

Αλλεργία στο σπόρο σουσαμιού

Η αλλεργία στο σουσάμι είναι σε αύξηση τα τελευταία χρόνια, πιθανόν λόγω της αυξανόμενης χρήσης του στη μαγειρική στη διακόσμηση φαγητών κλπ. Συχνά η αλλεργία αυτή συνοδεύεται από αλλεργία στους ξηρούς καρπούς αλλά όχι συνήθως από αλλεργία σε άλλους σπόρους π.χ. γλυκάνισο, μουστάρδα.

Οι αναφυλακτικές αντιδράσεις στο σουσάμι είναι συνήθως ήπιες, χωρίς όμως αυτό να αποκλείει ότι μελλοντικές επαφές με αυτό δεν μπορούν να προκαλέσουν σοβαρότερες αντιδράσεις. Γι αυτό το σουσάμι θα πρέπει να αποφεύγεται εντελώς σε περίπτωση αποδεδειγμένης αλλεργίας, εφόσον ακόμη και ελάχιστες ποσότητες μπορούν να ξεκινήσουν μια νέα αντίδραση. Ο αλλεργικός ασθενής επίσης πρέπει να έχει κάποιο πλάνο δράσης σε περίπτωση επαφής με το αλλεργιογόνο.

Το σουσάμι περιέχεται στις ακόλουθες τροφές:

Ταχίνι, χούμους και χαλβάς.

Το σουσάμι μπορεί να «κρύβεται» στα ακόλουθα τρόφιμα:

Ψωμάκια στρογγυλά για σάντουιτς
Κριτσίνια
Hamburgers από fast-foods
Μπισκότα
Κράκερς
Κινέζικα, Ταϊλανδέζικα, Γιαπωνέζικα φαγητά και πιάτα από τη Μ.Ανατολή
Έτοιμες σαλάτες

Από την ΕΕ και από σχετική νομοθεσία του 2005, είναι υποχρεωμένες όλες οι εταιρείες παραγωγής συσκευασμένων τροφίμων να δίνουν πλήρη κατάλογο όλων των συστατικών που περιέχονται σε αυτά, ακόμα και σε πολύ μικρές ποσότητες. Γι αυτό και συνιστάται επί αμφιβολίας να διαβάζει κανείς τις ετικέτες.

Επίσης υπάρχει πάντοτε μια μικρή πιθανότητα στο ψωμί που αγοράζεται από το φούρνο, να έχει μπει στο ζυμάρι σουσάμι κατά λάθος, κατά τη διάρκεια της παρασκευής του στην επιφάνεια εργασίας.

Ορισμένοι ασθενείς μπορεί να αντιδρούν και στο λάδι από σουσάμι που χρησιμοποιείται κατά κόρον στην Ασιατική κουζίνα. Το σησαμέλαιο χρησιμοποιείται ενίοτε στη βιομηχανία παραγωγής καλλυντικών και φαρμάκων και αναγράφεται ως *sesamum indicum*. Προς αποφυγήν έκθεσης είναι σημαντικό και σε αυτή την περίπτωση να κοιτάζουμε τις ετικέτες των συστατικών.