

Faktaark fisk og skalldyr vietnamesisk

Ích lợi để biết về

## Dị ứng cá và đồ biển

### Dị ứng cá là gì ?

Dị ứng cá là do bởi cơ thể phản ứng đối với một chất đạm trong thịt của cá. Chất đạm này tìm thấy ở nhiều loại cá, nhưng hầu hết những người dị ứng cá phản ứng đối với các loại cá từ gia đình cá thu. Khoảng phân nửa những người dị ứng cá có phản ứng đối với tất cả các loại cá. Có người chịu được những loại cá như : cá hồi, một loại cá hồi khác, cá sòng và cá nước ngọt; trong khi những người khác chỉ phản ứng với cá có thịt màu đỏ và chịu được thí dụ như cá thu.

Những chất gây dị ứng ở cá chịu được độ nóng rất cao, và điều đó có nghĩa là những chất này sẽ không biến mất khi luộc hoặc chiên xào. Có những người nhạy cảm bị những phản ứng dị ứng nếu họ hít hơi của cá luộc vì hơi cá có thể gây những triệu chứng bệnh suyễn.

Dị ứng đồ biển cũng có thể nghiêm trọng và sẽ kéo dài suốt đời. Việc kiêng cử đồ biển trong thức ăn không phải là điều quá khó và cũng không làm mất dinh dưỡng đáng kể khi loại bỏ đồ biển trong thực phẩm. Điều không có gì khác thường khi bạn phản ứng với đồ biển mặc dù bạn không phải là người bị dị ứng. Những phản ứng như thế rất có thể do bởi sự giải thoát kích thích tố điều khiển sự tuần hoàn của máu. Không có sự tương quan nào giữa dị ứng cá với dị ứng đồ biển.

### Dị ứng cá gây ra những phản ứng gì ?

Những người bị dị ứng cá có thể bị những triệu chứng bệnh suyễn, đau bụng, ngứa ngoài da và chảy nước mắt, nước mũi.

Trong trường hợp hiếm có, có thể xảy ra phản ứng dị ứng mạnh, được gọi là ngất lịm vì dị ứng với sự hạ thấp huyết áp và khó thở. Hãy xem tập dữ kiện về dị ứng.

### Dị ứng cá được chữa trị như thế nào ?

Dị ứng thức ăn được chữa trị bằng cách kiêng những thức ăn mà bạn không chịu được từ thực phẩm.

### Cá có thể tìm thấy ở những sản phẩm nào ?

Một phần lớn những thức ăn chế biến sẵn có cá hoặc những sản phẩm từ cá. Một thí dụ là pa-tê gan có thể chứa cá tròng, nhưng bạn có thể mua loại pa-tê gan không có cá tròng.

Món rau, có nước sốt trộn với cua "krabbesalat" có thể có cá và những thỏi cua (miếng dài và mỏng) được làm bằng cá, chứ không phải đồ biển. Trong các viên tròn được làm

bằng cá pha bột, có dùng nhiều cá khác nhau tùy theo loại. Nước chấm dùng với sò và nước chấm dùng với cá được làm bằng cá và đồ biển; và được dùng như gia vị trong nhiều món ăn của người Á châu. Thông thường người bị dị ứng cá chịu được dầu cá vì dầu cá đã được lọc sạch chất đạm.

Trong danh mục của thức ăn phải ghi rõ sản phẩm có chứa cá hoặc những thành phần của thức ăn được làm bằng cá, thí dụ như dầu / mỡ động vật. Với hầu hết những người bị dị ứng cá thì dầu cá không gây trở ngại nào cả, nhưng có ít người dị ứng quá nhạy cảm đến độ họ có thể phản ứng đối với số lượng dấu vết của chất đạm có trong dầu.

### **Ai có thể bị dị ứng cá ?**

Dị ứng cá xuất hiện khá sớm trong giai đoạn đầu của đời người, nhưng ít khi trước 1 tuổi. Chủ yếu là vì cá thường không được dùng trong thức ăn trước khi em bé tròn một tuổi. Dị ứng cá thường kéo dài cả đời, nhưng không phải ai cũng bị như thế.

Dị ứng cá là một trở ngại trong ngành kỹ nghệ cá, vì đây là nguyên nhân gây bệnh chốc lở vì tiếp xúc và những triệu chứng của bệnh suyễn.

Mặc dù có ít người bị phiền toái trầm trọng bởi dị ứng cá, nhưng trên căn bản toàn quốc thì không có nhiều người bị sự phiền toái này.