

616-021.5
H-17

ПРОЩАВАЙ, ХАРЧОВА АЛЕРГІЄ

C1213720



Як нові наукові підходи
до «перенавчання» імунної системи
позбавляють поширеної
хвороби ХХІ століття

КАРІ НАДО
та СЛОАН БАРНЕТТ

РОЗДІЛ 2

Епідемія харчової алергії: що відбувається і чому

Що відомо про її причини

Наталі Джорджі (Natalie Giorgi) завжди була дуже обережною. Їй доводилося бути такою, оскільки ще у 3-річному віці у неї діагностували алергію на арахіс. Однією з найперших життєвих навичок дівчинки стало уникнення бобових (насправді арахіс – це не горіх). Як і в багатьох дітей, у неї розвинулося «шосте чуття», яке попереджало про близькість ворога – арахісу.

Влітку 2013 р. її сім'я вчетверте поїхала у відпустку до табору, розташованому в лісі біля озера Тахо. Щороку, заздалегідь листуючись електронною поштою та розмовляючи по телефону з батьками Наталі, працівники табору дбали про те, щоб їжа не містила арахісу, тож попередні відпустки родини минали без неприємностей. Ось чому Наталі вирішила, що ласощі *Rice Krispies Treats*, які вона їла під час минулих відвідувань табору, безпечні для вживання.

Однак цього разу, вкусивши батончик, Наталі, якій тоді було 13 років, зрозуміла, що щось не так. Вона підбігла до батьків і сказала, що їй здається, ніби в солодощах є арахісове масло (тут і далі йдеться про *peanut butter*, тобто пасту з арахісу). Вони дали їй «Бенадріл» і почекали. Нічого поганого не відбувалося. Чи не помилялися вони стосовно її алергії всі ці роки? Можливо, вона її переросла?

Проте за кілька хвилин у дівчинки почалася блювота. Далі вона почала задихатися. Батько ввів їй адреналін, потім другу

дозу, потім третю, але реакція була нестримною. Через віддаленість табору швидка допомога їхала занадто довго. Коли Наталі нарешті доставили в лікарню, лікарі не змогли врятувати її життя. Вона померла тієї ж ночі від єдиного шматочка батончика *Rice Krispies Treat*, до складу якого входило арахісове масло.

ШОКУЮЧІ ЦИФРИ

Не одна Наталі зіткнулася з цією проблемою. Згідно з повідомленнями, останніми роками частота виникнення харчової алергії у дітей різко підвищилась і продовжує зростати. Так само, як і у дорослих.

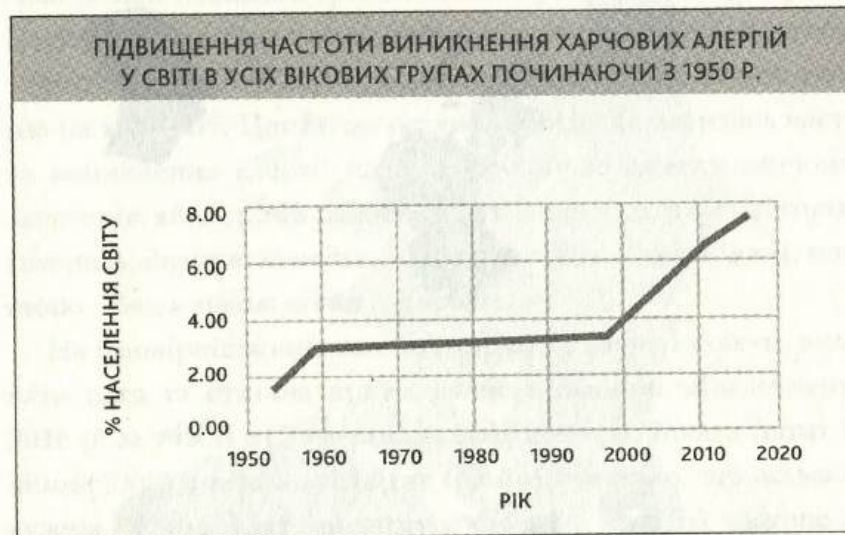
Підрахувати кількість дітей у Сполучених Штатах, життю яких загрожує те саме, що сталося з Наталі, досить складно. Єдиний спосіб точно дізнатись, чи є у дитини харчова алергія, – давати їй вживати певну їжу і чекати, чи не виникне алергічна реакція. Але більшість досліджень поширеності харчової алергії спирається на дані анкет, заповнених батьками, тобто не потребують обов'язкової точної діагностики алергічного стану. Однак батьки можуть помилково вважати алергією проблеми з травленням, головний біль або симптоми, спричинені несприйняттям дитиною певних харчових продуктів. Деякі тести на алергію часто дають хибно позитивні результати¹, що свідчать про наявність алергії за її відсутності, а це, як ви розумієте, призводить до завищених оцінок. Частота виявлення алергії на яйця залежить від того, які яйця використовуються для тесту – сирі чи варені². Через усе це складно точно встановити, наскільки поширена харчова алергія в масштабах США та світу.

Та попри усі ці фактори, статистика чітко демонструє: за останні пару десятиліть частота харчової алергії різко зростає. Одним з основних джерел для такого твердження є серія

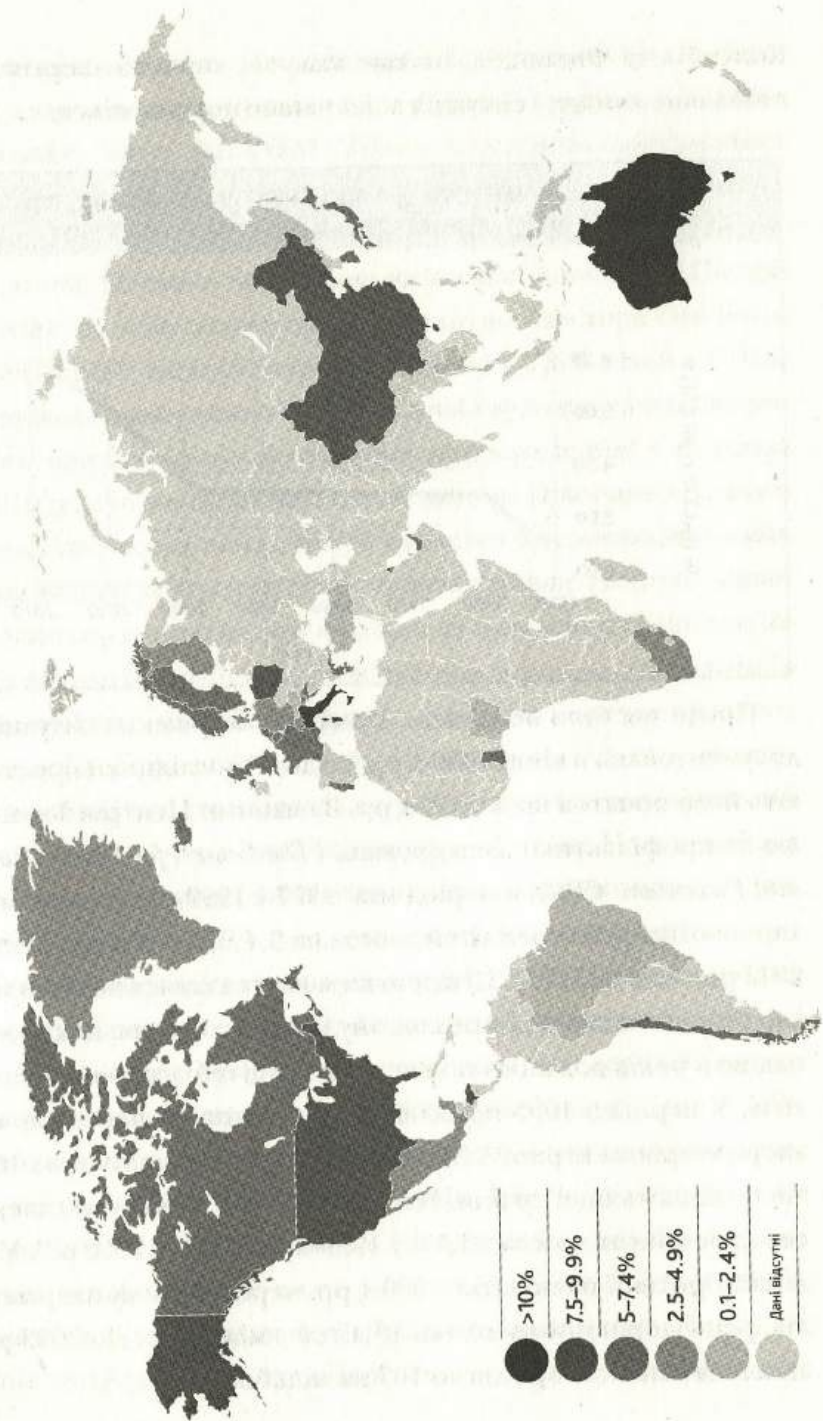
досліджень, відома як Національне обстеження з питань охорони здоров'я та харчування (*The National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES*). Згідно з останнім опитуванням *NHANES*⁸, між 2007 і 2010 рр. 6,5% американських дітей мали діагноз харчової алергії. Це майже 5 мільйонів дітей, або семеро зі ста. Недавно проведене дослідження вчених з Північно-Західного університету під керівництвом доктора Ручі Гупта (*Ruchi Gupta*)⁴ виявило харчову алергію в 7,6% дітей у США. За оцінками дослідження 2014 р., на неї страждають приблизно 5%, або близько 14 мільйонів дорослого населення⁵. Опитування 2019 р., яке ми провели з дослідниками Північно-Західного університету серед понад 40 000 дорослих американців, виявило, що майже 4400 з них (11%) мають харчову алергію⁶. Якщо екстраполювати цю цифру на доросле населення США в цілому, то виходить, що більше 26 мільйонів дорослих американців страждають від алергії на арахіс, молосків, молочні продукти або іншу їжу. При цьому з кожних 100 пацієнтів з харчовою алергією приблизно 6 страждають алергією лише на один харчовий алерген, а 40 – принаймні на два, часто більше. Незалежно від того, яким з цих даних віддавати перевагу, цілком очевидно, що харчова алергія в США – вельми поширене захворювання.

Те саме спостерігається в усьому світі. У 2013 р. міжнародна група дослідників під егідою Всесвітньої організації з алергії (*The World Allergy Organization*) повідомила, що серед 89 країн, включених у дослідження, рівень харчової алергії сягає 15%⁷. Згідно з висновками цих вчених, харчова алергія не є явищем, характерним лише для західних країн. Її найвища частота у дітей віком до 5 років відмічена в Австралії, Фінляндії та Канаді, а серед дітей старшого віку – у Мозамбіку, Танзанії та Ісландії. За частотою захворюваності дітей всіх вікових груп, від народження до 18 років, трійку лідерів становлять Велика Британія,

Колумбія та Фінляндія. Інакше кажучи, харчова алергія – це глобальне явище, і ситуація з нею лише погіршується.



Проте так було не завжди. Помітне погіршення ситуації задокументовано в кінці 1990-х рр.⁸, а деякі дослідники простежують його початок ще з 1950-х рр. За даними Центрів з контролю та профілактики захворювань (*The Centers for Disease Control and Prevention, CDC*), в період між 1997 і 1999 рр. поширеність харчової алергії серед дітей зросла на 3,4%, а у період з 2009 по 2011 рік – ще на 5,1%⁹. Ці відсотки можуть здатися невеликими, але ми розглядаємо їх у реальному контексті: менш ніж за п'ятнадцять років додалося понад мільйон дітей з харчовою алергією. У період з 1993 по 2006 р. госпіталізація через харчову алергію зросла втричі¹⁰. Знову ж таки, долю Сполучених Штатів поділяють інші країни. Наприклад, у Китаї харчова алергія серед немовлят зросла з 3,5% у 1999-му до 7,7% у 2009 р.¹¹ У Великій Британії на початку 1990-х рр. через харчову алергію до лікарень щороку потрапляли 16 дітей з мільйона. До 2003 р. їх загальна кількість зросла до 107 на мільйон¹².



Дуже швидко зростає частота алергії на арахіс. Ще в 1997 р. на неї страждали менше 0,5% американських дітей¹³. До 2008 р. цей показник зріс до 1,4%, а у 2018 р. сягнув 2,2%¹⁴. Ситуація з алергією на молочні продукти ще гірша. В одному з опитувань 2007 р. 17% респондентів повідомили про алергію на молоко¹⁵. Протягом останніх років збільшилась частота виникнення алергії на вісім найпоширеніших харчових алергенів: яйця, рибу, ракоподібні та молюски, деревні горіхи (мигдаль, фундук, волоські горіхи, фісташки та всі інші), пшеницю, сою, а також молоко й арахіс.

На ймовірність виникнення харчової алергії можуть впливати раса та етнічна приналежність людини. Дослідження 2016 р. за участі 817 американських дітей із Чикаго (штат Іллінойс) та Цинциннаті (штат Огайо) показало, що астма та екзема (відомі фактори ризику харчової алергії) частіше зустрічаються серед дітей-афроамериканців, ніж серед латиноамериканців та білих дітей. Порівняно з білими дітьми, афроамериканські також мали вищий ризик алергії на пшеницю, кукурудзу, сою, рибу та молюсків¹⁶. У дітей латиноамериканського походження було відмічено більше випадків алергії на кукурудзу, рибу та молюсків. Зараз показники харчової алергії найвищі серед чорношкірих дітей нелатиноамериканського походження¹⁷. Дослідження виявили вищі рівні алергії на креветок серед чорношкірих дітей нелатиноамериканського походження порівняно з білими дітьми нелатиноамериканського походження. Інші дослідження показали, що темношкірі діти частіше страждають алергією на кілька продуктів одночасно. А дослідження тенденцій харчової алергії, проведене в проміжок між 1997 і 2007 рр., засвідчило про найзначніше зростання харчової алергії серед дітей-латиноамериканців¹⁸. Як зазначається в одному узагальнюючому документі,

РАЗОМ ЗІ СВОЇМ ЛІКАРЕМ ПОДОЛАЙТЕ ХАРЧОВУ АЛЕРГІЮ НАЗАВЖДИ!

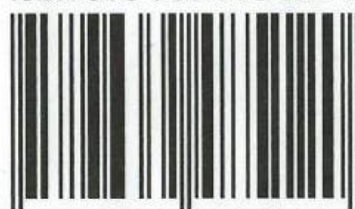
Ознайомтеся з революційною науково обґрунтованою програмою профілактики та лікування харчової алергії. Її авторка Карі Надо, проводячи піонерські дослідження у Стенфордському університеті, лікуючи тисячі дітей, довела, що діагноз «алергія» — це не пожиттєвий вирок, що його можна позбутися, «перенавчивши» імунну систему. Ба більше, пригальмувати, перервати і навіть назавжди зупинити можна алергічну реакцію будь-якого типу й будь-якої важкості — від помірно вираженої кропив'янки до загрозливого для життя звуження дихальних шляхів. Досягти потрібного ефекту допомагає імунотерапія — контрольоване поступове введення в організм певної кількості відповідного алергену.

Разом зі співавторкою Слоан Барнетт, журналісткою та матір'ю двох дітей, які свого часу мали харчову алергію, Надо веде нас у світ науки і пропонує чіткий план дій, що дає змогу будь-кому позбавитись страху перед харчовими продуктами, звільнитися від алергії й відчути себе здоровою людиною.

КАРІ НАДО — докторка медицини, докторка філософії, директорка Центру дослідження алергії та астми Шона Паркера при Стенфордському університеті, визнана експертка в галузі харчової алергії.

СЛОАН БАРНЕТТ — юристка, журналістка та авторка книги *Green Goes With Everything* («Зелене пасує до всього»), що стала бестселером за версією *The New York Times*. Її діти, пройшовши лікування за програмою Карі Надо, позбулися харчової алергії.

ISBN 978-966-948-512-0



9 789669 485120