



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > [Mama karmi?ca na diecie eliminacyjnej](#)

Article - udost?pnij

X



Mama karmi?ca na diecie eliminacyjnej

Lekarz zdiagnozowa? u Twojego dziecka alergii? pokarmow?? Dowiedz si?, na czym polega bilansowanie diety eliminacyjnej.

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/mama-karmiaca-na-diecie-eliminacyjnej> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Mama karmi?ca na diecie eliminacyjnej

Lekarz zdiagnozowa? u Twojego dziecka alergii? pokarmow?? Dowiedz si?, na czym polega bilansowanie diety eliminacyjnej.

pi?tek, 23.09.2016

- [5]
- [Drukuj](#) [1]
- [Udost?pnij](#)

To, ?e lekarz zdiagnozowa? u Twojego dziecka alergii? pokarmow?, absolutnie nie oznacza, ?e b?dziesz musia?a zrezygnowa? z **karmienia piersi?**. Winne alergii nie jest bowiem Twoje mleko, ale jaki? produkt z Twojego jad?ospisu. Najlepszym sposobem z?agodzenia dokuczliwych objawów alergii jest ?cis?e unikanie kontaktu z alergenem, zatem od momentu diagnozy najwa?niejszym zadaniem jest wytropienie go, a nast?pnie wyeliminowanie z diety.

W poszukiwaniu sprawcy!

Wykrycie substancji uczulaj?cej dziecko to nie lada wyzwanie, gdy? **reakcja alergiczna** nie

zawsze pojawia się tuż po „wyssaniu” przez malucha potencjalnego alergenu, może się pojawić nawet dopiero po kilku dniach od przyjęcia pokarmu. Objawy uczulenia u dziecka powinien potwierdzić lekarz alergolog po uprzednim zebraniu od Ciebie szczegółowego wywiadu. To on powinien zdecydować o tym, czy powinnaś wprowadzić **dieta eliminacyjną**. Jeżeli objawy alergii nie są nasilone, po namierzeniu alergenu, specjalista najpierw zaproponuje wyłączenie z Twojej diety określonych pokarmów, początkowo na próbę. Jeżeli nastąpi poprawa, to po kolei będzie wprowadzała **alergeny** do Twojego jadłospisu, aby sprawdzić, czy nastąpi nawrót objawów alergii. W niektórych przypadkach reakcje na pokarmy wywołujące uczulenie są widoczne nawet po kilku minutach (maksymalnie po dobie), a w innych dziecko może zareagować na uczulenie ze sporym opóźnieniem, np. po 2 dniach. Dopiero jeżeli prowadzone obserwacje potwierdzą, że dany produkt rzeczywiście uczula malucha, lekarz zaleci Ci stosowanie diety eliminacyjnej na określony czas. Najczęściej z biegiem miesięcy organizm wygasza procesy zapalne i alergija pokarmowa mija.



Najczęstsze alergeny pokarmowe:



Mleko i jego przetwory



Zboża (gluten)



Jaja (białko)



Ryby i owoce morza



Orzechy (zwłaszcza ziemne)

Dieta mamy alergika – na czym polega?

Dieta eliminacyjna karmiącej mamy polega na tymczasowym wyłączeniu z jadłospisu produktu lub grupy produktów podejrzanych o wywołanie alergii. W żadnym wypadku nie może to być dieta głodowa. Wycofany produkt należy zastąpić innymi, tak, aby jadłospis dostarczał Tobie i małżeństwu wszystkich ważnych składników. Warto zasięgnąć rady lekarza lub dietetyka i w razie potrzeby wprowadzić odpowiednią suplementację. Ważne, by zrezygnować nie tylko z głównego alergenu, ale też z produktów, które go zawierają, gdy nawet śladowe ilości zakazanego pokarmu mogą wywoływać objawy uczulenia. Przykładowo, jeśli są podstawy do podejrzeń, że to białka mleka krowiego powodują uczulenia, należy wycofać z diety nie tylko mleko, ale też nabiał i produkty, w których znajduje się ten alergen, np. bułki, ciastka, parówki. Nieocenioną pomocą w identyfikacji alergenu będzie **czytanie etykiet**.

Dieta eliminacyjna na wszelki wypadek?

Stosowanie diety eliminacyjnej ma uzasadnienie tylko w przypadku **rozpoznanej alergii pokarmowej**. Stosowanie jej profilaktycznie u zdrowych maluchów niezdrażających żadnych objawów alergii, nie ma żadnego uzasadnienia. Wykluczanie niektórych produktów z jadłospisu „na wszelki wypadek” nie ma sensu - to nie uchroni dziecka przed alergią. Dopiero gdy zauważysz u dziecka niepokojące objawy, skonsultuj się z lekarzem i pozwól mu zdecydować, czy powinna być zastosowana dieta eliminacyjna.

Człłsto mamy karmiące naturalnie w dobrej wierze wycofują ze swojego jadłospisu potencjalnie uczulające produkty, ale nie zawsze robi to w odpowiedni sposób. Powszechnym błędem jest eliminowanie „podejrzanych” składników diety na zbyt krótko. Inny błąd to wycofywanie z jadłospisu wielu potencjalnie uczulających produktów naraz (np. produkty zawierające białka mleka krowiego, jaja, ryby, gluten). Z takiej diety bardzo trudno wyciągnąć jakiegokolwiek wnioski.

[Czytaj dalej](#) [6]

Adres URL Źródła: <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/mama-karmiaca-na-dziecie-eliminacyjnej>

Odnosiniki

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/mama-karmiaca-na-dziecie-eliminacyjnej>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/mama-karmiaca-na-dziecie-eliminacyjnej&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image-karmiaca-na-dziecie-eliminacyjnej>

karmiąca na diecie eliminacyjnej

[3]

<https://twitter.com/share?text=Mama%20karmi%C4%85ca%20na%20dziecie%20eliminacyjnej&url=https%3A//www.zkarmiaca-na-dziecie-eliminacyjnej>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/mama-karmiaca-na-dziecie-eliminacyjnej>

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/printpdf/8741>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/javascript%3A%3B>