

TATA LAKSANA DIET PENYAKIT RHINITIS ALERGI

Yulianto, SKM, M.Gizi, RD

Kudus, 23 Februari 2019

DEFINISI DAN ETIOLOGI

Definsi

- Inflamasi pada mukosa hidung disebabkan oleh reaksi alergi dimediasi oleh Immunoglobulin E

Etiologi

- Alergen makanan dengan BM tinggi (14-40 kDa) ;
 - Glikoprotein hewani : bulu tikus, hewan ternak, ikan laut, udang, kerang, kotoran tungau & kecoa
 - Glikoprotein nabati : latex, debu gandum, debu terigu, debu kacang kedelai, bioaerosol (jamur, endotoksin), spora kapang, serbuk sari & enzim biologi (enzim proteolitik).

FAKTOR YG MEMPENGARUHI ALERGI MAKANAN

- Genetik
- Imaturitas usus
- Paparan alergen (pencetus fisik, psikis & hormonal)

PATOFISIOLOGI

- Reaksi abnormal setelah mengkonsumsi makanan disebut reaksi simpang makanan (*adverse food reaction*)
 - Reaksi simpang fisiologik (*food intolerance*)
 - Reaksi simpang imunologik (*food hypersensitivity*) yaitu suatu alergi makanan
- Sebagian besar alergi makanan :
 - Reaksi hipersensitivitas tipe I (berikatan dg IgE)
 - Reaksi hipersensitivitas tipe III (reaksi kompleks imun, ikatan antigen-antibodi dalam sirkulasi darah atau jaringan dan mengaktifkan komplemen)

JENIS ALERGI MAKANAN

- Jenis tetap (*fixed type*) atau *immediate type*
 - Melibatkan respon IgE
 - Reaksi yang timbul cepat (bbrp menit/jam), jelas dan seringkali berat
- Jenis siklik (*cyclic type*) atau *delayed type*
 - Jenis ini tidak melibatkan reaksi IgE
 - Diduga diperantarai IgG dan merupakan reaksi kompleks imun (reaksi tipe III)
 - Gejala dapat timbul dalam beberapa jam sampai beberapa hari setelah mengkonsumsi makanan

PEMERIKSAN PENUNJANG

- Catatan harian diet (diet diary) : catatan kronologis semua makanan yang dimakan dan timbulnya gejala alergi (*dietary history, food recall 24 hour*)
- Diet eliminasi : menghindari semua makanan/produk makanan yang dicurigai selama waktu tertentu (7-14 hari) dan dimonitor berkurangnya gejala
- Tes provokasi makanan (*food challenge*) : *double blind placebo controlled food challenge*

TATA LAKSANA DIET

- Diet Eliminasi
 - Bebas dari kontaminasi bahan makanan yg disangka alergen
- *Rotary Diversified Diet*
 - Pengaturan konsumsi makanan dengan cara jenis makanan tertentu hanya boleh dikonsumsi kembali setelah 4-5 hari.
 - Sedangkan makanan yang sama dalam 1 famili baru boleh dikonsumsi pada 2-3 hari lagi

REKOMENDASI ZAT GIZI

- Imunonutrien : amino acids (arginine, glutamine, glycine), fatty acid (omega 3) dan nucleotida
- Antioksidan eksogen (vitamin A, C, E dan mineral Zinc, Selenium)
- Antioksidan endogen (SOD, alpha lipolic acid, coenzym Q10, Catalase dan Glutathion Peroksidase)
- Anti inflamasi/Alergi

IMUNONUTRIEN

- Asam amino esensial (protein hewani) dan non esensial (protein nabati)
- Bawang putih (allicin) meningkatkan sistem kekebalan dan melawan peradangan
- Lemon (vitamin C) mampu meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah respon alergi, dan mengeluarkan limbah alergi
- Semangka (kaya air) melarutkan racun dan vitamin C (kekebalan)
- Madu (meningkatkan imunitas)

ANTIOKSIDAN

- Vitamin A, C dan E (antioksidan) meredakan infeksi dan membersihkan toksin (contoh : anggur, apel, tomat, wortel)
- Zink (pembentuk SOD) contoh : daging, daging, ayam, ikan
- Selenium, zat gizi esensial dari enzim glutathion peroksidase dan coenzim Q10, contoh : kacang²an, jamur
- Quercetin (antioksidan) mampu memblokir sintesis histamin, contoh : apel, berry, bawang, teh hitam
- Kunyit (curcumin) mengandung senyawa antioksidan sbg agen anti inflamasi, anti alergi dan meningkatkan imunitas tubuh

ANTI INFLAMASI/ALERGI

- Asam lemak omega 3 dan omega 6 dapat menurunkan risiko alergi (menghambat sintesis histamin), contoh : ikan dan ASI
- Probiotik dalam yoghurt dapat memerangi alergi dan bersifat anti inflamasi
- Teh hijau (*epigallocatechin gallate*) mencegah respon alergi, mengurangi peradangan dan anti histamin
- Jahe (minyak atsiri) mampu mengurangi peradangan, antihistamin alami dan dekongestan
- Ubi jalar mengandung Kalium, Magnesium dan Vitamin B₆ untuk mengurangi peradangan dan Vitamin C untuk meningkatkan kekebalan dan mengurangi sekresi histamin
- Minuman dan makanan yg hangat memecah kemacetan saluran nafas, mudah untuk mengeluarkan lendir
- Minyak esensial (lavender, kayu putih, eucalyptus, oregano, peppermint, lemon)

PEMBATASAN MAKANAN

- Bahan makanan dengan berat molekul besar (susu sapi, telur, gandum, kedelai, ikan laut, kerang, kepiting, cumi)
- Buah pisang (protein kitinase), melon, zucchini (timun jepang)
- Sayur jagung muda, seledri, mengandung protein yg meniru serbuk sari rumput yg merupakan stimulan kuat untuk alergi
- Kacang almond, pistachio, mede, kacang tanah, walnut, hazelnut, biji bunga matahari memicu respon alergi penderita rhinitis
- Makanan/minuman dingin menyebabkan kejang pd tabung pernapasan besar (bronkopasme), misal es krim, milkshake, es slushies, minuman es merangsang bronkospasme bisa mengarah ke batuk
- Aditif (pengawet, perasa dan pewarna buatan, MSG, benzaldehida)

TERIMA KASIH

SALAM SEHAT DAN BUGAR