



ALERGIA POKARMOWA

Przyczyny, objawy
i postępowanie u dzieci

Czym jest alergia pokarmowa?

Alergia pokarmowa to niewłaściwa reakcja układu odpornościowego dziecka na spożyty pokarm, w którym znajduje się alergen.



U niemowląt i małych dzieci alergie są dość częste, ponieważ ich układ immunologiczny i pokarmowy nie są jeszcze w pełni dojrzałe. W przypadku osób dorosłych problem ten dotyczy około 2% populacji, ale u dzieci i młodzieży występuje od 2 do nawet 4 razy częściej. Objawy alergii pokarmowej mogą wystąpić zarówno u maluszków, które są jeszcze karmione wyłącznie piersią, jak i tych, które są już na etapie rozszerzania diety.

?

Czy wiesz, że...

Może się zdarzyć, że mama i tata maluszka cierpią na tę samą chorobę alergiczną. Prawdopodobieństwo, że także u ich dziecka pojawią się objawy uczulenia na pokarm, wynosi wtedy **od 60% do nawet 80%**.



Sprawdź, czy Twój maluszek może mieć zwiększone ryzyko wystąpienia alergii. Odpowiedz na kilka prostych pytań i poznaj wynik.

Skorzystaj z Kalkulatora alergii

!

Do zadań układu odpornościowego Twojego maluszka należy ochrona przed bakteriami oraz patogenami. W przypadku alergii pokarmowej układ immunologiczny reaguje jednak niewłaściwie. Zupełnie niegroźne składniki niektórych pokarmów traktuje jako zagrożenie i uruchamia reakcję obronną, gdy tylko pojawią się one w organizmie. W takiej sytuacji wytwarzane są komórki odpornościowe i rusza produkcja przeciwciał, mających na celu zlikwidowanie potencjalnego „wroga”. Organizm broni się tak samo jak przed bakteriami czy wirusami, a całej walce towarzyszą określone symptomy.

Najczęstsze objawy alergii pokarmowej

Objawy alergii pokarmowej u niemowląt i małych dzieci mogą być bardzo różne i nie zawsze pojawiają się bezpośrednio po spożyciu produktu zawierającego uczulający składnik.

Reakcje alergiczne możemy podzielić na te natychmiastowe, pojawiające się zaraz po spożyciu pokarmu czy napoju zawierającego uczulający składnik, oraz opóźnione – występujące dopiero po kilku lub nawet kilkadziesiąt godzinach od kontaktu maluszka z alergenem.

Nie warto samodzielnie odgadywać, co jest przyczyną dolegliwości szkraba. Niepokojące objawy zawsze lepiej skonsultować z pediatrą.

Do łagodnych i umiarkowanych objawów alergii pokarmowej zalicza się:

- swędzącą wysypkę lub pokrzywkę na buzi i w zgięciach kończyn (w tym także AZS – atopowe zapalenie skóry),
- kolkę,
- biegunkę,
- silne ulewianie lub wymioty,
- dolegliwości ze strony układu oddechowego (np. duszności, obrzęk śluzówki nosa, wodnisty katar, kaszel, świszczący oddech, sapka),
- inne dolegliwości (słaby przyrost masy ciała dziecka, podwyższona temperatura, zaburzenia snu i niepokój).



Symptomy alergii pokarmowej u maluszka mogą występować pojedynczo, ale nie jest to zasada. Czasami zdarza się, że dziecko ma nawet kilka charakterystycznych objawów.



Wstrząs anafilaktyczny

Rodzajem bardzo silnej, natychmiastowej reakcji alergicznej jest wstrząs anafilaktyczny. W tym przypadku po kontakcie z alergenem obserwuje się objawy takie jak np. obrzęk dróg oddechowych oraz oczu, silna wysypka, ból brzucha, wymioty, a nawet spadek ciśnienia krwi czy nieregularne bicie serca. Jeśli wystąpią wymienione symptomy, konieczna jest natychmiastowa hospitalizacja - należy jak najszybciej wezwać pogotowie ratunkowe.



Nie każdy wymieniony wyżej objaw jest od razu oznaką wystąpienia alergii u dziecka. Postawienie ostatecznej diagnozy i ustalenie sposobu postępowania to zadanie dla pediatry lub alergologa.

Zagadnienia związane z alergią i nietolerancją pokarmową przyprawiają Cię o zawrót głowy?

Aby wszystkie terminy były dla Ciebie zrozumiałe, zebraliśmy je w jednym miejscu i wyjaśniliśmy. Wystarczy, że wyszukasz hasło, które Cię interesuje, by łatwo uporządkować swoją wiedzę w tym temacie.

[Przejdź do Słowniczka alergii](#)

Najczęstsze alergeny pokarmowe

Niemowlęta i małe dzieci najczęściej są uczulone na jeden z kilku alergenów pokarmowych.



białka mleka krowiego,



białko jaja kurzego,



pszenica,



ryby i skorupiaki,



soja,



orzechy.

Może się okazać, że dany alergen, który jeszcze niedawno mocno uczulał maluszka, po pewnym czasie przestanie wywoływać reakcję alergiczną i będzie dobrze tolerowany przez dziecko. Sposobem, aby to sprawdzić, jest przeprowadzenie pod okiem lekarza tzw. próby prowokacyjnej.



Próba prowokacyjna

Polega na włączeniu do diety niewielkiej ilości alergizującego pokarmu i obserwacji dziecka. Takie próby przeprowadza się średnio co 6-12 miesięcy. Może się wtedy okazać, że maluszek, który miał wyeliminowany z diety dany alergen (np. białka mleka krowiego), po jakimś czasie ponownie zacznie go tolerować. Będzie to oznaczało, że w ciele dziecka wykształciła się tolerancja immunologiczna, a alergia na ten składnik minęła.



Czy wiesz, że...

Alergia pokarmowa może być powiązana z tzw. reakcją krzyżową. Oznacza to, że maluszek, który jest uczulony np. na pyłki roślin, może wykazywać także symptomy alergii pokarmowej. Dzieje się tak, ponieważ niektóre alergeny pokarmowe i wziewne mają bardzo podobną budowę.

Częste reakcje krzyżowe to:

- alergeny kota – mięso wieprzowe,
- pyłek bylicy – seler, marchew, przyprawy,
- pyłek leszczyny – orzech laskowy,
- pyłek traw – pomidor, arbuz,
- pyłek brzozy – jabłko, gruszka, morela, marchew, kiwi,
- roztocze kurzu domowego – skorupiaki.

Dowiedz się więcej na temat alergii krzyżowych.

Pobierz infografikę

Alergia na białka mleka krowiego

Często nazywana jest przez rodziców, nie do końca poprawnie, skazą białkową lub uczuleniem na mleko.

Alergia na białka mleka krowiego to nieprawidłowa reakcja organizmu dziecka na białka zawarte w mleku krowim - kazeinę i białka serwatkowe. Uczulający składnik może dostać się do organizmu dziecka wraz z mlekiem mamy, która w swojej diecie stosuje mleko krowie i produkty na jego bazie (np. twaróg, ser). Dziecko może też spożywać białka mleka krowiego bezpośrednio w postaci mleka następnego lub produktów mlecznych podawanych w ramach rozszerzania diety. **Alergia na białka mleka krowiego dotyczy nawet 2-3% niemowląt i małych dzieci do 2. roku życia.**



?

Czy wiesz, że...

Może się zdarzyć, że maluszek, który ma stwierdzoną alergię na białka mleka krowiego, będzie uczulony także na mleko kozie czy owcze. Wynika to ze wspomnianej już wcześniej alergii krzyżowej i podobnej budowy białek mleka krowiego, koziego i owczego.

Karmienie piersią a alergia pokarmowa u dziecka

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt dlatego powinno być kontynuowane tak długo, jak jest to możliwe.

Mleko mamy to pokarm idealnie dopasowany do potrzeb dziecka na początku jego żywieniowej drogi. Wśród składników tego pokarmu znajdują się oligosacharydy mleka kobiecego (HMO), które stoją na straży odporności dziecka i wspierają jego mikrobiotę. HMO pomagają także eliminować z organizmu szkodliwe patogeny, wspierając przy tym wciąż rozwijający się układ odpornościowy. Udowodniono też, że oligosacharydy mleka kobiecego zmniejszają ryzyko wystąpienia alergii u dziecka.

Co jednak zrobić, jeśli u maluszka karmionego naturalnie lekarz zdiagnozuje alergię pokarmową na białko mleka krowiego? W takiej sytuacji nie należy rezygnować z przystawiania dziecka do piersi!

?

Czy wiesz, że...

Białka mleka krowiego, które mama maluszka spożywa w swojej diecie, mogą przedostawać się do pokarmu, powodując u dziecka karmionego piersią dolegliwości alergiczne. Jeśli taka sytuacja dotyczy także Was, warto skonsultować się z lekarzem. Być może konieczne będzie wprowadzenie u mamy diety eliminacyjnej, czyli usunięcie z jej jadłospisu mleka krowiego i przetworów mlecznych, które są przyczyną alergii pokarmowej u szkraba.

!

Wnikliwie czytaj etykiety produktów, które kupujesz. Czasami nawet śladowe ilości alergenu mogą wywołać u dziecka objawy. Uczulające składniki mogą znajdować się w żywności, w której mało kto by się ich spodziewał. Jeśli mama eliminuje ze swojej diety produkty mleczne, powinna wprowadzić w ich miejsce inne źródła wapnia (np. zielone warzywa, nasiona i orzechy, nasiona roślin strączkowych), aby uniknąć niedoborów żywieniowych.

Rozszerzanie diety małego alergika

Zgodnie ze schematem żywienia niemowląt wprowadzanie pokarmów uzupełniających należy rozpocząć nie wcześniej niż po ukończeniu przez dziecko 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu życia.

Zbyt wczesne rozpoczęcie wprowadzania produktów uzupełniających do diety dziecka może zwiększyć ryzyko wystąpienia u niego alergii, a w późniejszym życiu także nadwagi. Z kolei zbyt późne rozszerzanie menu może przyczynić się do nieprawidłowego rozwoju szkraba, dlatego warto trzymać się ram czasowych wyznaczonych przez ekspertów.



Produkty uzupełniające należy wprowadzać dziecku stopniowo, w małych ilościach i kilkudniowych odstępach, by móc zauważyć, czy maluszek nie ma alergii na nowy składnik w diecie. Należy zacząć od jednoskładnikowych produktów (najlepiej warzyw) i powoli wprowadzać kolejne propozycje. Jeżeli dziecko ma stwierdzoną alergię, nie opóźniaj wprowadzania do menu nowych smaków i konsystencji. Rób to ostrożnie i bacznie obserwuj reakcję dziecka na nowe pokarmy.

Jeśli u niemowlaka wystąpiła reakcja alergiczna, **nie usuwaj na własną rękę z diety potencjalnego alergenów czy całych grup produktów**. Może to doprowadzić do niedoborów witamin i innych składników odżywczych, które są potrzebne dziecku, by mogło prawidłowo rosnąć. Skonsultuj się z pediatrą, który doradzi, jak postąpić w takiej sytuacji. Być może u maluszka będzie konieczna wspomniana już dieta eliminacyjna. Pamiętaj, że wykluczenie mleka i jego przetworów powinno wiązać się z uzupełnieniem diety małego dziecka innymi źródłami wapnia – ważnego dla mocnych kości. **Zapytaj pediatrę lub dietetyka o wskazówki dotyczące suplementacji tych składników w diecie maluszka.**



Dieta eliminacyjna u dziecka ze stwierdzoną alergią pokarmową może okazać się dla maluszka najlepszym sposobem na złagodzenie dolegliwości. Pamiętaj jednak, by w trakcie jej stosowania kontrolować masę ciała i wzrost. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że dziecko prawidłowo rośnie i przybiera na wadze.

?

Czy wiesz, że...

W przypadku podejrzenia alergii pokarmowej lekarz zaleca wyłączenie z diety dziecka określonego produktu (lub grupy produktów) na minimum 7 dni (optymalnie - 10 dni). Dopiero po takim czasie specjalista będzie mógł postawić diagnozę i stwierdzić, czy dany składnik uczula maluszka.



Po wprowadzeniu diety eliminacyjnej może się okazać, że dziecko z czasem wyrośnie z alergii. Dzieje się tak zazwyczaj w ciągu 1-3 lat od rozpoznania dolegliwości alergicznych i rozpoczęcia odpowiedniego leczenia pod okiem specjalisty. Bardzo prawdopodobne, że maluszek, który teraz nie może jeść mleka krowiego czy jaj, już wkrótce zacznie tolerować te pokarmy.

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat rozszerzania diety u dziecka z alergią?

Przeczytaj nasz artykuł

Alergia a nietolerancja laktozy u maluszka – jak je odróżnić?

Alergia i nietolerancja pokarmowa często są mylone przez rodziców. Dzieje się tak, gdyż mogą dawać podobne objawy ze strony układu pokarmowego (np. biegunki, wzdęcia czy bóle brzuszka). Są to jednak dwa odmienne problemy.

W przypadku alergii pokarmowej przyczyną dolegliwości jest nieprawidłowo reagujący układ odpornościowy. Z kolei nietolerancja laktozy to przykład tzw. nieimmunologicznej nadwrażliwości pokarmowej, co oznacza, że dolegliwości ze strony układu pokarmowego pojawiają się w odpowiedzi na spożyty pokarm, jednak bez udziału mechanizmów odpornościowych dziecka. Przyczyną ich występowania jest laktoza zawarta naturalnie w mleku, a dokładniej – problemy z jej strawieniem. Wynikają one z niewystarczającej ilości laktazy (czyli enzymu, który rozkłada laktozę na galaktozę i glukozę) w brzuszku dziecka. Gdy niestrawionej laktozy jest za dużo, zaczyna zalegać w układzie pokarmowym i wywołuje dyskomfort trawienny. Dolegliwość może po pewnym czasie zniknąć lub pozostać ze szkrabem już na zawsze i dawać o sobie znać po każdym spożyciu laktozy.



Laktoza

Dwucukier (węglowodan) naturalnie występujący w mleku. Jest cennym źródłem energii i ułatwia wchłanianie wapnia z pokarmu. To składnik, który znajduje się również w pokarmie kobiecym.



Marsz alergiczny – co to takiego?

Dziecko może z czasem wyrosnąć z alergii, ale możliwy jest także inny scenariusz. Jeżeli procesy zapalne spowodowane przez alergię zaczną zmieniać swoją lokalizację i obejmą różne narządy, mówimy o tzw. marszu alergicznym.

Oznacza to, że u dziecka ze stwierdzoną alergią pokarmową, które miało na samym początku np. tylko lekką wysypkę po kontakcie z danym alergenem, z czasem mogą pojawiać się także inne alergiczne objawy – np. związane z układem pokarmowym.



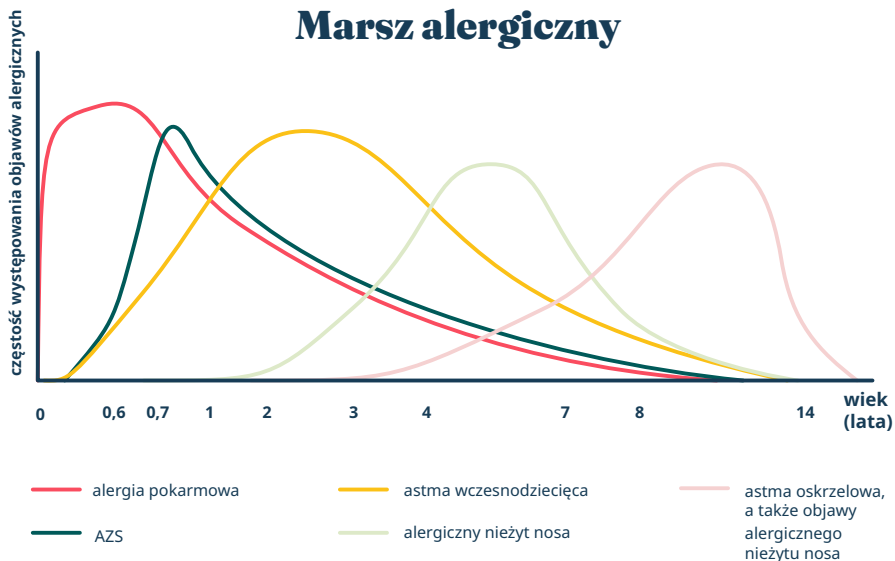
Marsz alergiczny

Proces, w trakcie którego w miarę upływu czasu zmieniają się alergeny uczulające dziecko oraz objawy alergii występujące u maluszka.

Początkiem marszu alergicznego mogą być alergia pokarmowa i AZS, a końcem – alergiczny nieżyt nosa, a nawet astma. Na szczęście taka sytuacja nie przytrafia się wszystkim pacjentom. Na wszelki wypadek nie bagatelizuj jednak problemu i gdy zauważysz u dziecka nowe objawy alergii, skonsultuj się z pediatrą lub alergologiem.



Marsz alergiczny



Chcesz dowiedzieć się więcej na temat alergii u dzieci?

Z myślą o Tobie zebraliśmy w jednym miejscu najważniejsze informacje na temat zapobiegania alergii, objawów oraz postępowania, w tym właściwego rozszerzania diety u małych alergików.

[Przejdź do Strefy Małego Alergika](#)



**To normalne, że nie wiesz wszystkiego będąc Rodzicem...
dlatego tak ważne jest, aby mieć obok siebie wsparcie!**



Nestlé
Dołącz do FamilyNes. 
i pozwól nam wspierać Cię w rodzicielskiej podróży!

Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



**Kalendarz
rozwoju dziecka**

Sprawdź, jak
rozwija się Maluszek
w kolejnych miesiącach



**Testowania
produktów
naszych marek**

Wypełnij ankietę i weź
udział w testach
naszych produktów



**Konkursy
z atrakcyjnymi
nagrodami**

Odpowiadaj na pytania
i wygrywasz atrakcyjne
nagrody



**Nielimitowany
dostęp do
Strefy Eksperta**

Skonsultuj ze specjalistą
kwestie dotyczące
Twojego Maluszka

WAŻNA INFORMACJA. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie wszystkie rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaze wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe. Rozpoczęcie częścioviego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.