



PORADNIK DLA RODZICA

ALERGIA POKARMOWA

Przyczyny, objawy
i sposoby łagodzenia alergii
pokarmowej u dzieci

Czym jest alergia pokarmowa i jak sobie z nią radzić?

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



U niemowląt i małych dzieci mogą wystąpić alergie, ponieważ ich układ immunologiczny, ani układ pokarmowy nie są jeszcze w pełni dojrzałe. O ile wśród dorosłych alergie pokarmowe dotyczą około 2% populacji, o tyle u dzieci i młodzieży ta dolegliwość występuje znacznie częściej – u 4-8% z nich. Objawy alergii pokarmowej mogą zatem wystąpić u maluszków, które mają już rozszerzaną dietę, ale także u tych karmionych piersią.

?

Czy wiesz, że...

Jeśli mama i tata maluszka cierpią na tę samą chorobę alergiczną, prawdopodobieństwo wystąpienia alergii pokarmowej u ich dziecka wynosi **od 60% do nawet 80%**!



Sprawdź, czy Twój maluszek ma zwiększone ryzyko wystąpienia alergii. Odpowiedz na kilka prostych pytań w naszym kalkulatorze alergii i poznaj wynik.

Skorzystaj z kalkulatora alergii



Jak działa układ immunologiczny, gdy zetknie się z alergenem?

Do zadań układu odpornościowego Twojego maluszka należy ochrona przed bakteriami oraz patogenami. W przypadku alergii pokarmowej układ immunologiczny reaguje niewłaściwie. U uruchamia on reakcję obronną na niektóre substancje (spożyte podczas jedzenia i picia), które traktuje jako zagrożenie. 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

Alergia pokarmowa u niemowląt i małych dzieci może wywoływać różne symptomy.

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, obrzęknięta śluzówka nosa, wodnisty katar, kaszel, świszczący oddech, sapka),
- inne dolegliwości (słaby przyrost masy ciała dziecka, podwyższona temperatura, zaburzenia snu i niepokój).

Nie próbuj jednak samodzielnie odgadywać, co jest przyczyną dolegliwości u Twojego szkraba.

Niepokojące objawy zawsze konsultuj z pediatrą. Pamiętaj, że symptomy alergii pokarmowej u maluszka mogą występować pojedynczo, ale nie jest to żelazna zasada. Czasami zdarza się, że dziecko ma nawet kilka charakterystycznych objawów.

Spośród reakcji alergicznych możemy wyróżnić te natychmiastowe, pojawiające się zaraz po spożyciu pokarmu czy napoju zawierającego uczulający alergen, oraz **opóźnione** – ich nasilenie występuje dopiero po kilku lub nawet kilkudziesięciu godzinach od kontaktu maluszka z alergenem.



Wstrząs anafilaktyczny

Do bardzo silnej i nagłej reakcji alergicznej zalicza się wstrząs anafilaktyczny, który wymaga natychmiastowej hospitalizacji. Po kontakcie z alergenem może dojść do wystąpienia różnych objawów – np. obrzęku dróg oddechowych oraz oczu, silnej wysypki, bólu brzucha, wymiotów, a nawet spadku ciśnienia krwi czy nieregularnego bicia serca. W takiej sytuacji jak najszybciej należy wezwać pogotowie ratunkowe.



Zapamiętaj

Nie każdy wymieniony wyżej objaw jest od razu oznaką wystąpienia alergii u Twojego dziecka. Postawienie ostatecznej diagnozy i sposób postępowania, gdy pojawią się jakiegokolwiek dolegliwości u maluszka, to zadanie dla pediatry lub alergologa.

Najczęste alergeny pokarmowe

Niemowlęta i małe dzieci najczęściej są uczulone na określone alergeny, które znajdują się w pokarmach.



Do grupy popularnych alergenów należą:



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. Można to sprawdzić, robiąc pod okiem lekarza tzw. próbę prowokacyjną.



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 po nich okazać, że maluszek, który miał wyeliminowany dany alergen z diety (np. białka mleka krowiego), po jakimś czasie ponownie zacznie go tolerować. Będzie to oznaczało, że w ciele dziecka wykształciła się tolerancja immunologiczna, a alergija 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.

Najczęstsze reakcje krzyżowe to:

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



Alergia na białka mleka krowiego

Często błędnie nazywana przez rodziców skazą białkową lub uczuleniem na mleko.

Alergia na białka mleka krowiego (kazeinę i białka serwatkowe) to nieprawidłowa reakcja organizmu dziecka na białka zawarte w mleku krowim. Uczulający alergen 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 podczas rozszerzania diety i wprowadzania do menu produktów mlecznych. **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 alergologia pokarmowa u dziecka

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

Karmienie dziecka piersią przez pierwsze 6 miesięcy jego życia to najlepsze, co możesz mu podarować na początku jego żywieniowej drogi. **Mleko mamy** jest dopasowane do potrzeb maluszka. Wśród **składników tego pokarmu** znajdują się **oligosacharydy mleka kobiecego (HMO)**, które stoją na straży odporności dziecka i wspierają **rozwój dobroczynnych bakterii** w małym brzuszku, a także inne **przeciwciężła**. HMO pomagają także eliminować z organizmu szkodliwych patogenów, 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 rezygnuj z przystawiania dziecka do piersi!



Białka mleka krowiego, które mama maluszka spożywa w swojej diecie, mogą przedostawać się do pokarmu, powodując u dziecka po karmieniu piersią dolegliwości alergiczne. Jeśli taka sytuacja dotyczy także Was, skonsultuj się z lekarzem. Być może konieczne będzie wprowadzenie u Ciebie diety eliminacyjnej oraz usunięcie z jadłospisu mleka krowiego bądź też przetworów mlecznych, które są przyczyną alergii pokarmowej u szkraba.



Zapamiętaj

Wnikliwie czytaj etykiety produktów, które kupujesz. Czasami nawet śladowe ilości alergenu mogą uczulić Twoje dziecko. Uczulające substancje mogą znajdować się w produktach, w których nawet byś się tego nie spodziewała. Jeśli ze względu na alergię pokarmową na białka mleka krowiego będziesz musiała ze swojej diety usunąć produkty mleczne, zastąp je innymi źródłami wapnia (np. nasionami roślin strączkowych, zielonymi warzywami, suszonymi owocami), aby uniknąć niedoborów żywieniowych.



- Jeśli z różnych przyczyn nie możesz karmić piersią, a maluszek ma zwiększone ryzyko wystąpienia alergii na białka mleka krowiego, skonsultuj z lekarzem dobór **mleka modyfikowanego z częściowo hydrolizowanym białkiem**, np. **NAN EXPERTPRO HA 2**.
- Nestlé stworzyło niepowtarzalny proces 2-stopniowej hydrolizy białka. Dzięki niemu pełne białko zostaje podzielone na mniejsze fragmenty w ściśle określonych miejscach. W ten sposób powstaje hydrolizowane białko, odpowiednie dla dzieci z grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia alergii na białko mleka krowiego. Hydroliza białka sprawia, że takie mleko jest lepiej trawione.
- Białko nienaruszone, czyli nie poddane hydrolizie, może koagulować i powodować powstawanie skrzepów w żołądku maluszka.
- **UWAGA!** Jeśli u dziecka lekarz już potwierdził alergię pokarmową na białko mleka krowiego, najprawdopodobniej zaleci stosowanie specjalnego preparatu

Białko nie poddane hydrolizie może koagulować. W konsekwencji, w żołądku maluszka mogą z niego powstawać skrzepy.

NAN 2 z częściowo hydrolizowanym białkiem jest łatwo trawiony i nie koaguluje¹

Mleko dla niemowląt z przewagą nienaruszonego białka serwatkowego

Mleko dla niemowląt z przewagą nienaruszonej kazeiny

NAN 2 zawiera częściowo hydrolizowane białko serwatkowe

¹ Nestlé Infant Nutrition. Simulation of acid digestion phase under laboratory conditions using ready-to-feed formula (pH 4.5, incubated for 30 minutes at 37°C). Data on file 2003.

Rozszerzanie diety małego alergika

Schemat żywienia niemowląt jasno określa, że 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 alergii u maluszka, a także nadwagi w późniejszym życiu. Z kolei zbyt późne rozszerzanie menu może przyczynić się do nieprawidłowego rozwoju szkraba, dlatego warto trzymać się ram czasowych wyznaczonych przez ekspertów ds. żywienia niemowląt.



Zapamiętaj

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 alergenu czy całych grup produktów**. Może to doprowadzić do niedoborów witamin i 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 – i witaminy D wspomagającej jego wchłanianie. **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, a w jego jadłospisie nie brakuje żadnych składników odżywczych. Zbilansowana dieta szkraba to podstawa!



Czy wiesz, że...

Minimalny czas, na jaki lekarz może zalecić wyłączenie z diety dziecka określonego produktu lub grupy produktów w przypadku podejrzenia alergii pokarmowej, wynosi 7 dni, zaś optymalny to 10 dni. Dopiero wtedy specjalista będzie mógł postawić diagnozę i stwierdzić, czy dany składnik uczuła maluszka. Bądźcie zatem cierpliwi!



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, truskawek, cytrusów czy jaj, już wkrótce zacznie tolerować te pokarmy.

Alergia a nietolerancja laktozy u maluszka – jak je odróżnić?

Alergia pokarmowa i nietolerancja pokarmowa często są mylone przez rodziców. Dzieje się tak, gdyż obydwa schorzenia mogą dawać podobne objawy ze strony układu pokarmowego (np. biegunki, wzdęcia czy bóle brzuszka).

Za **alergię pokarmową** odpowiada **nieprawidłowo reagujący układ odpornościowy**, a za nietolerancję pokarmową – tzw. nieimmunologiczną nadwrażliwość pokarmową. To inaczej dolegliwości ze strony układu pokarmowego będące odpowiedzią na spożyty pokarm, bez udziału układu odpornościowego dziecka. Najczęściej nietolerancje pokarmowe (zarówno u dzieci, jak i u dorosłych) powoduje **laktoza** z mleka, a dokładniej – problemy z jej strawieniem. Wynika to 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 pozostać ze szkrabem już na zawsze i dawać o sobie znać po każdorazowym spożyciu laktozy.**



Laktoza to 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?

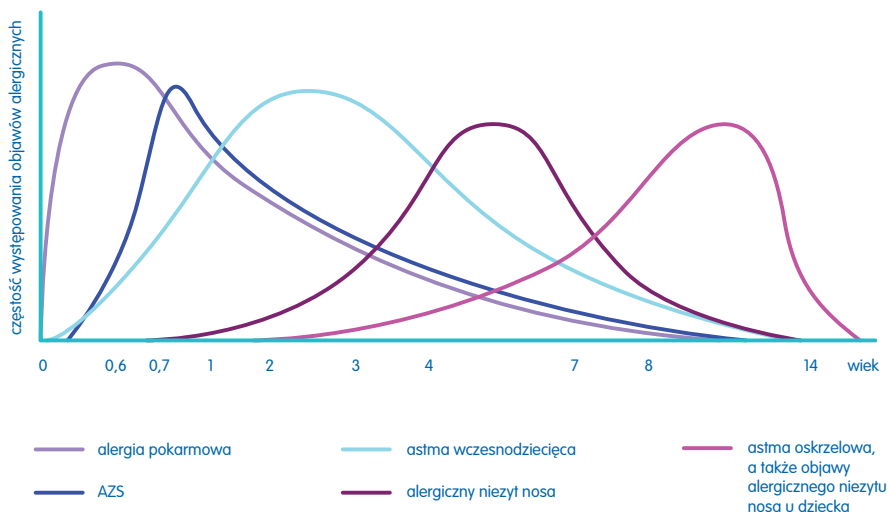
Marsz alergiczny to proces, w trakcie którego dochodzi do zmiany alergenów i objawów alergii. Objawy te mogą się nasilać wraz z wiekiem dziecka.

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, w takiej sytuacji 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.

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 objawy alergii, skonsultuj się z pediatrą bądź zarezerwuj wizytę u dobrego alergologa.



Marsz alergiczny



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

Aby wszystkie terminy były dla Ciebie zrozumiałe, opracowaliśmy słowniczek. Zajrzyj do niego i wyszukaj hasło, które Cię interesuje, by usystematyzować swoją rodzicielską wiedzę w tym temacie.

Słowniczek alergii

Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadбай, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Po porodzie, najlepszym sposobem żywienia maluszka jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinnaś wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej sposobu karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.

Jeżeli Twoje dziecko znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia alergii na białko mleka krowiego, wybierz naszą unikalną kompozycję mleka następnego z częściowo hydrolizowanym białkiem.

NAN EXPERT^{pro} HA 2

Nowe
opakowanie

Częściowo



hydrolizowane
białko

Bifidobacterium Lactis



kultury
bakterii



Immunoskładniki^{1,2}



wspierają
odporność¹

DHA i ARA



niezbędne
nienasycone kwasy
tłuszczowe z rodziny
omega-3 i omega-6

¹Immunoskładniki (cynk, żelazo, wit. A i C), czyli składniki mineralne i witaminy uczestniczące w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka. ²Zawartość zgodnie z przepisami prawa.