

## אלרגיה לסוגי מזון ספציפיים

בפרק הכללי על אלרגיה למזון כבר דובר על הבעייתיות של אלרגיה זו. הכל מדברים על אלרגיה למזון והכל לכאורה "מבינים" בזה. ואמנם מדובר בנושא די ברור, שכיח ולא מורכב, עד כי מפליא כמה בורות, אמונות טפלות ו"תחושות" קיימות בנושא זה. אני לא מדבר רק על ה"דודות" היועצות, וגם לא על השרלטנים. חוסר הבהירות, חוסר האחידות והבלבול שכיחים אף בקרב אנשי המקצוע. בשורות הבאות אנסה להסביר את הנושא מהבחינה הרפואית-מדעית האורתודוקסית תוך כדי התמודדות עם האמונות השכיחות בציבור.

אלרגיה למזון מתאפיינת בתגובה לאכילת מזון מסוים. לזמן הופעת התגובה ולצורתה יש מאפיינים מסוימים. תגובה אופיינית שניתן ליחסה לאלרגיה למזון מתרחשת תוך דקות ולכל היותר תוך שעות ספורות מזמן החשיפה. אם נרצה לנסח זאת בשפת אנשים מן הישוב ולמען הסר כל ספק, נאמר כי חשיפה = אכילה. מסיבה זו חושד החולה, על פי רוב, או אף יודע, כי אכילה היא שגרמה לאלרגיה וגם מהו המזון המסוים שגרם לה.

אשר לצורת התגובה, מדובר בקשת רחבה של תגובות: החל בעקצוץ בחך, עבור דרך פריחה בעור, גודש באף, דמעת, צפצופים בדרכי הנשימה, ועד תגובה אנאפילקטית ומוות. לא! כאבי ראש, כאבי פרקים והפרעות קשב אינן נחשבות לתגובות של אלרגיה למזון.

מספר מצומצם יחסית של מזונות גורם למרבית האלרגיות. חלב פרה, ביצים, דגים, פירות-ים, בוטנים, שקדים, קשיו, שומשום, חיטה, סויה וקיווי אחראים כמעט לכל סוגי האלרגיה ממזון. מפליא לראות, כי מזונות אלרגיים "מפורסמים" ו"ידועים" כגורמי אלרגיה, כגון תות שדה ושוקולד, נעדרים מרשימה זו.

## האבחנה

אלרגיה למזון ניתן לאבחן בקלות יחסית ע"י תבחיני עור - "טסטים". זו הדרך הפשוטה, הזולה והאמינה ביותר לאבחנה. ניתן לבצע טסטים בכל גיל, אבל לא בכל מצב. עור חולה מאוד, כמו במקרה של אטופיק דרמטיטיס (בלשון העם "אסתמה של העור"), יכול להפריע, אם כי לא תמיד, לביצוע בדיקה אמינה. חולה המקבל תרופות אנטיהיסטמיניות עלול גם כן "לרמות" ולהפגין טסט שלילי, למרות שקיימת אלרגיה.

אלטרנטיבה טובה לטסטים אלרגיים היא בדיקת דם לאלרגיה, בדיקה המאבחנת נוגדנים מסוג IgE ספציפי לכל סוג של מזון. בדיקה זו פחות רגישה מ"טסט" והרבה יותר יקרה. יתרונה בכך שע"י בדיקת דם בודדת - עד כמה שהדבר נוגע למטופל - ניתן לבדוק אלרגיה לסוגי מזון שונים. לבדיקה זו נטילת אנטיהיסטמינים אינה מפריעה. בקופות החולים השונות שונה זמינות בדיקה זו, וכמעט תמיד כרוכה בהשתתפות עצמית של המבוטח בעלות הבדיקה.

קיימות גם בדיקות דם אחרות, שנשלחות לחו"ל, כדי לבדוק דברים שונים כגון IgG ועוד. לרוב מדובר בשרלטנים - המנצלים את תמימות החולים למען בצע כסף לאלרגיה לסוגי מזון שונים מאפיינים שונים. למשל, אלרגיה לבוטנים, קשיו ושקדים למיניהם התגובות קשות במיוחד וכוללות מקרי מוות. כנ"ל גם באלרגיות לדגים. אלרגיות לשתי קבוצות אלו מתפתחות בגיל צעיר (בוטנים) או יותר מאוחר (דגים) ונוטות להישאר לכל החיים. תופעות אלרגיות לפיצוחים ודגים יכולות להופיע אפילו בגלל הריח בלבד. זו הסיבה

שבארה"ב לא מחלקים יותר בוטנים בטיסות. נוהל זה חודר גם לאל-על. ועתה לאחר רפרוף כללי קל נעבור למאפייני האלרגיה למזונות השונים.

## אלרגיה לחלב פרה

אלרגיה לחלב פרה היא האלרגיה השכיחה ביותר. היא מופיעה בגיל מוקדם מאוד ונוטה להיעלם בגיל שנה או שנתיים. מחמת שכיחותה הפכה האלרגיה לחלב לנושא נדוש ונוצרו סביבה אמונות טפלות ו"מסורות" לרוב. שכיחות האלרגיה לחלב פרה בתינוקות - כ-2%, אבל בפועל, מונעים מכ-20% מהתינוקות (לפחות) להיזון בחלב פרה ומוצריו. מדוע? לתופעה זו מספר הסברים. הראשון הוא דרגת חשד גבוהה. כל תינוק עם מחלת פריחה נחשד בין השאר לאלרגיה לחלב פרה. וכי איזה תינוק לא מקבל חלב? כל תינוק המופיע בחדר מיון או אצל הרופא עם פריחה, מיד נשאת האם "מה הוא אכל?" והתשובה, נכון ניחשתם "דר' הוא שתיחלב" מן הדרך להחליט שמדובר באלרגיה לחלב קצרה - הרי שתיחלב רק לפני זמן קצר.....

סיבה נוספת: קיימת דעה שניזונה ממקורות שונות ועתיקים, לפחות עוד מכתבי הרמב"ם, שחלב פרה גורם לליחה. כך שהרבה תינוקות משתעלים או "מצפצפים", זוכים לעצת השכנה או הרופא "להפסיק להם את החלב". למיטב ידיעתי, לאמונה זו אין על מה לסמוך. אמנם נכון שאלרגיה לחלב פרה יכולה לגרום לקשיי נשימה, אולם לא כל תינוק שמשתעל, אלרגי לחלב. כמעט כל התינוקות משתעלים ומחציתם "מצפצפים". גם אם נתייחס לגבול העליון של שכיחות אלרגיה לחלב פרה, דהיינו 2%, הרי שרק אחד מכל 25 תינוקות "מצפצפים" אלרגי לחלב...

מה, בכל זאת, ניתן לעשות במקרים של חשד? בחשד לאלרגיה לחלב פרה יש להפסיק את מתן החלב ולעבור לתחליף (בד"כ סויה) **ואז יש לאבחן**. האבחון מתחיל במבחן עור "טסט אלרגי". אם התוצאה שלילית, הסיפור הסתיים, ואין אלרגיה למזון, בהסתייגות אחת שתבוא להלן. אם הטסט חיובי, קרוב לוודאי שמדובר בתינוק אלרגי לחלב פרה ויש למנוע ממנו מזון זה. כאן המקום לציין, כי יתכן שהטסט לחלב פרה (וכן גם למזון אחר) יהיה חיובי, אך למעשה לא מדובר באלרגיה קלינית.

עד לפני זמן מה הנוהג הרפואי המקובל היה לבצע תגר סמוי של חלב (או מזון רלוונטי אחר), תגר שבו גם החולה וגם הרופא אינם מודעים לזהות המזון הניתן, ובמקרה הנדון של חלב פרה - אם אכן מדובר במזון המכיל חלבון חלב פרה או מזון הדומה לו בצורתו וטעמו אך לא בהרכבו. בשנים האחרונות הצטברה אינפורמציה המלמדת, כי כאשר תבחין העור חיובי באופן מובהק ותיאור האירוע משכנע, אין צורך במבחן תגר. במהלך החיים ניתן לחזור על תבחין העור. אם הטסט הופך לשלילי או בעל משמעות זניחה, ניתן לפי שיקול דעת הרופא לנסות לשתות חלב. יש להיוועץ ברופא בכל מקרה של חשד לאלרגיה, כי אלרגיה למזון היא בפוטנציה מצב חירום רפואי ועלולה להיות מסוכנת.

קיימת צורה נוספת של אי-סבילות לחלב פרה, המתבטאת בשלשולים או בהקאות המתרחשות כשעתיים עד 48-24 שעות לאחר החשיפה לחלב פרה. מדובר ברגישות מסוג אחר לחלב פרה. במקרה זה הטסט העורי יהיה שלילי ולא נוכל להיעזר בו לאבחנה. חלק גדול מהילדים הסובלים מכך, לא יוכל לסבול גם סויה.

צורה שלישית של בעיות הקשורות בחלב פרה היא חוסר יכולת לפרק את סוכר החלב, הלקטוז. מצב זה שכיח דווקא בגיל מאוחר יותר, ומתבטא בכאבי בטן וגזים לאחר תזונה בחלב ומוצריו. ניתן לאבחן אי-סבילות ללקטוז ע"י מבחן נשימה.

יש לציין, שגם אי-סבילות לחלב פרה מהסוג השני וגם אי-סבילות ללקטוז אינן מהוות מצב מסכן חיים. לכן, בחולה עם תבחין עור שלילי, ניתן לכל הפחות לומר שאין סיכון בחשיפתו לחלב.

יש לזכור: אלרגיה אמיתית לחלב עלולה להיות קטלנית אף בחשיפה לכמויות זעירות. לפני מספר שנים סופר בעיתון הרפואי המכובד ביותר בארה"ב על אדם שהיה קונה רק אוכל כשר, למרות היותו נוצרי. זאת, בגלל הסימון הקפדני של מזון חלבי. באחד הימים אכל האיש טופו (מאכל סויה), שהיה מסומן כ"פרווה". מיד עם הנגיסה הראשונה הוא איבד את הכרתו, ורק לאחר מאמצי החיאה רבים הוא ניצל. כמנהג ארה"ב תבע האיש הן את החברה המייצרת והן את החברה המעניקה הכשר. החברה הבטיחה, שלא מדובר בטופו המכיל חלב, אולם לאחר בדיקות מדוקדקות הסתבר, שאכן היו שרידי חלבון חלב בטופו. אלו הגיעו מאחר שהטופו יוצר בכלים בהם היה קודם לכן חלב. מה למדנו מסיפור זה? שלושה דברים: חלב פרה עלול להיות קטלני לאלרגיים; לא בכל המקרים האלרגיה חולפת; ובמיוחד - שאבחנה מדויקת חשובה. מה גם שאלו האלרגיים לחלב פרה אלרגיים, כמעט תמיד, גם לחלב עזים וכבשים ואף באופלו, אולם לא לחלב גמלים...

זה המקום להרוג עוד אמונה טפלה. יש הסבורים שטסט לחלב אינו אמין בגיל הינקות, להלן מקרה מייצג.

סבתא שהיא גם רופאת ילדים התקשרה אלי בבהלה. בתה השאירה אותה כשמרטרף לתינוקת שלה בת כ-6 שבועות. לתינוקת כאבה הבטן – או לפחות כך חשבה הסבתא, רופאת הילדים, ולכן נתנה לה מספר טיפות של תכשיר מסוים. בהמשך גם השקתה אותה פורמולה על בסיס חלב פרה. כ-10 דקות לאחר שתיית הפורמולה הופיעה פריחה שתוארה כ"נוראית" וכן מצוקה נשימתית, תופעות שהכניסו את הסבתא לחרדה מובנת והביאו אותה ואת נכדתה לחדר המיון. השאלה שהפנתה אלי הייתה, האם ניתן לבדוק אם האלרגיה הייתה לחלב פרה או לתכשיר "נגד גזים". התשובה לפניכם.



תמונה מס 1. תבחין העור – מוצגת בדיקת ביקורת (היסטמין – להוכיח שה"עור" יודע להגיב), בדיקה לחלב פרה, שבמקרה זה הייתה חיובית במובהק, ובדיקה לסויה שהייתה שלילית.



תמונה מספר 2 - האם והתינוקת מספר דקות לאחר התבחין.

## אלרגיה לחלבון הביצה

אלרגיה זו דומה במהותה לאלרגיה לחלב פרה. היא מתרחשת בעיקר אצל תינוקות ויש סיכוי גדול להיעלמותה. אגב, האלרגיה היא לחלבון הביצה ולא לחלמון. בקרב ילדים אלו ישנו היבט מיוחד של החיסון בנגיף חצבת מוחלש. נגיף החצבת גדל על ביצים, ובילדים אלרגיים עלולה להיווצר תגובה. לאחר שמאבחנים ילדים אלה, הם חייבים להיות מחוסנים בהשגחה רפואית, למרות שרמת הסיכון נמוכה. יש לציין, שלמרות שאלרגיה לחלבון ביצה שכיחה, ניתן לחסן ואפילו חייבים לחסן את כל התינוקות האלו.

## אלרגיה לבוטנים ופיצוחים

אלרגיה זו היא מהמסוכנות ביותר והאחראית למספר גדול של אסונות, במיוחד בארה"ב ובאנגליה. ישנו הרושם שבישראל שכיחות האלרגיה לבוטנים נמוכה הרבה יותר. מחקר על הגורמים להבדלים בשכיחות לאלרגיה לבוטנים בין ישראל לאנגליה התבצע עלידנו בשיתוף עם פרופ' גדעון לק מאנגליה. מסתבר כי שכיחות האלרגיה לבוטנים בישראל נמוכה בהרבה. האם זה קשור לחשיפה המוקדמת לבמבה – מחקר בשאלה זו עומד להתחיל בקרוב. .

הסיבות לשכיחות הגדולה, שאפילו גדלה והולכת, של אלרגיות בכלל ושל אלרגיה לבוטנים בפרט, אינן ברורות. אבל בשנת 2003 זוהו מספר גורמי סיכון, כגון שימוש במשחות המכילות בוטנים ע"י האם המיניקה, מחלות עור שונות אצל התינוק וחשיפה לסויה. בין סוגי הפיצוחים מוכרת ויחסית שכיחה גם אלרגיה לקשיון, אגוזים שונים ושקדים. בין סוגי האגוזים יש מידה רבה של אלרגיה צולבת – דהיינו אלו האלרגיים לסוג אחד יהיו אלרגיים במידה משמעותית גם לאגוזים אחרים. בניגוד לאלרגיה לחלב, אלו האלרגיים לבוטנים אינם צפויים "להחלים". מעל 80% ימשיכו לסבול מאלרגיה לבוטנים, לאגוזים ודומיהם. אלרגיה לבוטנים מהווה סכנה גדולה והנה גורם מוות מספר אחד בין המזונות האלרגניים. יש אנשים שכל כך רגישים שאף ריח של בוטנים יכול לגרום לתגובה קשה.

## אלרגיה לשומשום

שומשום מהווה אלרגן חשוב. חלק גדול מהאינפורמציה בנושא נלקט בישראל אלי בגלל העובדה שבישראל רב השימוש בשומשום ומוצרים: טחינה, חלבה וכד', מוצרים שגם ילדים נחשפים אליהם לרוב.

## אלרגיה לדגים

מבחינת הסיכון לחיים אלרגיה לדגים משנית רק לאלרגיה לבוטנים ואגוזים. גם במקרה זה האלרגיה לא מתחילה בינקות אלא בהמשך, בד"כ זו "מתנה" לכל החיים. מתנה מאד מסוכנת. החולים לעיתים רגישים אף לריח של הדגים. האלרגיה קיימת לדגים, רכיכות וצדפים כאשר יש תגובה צולבת רבה בתוך כל קבוצה. כגון הסרטניים (Crustacea) או רכיכות (mollusca).

## אלרגיה לקיווי

בשנים האחרונות יש יותר ויותר דיווחים על אלרגיה לקיווי. הדבר נובע כנראה מחדירת הפרי למדינות המערב. מעניין לציין כי יש תגובה צולבת בשכיחות די רבה בין אלו האלרגיים לקיווי לאלרגיה לבננה, אבוקדו ולטקס (גומי). דבר זה חשוב במיוחד לעובדי מעבדות עובדי רפואה ולאלו אשר לא שפר חלקם ומועמדים לניתוח.

## אלרגיה לכוסמת (Buckwheat)

לאחרונה אבחנו מספר מקרים של אלרגיה לכוסמת. כוסמת נכנסה למטבח הישראלי עם העליה מברית המועצות לשעבר. המטופלת הראשונה הגיעה אלי כאשר בידה מכתב ממחלקה פנימית מכובדת אשר אשפזה אותה לאחר תגובה קשה. רופאי המחלקה לא התרשמו מהגברת כי היא סובלת מבעיה אמיתית ובמכתב השחרור הפנו אותה ליעוץ פסיכיאטרי..... לאחר מנת כוסמת נוספת הגיעה לאלרגולוג בעיר מגוריה אשר העלה חשד שמדובר בתופעה אלרגית אבל לא היו בידו הכלים לאבחן זאת. למען האמת, עם הגיעה אלי לא ידעתי מה זו כוסמת כלל, לגילוי נאות אספר כי החולה קראה למזון החשוד בשם "קאשה". זהו שם יותר נפוץ. לאחר שהשגנו המזון עשינו ממנו מיצוי והוכחנו כי הגברת אכן אלרגית לחלבון המצוי בקאשה....בעיותיה הפסיכיאטריות נפתרו וגם האסתמה. מסתבר כי היא נהגה לישון על כרית ממולאת בגרעיני כוסמת...! מאז אבחנו עוד מספר מקרים.

## "אלרגופוביה" ממזון

מאות סוגי מזון נחשדו כגורמי אלרגיה, ביניהם מונוסודיום גלוטמאט (MSG), צבע צהוב, צבע אדום, סוכרים, מרק עוף, תות שדה ועוד. אלפי מבוגרים מסתובבים עם תחושה ברורה שהם אלרגיים. רופאים, דיאטנים ואחרים מטפחים פוביות אלו. למעשה, ניתן לבטל חששות אלו בקלות, ע"י מבחן ניסיון וטעייה כפול סמויות. אני אישית הדרכתי מטופלים רבים דרך מבחנים אלו, שהוכיחו למעלה מכל ספק, כי חששם חשש שווא היה, אולם פוביה זו עדיין נפוצה. אלרגיה למזון מצריכה גישה אנליטית, כדי להפחית חרדות שווא מחד, וכדי להזהיר מפני סכנות אמיתיות מאידך.

להלן טבלה המדגימה את עומק התהום בין האמונות הטפלות למציאות

נושא	מיתוס	אמת	הערות
מזונות גורמי אלרגיה	כל מזון יכול לגרום אלרגיה	פחות מ-10 סוגי מזון אחראים לכ-90% מהאלרגיות	חלב, ביצים, חיטה, דגים, בוטנים, שקדים, שומשום, קיווי, קשיו וסויה
חלב ומערכת הנשימה	חלב יוצר ליחה, שתית חלה לא מומלצת לאסתמטיים	אין כל עדות מחקרית. כל המחקרים נכשלו בהוכחת הקשר	
חלב פרה וחלב עזים / כבשים	חלב עזים / חלב כבשים מתאים לאלרגיים לחלב פרה	מי שאלרגי לחלב פרה אלרגי גם לחלב עזים (וכבשים) - מעל 90%.	שגיאה זו מופיע גם בספרי רפואה ועלולה לגבות מחיר בחיי אדם
חלב פרה וסויה	מי שאלרגי לחלב פרה, אלרגי בכ-30% גם לסויה	מי שאלרגי לחלב פרה, אלרגי רק לעתים רחוקות לסויה	אי-סבילות לחלב פרה (אלרגיה מסוג II) אכן קשורה לאי-סבילות לסויה באחוזים גבוהים
אבחנה של אלרגיה	לא ניתן לאבחן אלרגיה לחלב פרה בגיל הינקות	תבחין העור אמין באותו הגיל שבו מופיעה האלרגיה	ראה תמונה 1. אמונה טפלה זו אחראית להדבקת התווית של אלרגיה לחלב למרבית התינוקות
קשר בין אלרגיה לבוטנים לאלרגיה לקטניות	קשר חזק	אחוזים בודדים	
תות שדה ושוקולד	אלרגיות שכיחות הן אלרגיות לתות שדה ולשוקולד	מעולם לא ראיתי (למרות שחיפשתי נואשות)	אינני מכיר מישהו שראה מקרה מוכח
צלחת (מיגרנה)	אלרגיה למזונות גורמת מיגרנה	מעולם לא הוכח ולא הודגם	
הפרעות התנהגות	אלרגיה למזונות (במיוחד סוכרים) גורמת להפרעות התנהגות	מעולם לא הוכח	ככלל, אלרגיה נגרמת מחלבון ולא מסוכרים
בדיקות דם "מיוחדות"	בדיקות דם מיוחדות ויקרות שנשלחות לחו"ל - יעילות	בדיקות specific IgG ופעילות נייטרופילית הן חסרות משמעות קלינית	מדהים כמה אנשים נופלים בפח ומוציאים כסף רב רק כדי לא לדעת מה לעשות עם התשובה

טבלה זו מדגימה למעשה את הבורות הרווחת בנושא אלרגיה למזון. לכן כדאי להדגיש את הנקודות הבאות:

1. אלרגיה לחלב פרה וביצים חולפת לרוב עם הזמן. היעלמות הרגישות הקלינית מתרחשת בד"כ בד בבד עם היעלמות התבחין העורי החיובי, אם כי בהחלט יתכן מצב בו התבחין העורי יישאר חיובי והרגישות הקלינית תיעלם.
2. רגישות לבוטנים (שקדים) ודגים הן רגישויות מסכנות חיים ולרוב אינן חולפות, לכן יש להתייחס אליהן כאל סכנת חיים.
3. חולים ברמות סיכון גבוהות יש לצייד במזרק אדרנלין אוטומטי – "אפיפן".
4. תבחין עורי חיובי אינו הוכחה לאלרגיה, אלא רק מצביע על ייתכנות, בדיוק כמו שלא כל ילד אטופי לאלרגן נשאף סובל מאסתמה. תבחין עורי שלילי שולל אלרגיה קרוב ל- 100%, בדיוק כמו שבה יעדר אלרגיה לגורם נשאף (כמו קרדית אבק הבית, למשל), ההסתברות לאסתמה קלושה.
5. באלרגיה למזון יש קשר בין מידת התגובה העורית לתבחין העור וייתכנות אלרגיה למזון, למזון הנבדק.