

## Giải pháp ăn uống khi bị dị ứng nổi mề đay

Có rất nhiều loại thực phẩm có thể gây dị ứng với cơ thể, điều này còn phụ thuộc vào cơ địa khác nhau của mỗi người. Chế độ ăn uống đóng vai trò lớn trong điều trị mề đay cũng như ngăn ngừa tái phát. Vì đa số người bệnh nổi mề đay là do dị ứng với thực phẩm, chính vì vậy mà khi mắc bệnh cần chú ý tìm hiểu xem mình nên và không nên ăn gì để tránh tình trạng thêm tồi tệ.

### 1. Những thực phẩm dễ gây dị ứng

- Lạc: Các protein dự trữ có trong củ lạc là thủ phạm có thể gây dị ứng, nguồn dinh dưỡng cho sự tăng trưởng của cây sau này. Vicilin và albumin là hai protein gây dị ứng mạnh nhất và vẫn bền vững ở nhiệt độ cao, 1mg là ngưỡng gây dị ứng lạc được ghi nhận (một hạt lạc có khối lượng trung bình 500-1.000mg). Điều này có nghĩa rằng 1/1.000 hạt lạc cũng có thể làm khởi phát phản ứng dị ứng ở một số bệnh nhân.

- Thịt bò, sữa bò:

Casein và protein huyết thanh là loại protein trong thịt bò và sữa bò dễ gây phản ứng dị ứng, vì vậy mà không ít người, nhất là trẻ nhỏ sau khi ăn uống nhóm thực phẩm này đã bị dị ứng.

Protein này cũng có ở trong các loại động vật có vú khác, tuy nhiên không nhiều như ở thịt bò và sữa bò nên bạn có thể cân nhắc hạn chế đối với trẻ thường xuyên gặp phải bệnh nổi mề đay mãn ngứa.

- Hải sản:

Hải sản là nhóm thực phẩm khiến nhiều người gặp phải tình trạng dị ứng mãn cảm nhất, một số loại thực phẩm như: tôm, các loại cá, cua, ghẹ, mực... Do trong nhóm thực phẩm này có thành phần chủ yếu là các loại protein parvalbumin có thể gây phản ứng với những người nhạy cảm và xuất hiện tình trạng dị ứng nổi mẩn ngứa. Nhiều người nghĩ rằng ở nhiệt độ cao thì nó sẽ không còn gây ra tình trạng dị ứng nữa nhưng hoàn toàn không phải vậy. Ở nhiệt độ cao cũng không thể chuyển hóa parvalbumin nên phản ứng dị ứng vẫn xảy ra. Vì vậy nên hạn chế ăn các loại thực phẩm này để tránh tình trạng sốc phản vệ.

Khi bị dị ứng hải sản không chỉ biểu hiện nổi mề đay ngứa ra bên ngoài cơ thể mà chúng còn gây dị ứng bên trong đường tiêu hóa, gây phản ứng toàn thân có thể gây sốc phản vệ và vô cùng nguy hiểm.

- Rượu, bia, nước có ga:

Rượu bia cũng là một trong những thành phần dễ gây mề đay mãn ngứa, khi mà vitamin nhóm B có trong rượu bia, nước có ga dễ gây kích ứng tới các tế bào thần kinh từ đó dẫn tới mẩn ngứa da, nổi đỏ. Tuy nhiên thì hầu hết người bị ứng bia rượu thường nhẹ, không gây nên tình trạng sốc phản vệ.

### 2. Đi tìm giải pháp

Hiện nay không có thuốc nào chữa dị ứng của thực phẩm. Tuyệt đối không ăn các thực phẩm tạo dị ứng là cách duy nhất hiệu quả. Sau đây là phương thức tìm và tránh ăn những loại thực phẩm dễ gây dị ứng.

Nếu biết mình bị dị ứng thực phẩm, mỗi khi ăn phải coi kỹ trong thực phẩm có chất nào làm cho mình bị dị ứng không.

Nhớ lại những món ăn mình sử dụng trong thời gian gần nhất để tìm xem nguyên nhân gây bệnh xuất phát từ đâu để loại bỏ thức ăn này ra khỏi thực đơn ăn uống hàng ngày của mình. Sau khi điều trị khỏi, nếu bạn vẫn chưa rõ dị ứng với loại thức ăn nào, cần ăn thử từng món để xem có dị ứng hay không (ví dụ, một ngày ăn toàn thịt gà (không ăn món nào khác), nếu bị dị ứng thì xác định nguyên nhân do thịt gà gây nên).

Không nên ăn các loại thực phẩm tạo nhiều dị ứng liệt kê dưới đây trong 4 ngày. Đến ngày thứ 5 thì nên ăn lại từng loại một để xem phản ứng. Nếu không có phản ứng, ăn kế tiếp loại khác vào ngày sau:

Trứng các loại thực phẩm có pha trứng.

Đồ uống màu đậm: như trà, cà phê, coca.

Lúa mì.

Cholesterol: các loại có socola.

Sữa: Các sản phẩm làm bằng sữa, như bơ, phômai, kem, sữa chua...

Cà chua: cà chua và các sản phẩm có cà chua.

Trái cây chua: chanh, bưởi, cam, các loại nước làm bằng trái cây chua.

Nếu thấy bị phản ứng phải đi bác sĩ ngay, ngay cả trường hợp thấy mình bị nhẹ hoặc sắp hết. Triệu chứng bị nhẹ có thể khởi đầu cho triệu chứng bị nặng kế tiếp ngay sau đó.

BS. Ngô Mỹ Hà

<https://suckhoedoisong.vn/giai-phap-an-uong-khi-bi-di-ung-noi-me-day-n148657.html>