

## Alergi Makanan



Sumber Foto : Unsplash

***Tidak semua orang dapat makan makanan yang disukai, pada sebagian orang mengonsumsi makanan tertentu dapat menyebabkan timbulnya gejala alergi. Yuk simak artikel berikut untuk mengetahui lebih lanjut!***

Alergi makanan terjadi ketika sistem kekebalan tubuh memberikan reaksi berlebihan saat seseorang mengonsumsi makanan (alergen) tertentu. Apabila seseorang mempunyai alergi terhadap suatu makanan, mengonsumsi makanan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam gejala bahkan pada sebagian orang dapat mengancam nyawa.

### Apa saja gejala yang ditimbulkan?

Gejala yang ditimbulkan alergi makanan terkadang sama seperti intoleransi makanan namun pada intoleransi makan gejala yang ditimbulkan tidak terlalu serius dan tidak melibatkan sistem kekebalan tubuh.

Tanda dan gejala alergi makanan yang paling umum meliputi:

- Gatal di mulut
- Gatal pada kulit dan terlihat ruam kemerahan
- Pembengkakan pada bibir, wajah, lidah dan tenggorokan atau bagian tubuh lainnya
- Mengi, hidung tersumbat, atau kesulitan bernapas
- Sakit perut, diare, mual atau muntah
- Pusing atau pingsan.

Gejala alergi yang paling berat adalah anafilaksis; keadaan anafilaksis harus ditatalaksana segera karena berpotensi mengancam nyawa. Gejala yang ditimbulkan seperti sulit bernapas, penurunan tekanan darah, jantung berdebar, pusing, atau pingsan.

## Apakah yang menyebabkan alergi makanan?

Sistem kekebalan melindungi tubuh dengan memproduksi protein khusus yang disebut antibodi. Pada jenis alergi makanan yang paling umum, antibodi yang dikenal sebagai Immunoglobulin E (IgE) secara keliru menargetkan protein tertentu yang ditemukan dalam makanan sebagai ancaman.

IgE dapat menyebabkan beberapa bahan kimia dilepaskan yaitu histamin sehingga menimbulkan gejala pada tubuh.

Pada anak – anak, makanan yang paling sering menimbulkan reaksi alergi adalah:

- Telur
- Susu sapi
- Kedelai
- Gandum
- Kacang kacangan.

Pada orang dewasa, makanan yang paling sering menyebabkan reaksi alergi adalah:

- Kacang kacangan
- Ikan
- Kerang, kepiting, lobster, dan udang.

## Cara mendiagnosis alergi makanan

Untuk menegakkan diagnosis alergi makanan dokter akan menanyakan Anda beberapa pertanyaan dan menanyakan gejala yang muncul saat Anda mengonsumsi suatu makanan dan riwayat yang Anda miliki dan riwayat keluarga Anda.

Selanjutnya dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan melakukan beberapa tes alergi seperti:

- **Tes tusuk**, dokter akan meneteskan beberapa alergen pada lengan Anda kemudian dokter akan menusukkan jarum kecil pada area tersebut dan akan dipantau selama 20 menit
- **Tes darah**, untuk melihat jumlah antibodi alergi di darah
- **Diet eliminasi makanan**, dimana Anda akan diminta menghindari makanan yang dicurigai menyebabkan alergi selama 2 – 6 minggu. Apabila gejala tidak timbul ketika anda menghindari makanan tersebut dan gejala Kembali muncul ketika Anda mengonsumsinya maka hal ini menunjukkan bahwa Anda alergi terhadap makanan tersebut.

## Faktor risiko alergi makanan

- Riwayat keluarga yang memiliki alergi
- Alergi terhadap suatu makanan meningkatkan resiko alergi terhadap makanan lain
- Umumnya lebih sering terjadi pada anak- anak karena semakin dewasa sistem pencernaan semakin baik sehingga tubuh tidak lagi menyerap komponen makanan yang menyebabkan alergi
- Asma dan alergi makanan terjadi bersamaan dimana gejalanya bisa lebih berat.

## Pencegahan yang dapat Anda lakukan

Ketika seseorang memiliki alergi terhadap suatu makanan, cara terbaik untuk mencegah alergi adalah menjauhi atau tidak mengonsumsi makanan tersebut.

Selain itu cara yang dapat Anda lakukan adalah:

- Baca kandungan makanan dan minuman yang Anda konsumsi

- Gunakan gelang atau kalung khusus yang mencantumkan alergi yang Anda miliki
- Jika makan diluar baca atau tanyakan kandungan makanan pada menu yang Anda pesan
- Persiapkan obat – obatan anti alergi untuk keadaan darurat
- Untuk anak yang memiliki alergi makanan sebagai orang tua Anda harus menjelaskan kepada anak Anda, orang yang menjaganya dan sekolah, mengenai makanan yang tidak bisa anak Anda makan dan gejala yang ditimbulkan saat terjadi alergi makanan.

Referensi :

- American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology. Diakses pada 2021. Food Allergy.
- WebMD (2020). Food Allergy and Food Intolerance.
- National Health Service (2019). Food allergy.
- Mayo clinic (2019). Food Allergy.