulit), pengobatan pada dasarnya adalah untuk menghindari makanan yang menjadi penyebab alergi. Orang dengan alergi makanan harus konsultasi pada dokter mereka dan memperoleh pengetahuan tentang alergi dan bagaimana mendiagnosis dan mengobatinya.

**Sumber:** [http://www.medicinenet.com/common\\_food\\_allergy\\_triggers\\_pictures\\_slideshow/article.htm](http://www.medicinenet.com/common_food_allergy_triggers_pictures_slideshow/article.htm)

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.