

Faktaark hveteallergi vietnamesisk

Ích lợi để biết về

Dị ứng lúa mì

Dị ứng thức ăn 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. Có người bị phản ứng rất mạnh mặc dù chỉ dùng một lượng nhỏ thức ăn mà họ không chịu được. Trong khi những người khác bị những khó chịu nhẹ hơn, rồi tự hết mà không bị những hậu quả nguy kịch nào. Dị ứng thức ăn thường xảy ra nơi trẻ em hơn là ở người lớn. Hầu hết trẻ em sẽ hết hẳn dị ứng thức ăn khi ở lứa tuổi mẫu giáo. Việc phản ứng đối với nhiều loại thức ăn, không phải là điều không bình thường. Nếu trẻ em phải kiêng những thức ăn có những nguồn dinh dưỡng quan trọng thì điều cần thiết là tìm các giải pháp chọn lựa và những thức ăn thay thế tốt hầu chúng có được thực phẩm bổ dưỡng và thay đổi.

Dị ứng lúa mì là gì ?

Lúa mì có thể gây ra những loại phản ứng khác nhau. Những người dễ bị dị ứng thường phản ứng đối với bụi từ lúa mì (thí dụ khi làm bánh), mà họ lại không phản ứng với lúa mì trong thức ăn. Khi những cuộc thử nghiệm tại phòng thí nghiệm cho thấy là không thể chịu được lúa mì, thì bạn phải luôn luôn nhận xét những triệu chứng cùng với những phản ứng thức ăn mà bạn đã gặp.

Những loại ngũ cốc thông thường nhất (như lúa mì, lúa mạch đen và lúa mạch) có chứa chất đạm tinh bột gluten. Những người có bệnh ở đường tiêu hoá sẽ không chịu được chất tinh bột gluten, vì vậy những người có bệnh này phải dùng thức ăn không có tinh bột gluten. Sự chẩn đoán về bệnh ở đường tiêu hoá sẽ được đưa ra từ những cuộc khám nghiệm đặc biệt ở ruột. Những người bị dị ứng lúa mì có thể dùng loại bột không có chất gluten để thay thế, nhưng thường chịu được lúa mì.

Vì ngũ cốc được dùng nhiều và là nguồn dinh dưỡng quan trọng trong thực phẩm của người Na uy nên điều quan trọng là có được sự chẩn đoán bệnh đúng để thực phẩm sẽ được dùng đúng và không quá nghiêm ngặt.

Lúa mì gây ra những phản ứng gì với người bị dị ứng lúa mì ?

Những người bị dị ứng lúa mì có thể phản ứng khác nhau khi dùng những sản phẩm có lúa mì. Các phản ứng đó là : tiêu chảy, đau bụng, bệnh chốc lở trở nên tệ hơn, bị sưng và bị ngứa lịm vì dị ứng.

Dị ứng lúa mì được chữa trị bằng cách nào ?

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

Luá mì có thể tìm thấy ở đâu ?

Hầu hết các sản phẩm ngũ cốc và những loại bánh được làm từ lò bánh mì đều có luá mì. Ngoài ra, lúa mì được dùng trong một loạt những món ăn tổng hợp, thí dụ như nước chấm và súp. Pasta (macaroni, spaghetti và những thứ tương tự) được làm từ luá mì. Hầu hết những người bị dị ứng luá mì, cũng phản ứng với luá mạch đen và luá mạch.

Người bị dị ứng luá mì có thể ăn được những gì ?

Trong những sản phẩm thức ăn không pha trộn ở sữa, trứng, thịt, cá, tôm cua, trái cây, các loại hạt, đậu ăn hoặc rau quả đều không có chất đạm từ luá mì. Hầu hết các loại thịt kẹp ăn với bánh mì cũng không có luá mì.

Các loại ngũ cốc như bắp, gạo, kiều mạch và hạt kê là những sản phẩm thay thế tốt. Nhiều người cũng chịu được yến mạch. Trong thực tế, thực phẩm không có luá mì và không có tinh bột gluten gần như giống nhau. Có thể dùng các sản phẩm không có tinh bột gluten như : những bột pha trộn, pasta, bánh bích qui, bánh mì giòn và những loại ngũ cốc pha trộn để ăn sáng. Một vài thứ vừa nêu có chứa bột mì, nhưng với số lượng chất đạm từ luá mì quá ít đến độ hầu hết những người bị dị ứng luá mì đều chịu được. Tại những cửa hàng bách hoá tổng hợp và tại một số tiệm thuốc dân tộc / bán thực phẩm chữa bệnh, có những sản phẩm không chứa tinh bột gluten. Nhiều người bị dị ứng luá mì tự làm bánh lấy, nhưng cũng có một số lò bánh mì bán những sản phẩm không có tinh bột gluten. Các hội đoàn địa phương của những người bị bệnh ở đường tiêu hoá, biết những lò bánh như thế. Vì luá mì được dùng trong nhiều thức ăn tổng hợp, nên điều quan trọng là đọc kỹ danh mục thành phần của thức ăn.

Làm sao biết được những thức ăn có luá mì ?

Danh mục thành phần của thức ăn trong những thức ăn tổng hợp sẽ cho người tiêu dùng biết thức ăn gồm có những gì. Thí dụ về những tên hiệu kể cho bạn biết thức ăn có chứa luá mì là : luá mì thô, bánh mì cắt mỏng từng lát rồi nướng lại, cám, makaroni, mì sợi, pasta, luá mì còn lại sau khi xay, spelt, dinkel và tritikale. Với những người bị dị ứng và những người bị bệnh đường tiêu hoá thì spelt cũng giống như luá mì và vì thế không thể dùng được. Chiếu theo những thông tư về việc ghi dấu, tất cả các sản phẩm có bổ thêm luá mì phải được ghi dấu với luá mì trong danh mục thành phần của thức ăn. Nếu bạn không biết chắc ý nghĩa của những chữ trong danh mục thành phần của thức ăn, bạn nên tìm hiểu hoặc tránh dùng thức ăn đó.

Hội của những người bị bệnh ở đường tiêu hoá tại Na uy (Norsk Cøliakiforening) có những thông tin về bệnh ở đường tiêu hoá và các sản phẩm không có tinh bột gluten.

Địa chỉ : www.ncf.no

Số điện thoại 22 79 91 70