

Faktaark nøtter/mandler/peanøtter vietnamesisk

Ích lợi để biết về

Các loại hạt / hạt hạnh nhân / hạt đậu phụng

Dị ứng các loại hạt là gì ?

Những phản ứng dị ứng về thức ăn bộc phát là do bởi cơ thể phản ứng đối với một vài chất đạm trong thức ăn. Dị ứng các loại hạt được xem như là một trong những dị ứng thông thường nhất về thức ăn, và là một loại dị ứng thường sẽ kéo dài suốt cuộc đời. Một trong những lý do khiến dị ứng các loại hạt trở nên rất thường là một phần lớn dân số tại Na uy bị dị ứng phấn hoa mà loại dị ứng này gây ra dị ứng xen kẽ và / hoặc những phản ứng xen kẽ đối với các chất khác, trong đó có các loại hạt (Hãy xem Ích lợi để biết về những phản ứng xen kẽ).

Về phương diện sinh vật học, thì một hạt đậu phụng không phải là một hạt, nhưng là một loại trái cây có hạt nằm ở trong vỏ. Vì vậy, người bị dị ứng đậu phụng cũng có sự nhạy cảm và có thể có những triệu chứng dị ứng khi họ ăn những trái cây có hạt trong vỏ như : đậu xanh, đậu nành, đậu, bột đậu trắng và đậu lăng.

Cách đây chỉ vài năm, dị ứng đậu phụng là điều ít có tại Na uy. Hiện nay, trông có vẻ như càng ngày càng có nhiều người bị dị ứng này. Sự giải thích có thể là đậu phụng đã trở nên ngày càng thông thường trong thực phẩm và trong những thức ăn vặt, nhưng cũng có thể là vì những người bị dị ứng và bác sĩ đã chú ý nhiều hơn với loại dị ứng này.

Các loại hạt/hạt hạnh nhân/hạt đậu phụng gây ra những phản ứng nào ở người bị dị ứng. Dị ứng đối với các loại hạt / hạt đậu phụng có thể gây ra những phản ứng rất mạnh, nhưng không phải với tất cả mọi người. Những phản ứng thông thường nhất khi ăn các loại hạt là ngứa và sưng ở miệng và cổ họng. Cơ bộc phát của bệnh chốc lở, nổi mề đay, đau bụng và ói mửa cũng là những triệu chứng có thể xảy ra. Trong một vài trường hợp, có thể xảy ra những phản ứng nguy hiểm đến tính mạng (ngất lịm vì dị ứng). Những phản ứng đối với hạt hạnh nhân không thường giống như phản ứng đối với các loại hạt.

Tại Thụy điển đã có báo cáo những phản ứng xen kẽ với hậu quả nghiêm trọng kém may xảy ra với người bị dị ứng đậu phụng đã phản ứng mạnh khi dùng đậu nành và tại Pháp có những báo cáo về những phản ứng xen kẽ tương tự khi dùng bột đậu trắng. Không có sự xác nhận nào về những cuộc tìm hiểu như thế này tại các nước khác.

Những gì khiến bạn phản ứng ?

Chính những chất đạm trong các loại hạt / hạt hạnh nhân / đậu phụng gây ra phản ứng. Có người có thể bị phản ứng dị ứng nghiêm trọng bởi bụi của các loại hạt.

Dị ứng các loại hạt / hạt hạnh nhân / đậu phụng được chữa trị bằng cách nào ?

Dị ứng thức ăn được chữa trị bằng cách kiêng tất cả các loại thức ăn mà bạn không chịu được. Các loại hạt, hạt hạnh nhân và hạt đậu phụng không có những chất gây dị ứng (nhiễm thể gây dị ứng) nào chung cả. Điều đó có nghĩa là người bị dị ứng đối với một trong các loại hạt này, không nhất thiết sẽ bị dị ứng đối với những loại hạt khác.

Các loại hạt / hạt hạnh nhân / đậu phụng có thể tìm thấy ở đâu ?

Những thức ăn thường có chứa các loại hạt là : bánh ngọt, bánh bích qui, những ngũ cốc pha trộn để ăn sáng, xà lách trộn, bánh mì và bánh mì ổ dài, thức ăn từ các loại hạt dùng với bánh mì, những thức ăn tráng miệng, kẹo hạnh nhân ngào đường, sô cô la, kem, các loại pesto, một số món ăn của người ngoại quốc, thí dụ như những món ăn của người Á Đông. Dầu thực vật cũng có thể được làm từ hạt đậu phụng. Nếu sản phẩm này đã được lọc qua, thông thường sẽ không còn có chất đạm. Trái lại, những dầu được ép lạnh có thể chứa những phần chất đạm còn sót lại. Hạt hạnh nhân có thể tìm thấy ở bánh hạnh nhân, những loại bánh hạnh nhân, thí dụ như : bánh hạnh nhân xếp thành vòng tròn; vòng lớn dưới, vòng nhỏ trên.

Bột đậu trắng được dùng trong các loại bánh, có chứa những chất đạm gây phản ứng xen kẽ với đậu phụng. Bột đậu trắng được tìm thấy trong bánh dùng với xúc xích (pølsebrød) khi có báo cáo về việc một người bị dị ứng đậu phụng đã bị những phản ứng nghiêm trọng sau khi ăn bánh dùng với xúc xích.

Hãy nhớ rằng dù sản phẩm được nấu hoặc chiên, dị ứng đối với các loại hạt vẫn không suy giảm.

Những ai có thể bị dị ứng các loại hạt / hạt hạnh nhân / đậu phụng ?

Dường như trẻ em phản ứng mạnh hơn người lớn. Khoảng phân nửa trẻ em bị dị ứng đậu phụng có phản ứng khi ngửi, nếm hoặc đụng vào. Trái lại, chỉ có 10% người lớn bị phản ứng trong những trường hợp tương tự.

Dị ứng đậu phụng xảy ra thường xuyên hơn ở những trẻ em bị chốc lở vì dị ứng.

Dị ứng đậu phụng là một dị ứng mạnh mẽ, trông có vẻ như sẽ kéo dài trong suốt cuộc đời đối với hầu hết những người bị dị ứng này. Tuy vậy, trẻ nhỏ có thể tự hết.

Sự ghi dấu của thức ăn

Một vài thức ăn được ghi dấu "có thể chứa những dấu vết của các hạt". Điều này không có nghĩa là trong thức ăn có bỏ thêm vào các loại hạt, nhưng trong lúc sản xuất có thể có những phần còn sót lại của các hạt trong sản phẩm. Hầu hết những người bị dị ứng các loại hạt chịu được một số lượng dấu vết của các hạt và có thể dùng những sản phẩm được ghi dấu "có thể chứa những dấu vết". Mỗi người cần phải hỏi ý kiến bác sĩ để tìm xem những dị ứng này có nghiêm trọng đến độ họ cần phải kiêng những số lượng dấu vết hay không.

Các loại hạt phải luôn được ghi dấu với tên riêng (quả phỉ, quả óc chó v.v. . .). Hãy lưu ý rằng hạt hạnh nhân giã nhỏ ngào trong đường màu nâu và sô cô la có thể chứa các loại hạt và bánh hạnh nhân, cùng với nhân có hạt hạnh nhân, lòng trứng trắng, đường cũng được làm bằng hạt hạnh nhân cả.