



## Makanan Bisa Menyebabkan Alergi

Alergi adalah kondisi gangguan hiper sensitif pada kekebalan tubuh, dimana tubuh bereaksi berlebihan terhadap alergen (lingkungan, makanan, obat, debu, serbuk bunga, dll). Alergi dapat menyebabkan respon berupa radang pada tubuh. Inilah Makanan Bisa Menyebabkan Alergi.

Ketika sistem kekebalan tubuh bereaksi secara tidak normal terhadap sesuatu yang Sobat makan atau minum, itu dikenal sebagai alergi makanan.

Menurut *Food Allergy Research and Education (FARE)*, diperkirakan bahwa 15 juta orang Amerika memiliki alergi makanan. Anak-anak lebih mungkin. Sekitar 1 dari setiap 13 anak di Amerika Serikat hidup dengan alergi makanan.

## Makanan Bisa Menyebabkan Alergi

Alergi makanan dapat mempengaruhi kulit, saluran pencernaan, atau sistem pernapasan atau kardiovaskular. Banyak jenis makanan dapat menjadi alergen, tetapi makanan tertentu jauh lebih mungkin daripada yang lain untuk memicu reaksi alergi.

Menurut *FARE*, 8 makanan berikut bertanggung jawab untuk 90 persen dari semua alergi makanan:

- susu sapi
- telur
- kacang kacangan
- ikan
- kerang
- kacang pohon, seperti kacang mete atau walnut
- gandum



- kedelai

### Gejala alergi makanan



Kansas City Allergy & Asthma

Gejala alergi makanan dapat berkisar dari ringan hingga berat. Mereka mungkin datang tiba-tiba atau berkembang selama beberapa jam. Sistem kekebalan seseorang dapat bereaksi terhadap sejumlah kecil alergen, sehingga alergi makanan dapat sangat berbahaya dan mengancam jiwa, terutama jika pernapasan terpengaruh. Karena alergi makanan dapat memengaruhi pernapasan, penderita asma berisiko lebih besar mengalami reaksi alergi yang fatal terhadap makanan.

Gejala ringan yang terkait dengan alergi makanan mungkin termasuk:

- bersin
- hidung tersumbat atau berair
- mata gatal dan berair
- pembengkakan
- ruam
- keram perut
- diare

Gejala reaksi alergi yang parah (disebut anafilaksis) terhadap makanan adalah:

- kesulitan bernafas, termasuk mengi
- pembengkakan bibir, lidah, atau tenggorokan
- gatal-gatal (ruam, bercak, dan ruam)
- pusing atau pingsan
- mual atau muntah

### Alergi susu

Alergi susu adalah reaksi terhadap whey atau kasein, protein yang ditemukan dalam susu sapi. Itu tidak sama dengan intoleransi laktosa.

Anak-anak dengan alergi susu jauh lebih mungkin untuk berpotensi alergi terhadap makanan lain, termasuk telur, kedelai, dan kacang tanah. Sebagian besar anak-anak dengan alergi susu juga berpotensi satu atau lebih penyakit atopik lainnya, seperti asma, rinitis



alergi, atau eksim.

---

### **Baca Juga :**

- [10 Makanan Anti Radang](#)
  - [Makanan Berlemak Penyebab Diabetes](#)
  - [Penyebab Buncit Karena Lemak Perut, Hindari Kebiasaan ini!](#)
- 

### **Alergi telur**

Alergi telur paling sering terjadi pada anak-anak dan biasanya sembuh pada usia yang sangat muda. Namun beberapa orang mungkin tetap alergi terhadap telur selama hidup mereka.

Seseorang mungkin alergi terhadap protein tertentu baik dalam kuning telur atau putih telur. Seseorang dengan alergi terhadap kuning telur mungkin dapat mentoleransi putih telur dan sebaliknya. Beberapa orang alergi terhadap keduanya.

### **Alergi kacang**

Anak-anak dengan alergi kacang jarang tumbuh dari kepekaan mereka terhadap kacang, sehingga alergi kacang biasanya merupakan gangguan seumur hidup. Karena itu, alergi kacang sangat serius. Terkadang paparan dapat terjadi kapan saja selama hidup seseorang.

Meskipun jarang, alergi kacang dapat menyebabkan anafilaksis. Ini adalah reaksi alergi yang parah yang dapat membatasi pernapasan atau menyebabkan henti jantung. Anafilaksis membutuhkan perhatian medis segera dalam bentuk suntikan epinefrin (EpiPen). Sobat harus diawasi selama beberapa jam setelah pengambilan untuk memastikan gejala tidak kembali.

### **Alergi umum lainnya**

Kurang diketahui tentang alergi kedelai dan gandum daripada alergi lebih umum yang dibahas di atas. Demikian juga, sedikit yang diketahui tentang ikan, kerang, dan alergi kacang pohon, kecuali bahwa mereka umumnya gangguan seumur hidup. [*healthline*]