

## **Stwierdzona alergia lub inna nadwrażliwość na dany produkt – co teraz?**

Alergia może być stwierdzona wyłącznie przez lekarza, tak jak decyzja o wprowadzeniu diety eliminacyjnej. U dzieci karmionych piersią nie tylko dzieci mają ograniczenia w diecie – także mama karmiąca. Alergeny pokarmowe dostają się do mleka mamy, więc kobieta, która karmi piersią w swoim codziennym menu powinna wystrzegać się produktów, na które dziecko jest uczulone.

## **Dieta eliminacyjna – jak się przygotować?**

Eliminacja z diety produktów, na które dziecko jest uczulone powinno być decyzją lekarza. Często stosowanie diety eliminacyjnej jest działaniem diagnostycznym – czyli pomaga ocenić na jaki produkt dziecko ma nadwrażliwość. Jeżeli jednak alergia pokarmowa została już potwierdzona oraz zostało zarekomendowane włączenie diety eliminacyjnej, to z menu Malucha należy wyeliminować wyłącznie te produkty, które powodują objawy – nie zaleca się wykluczania innych, dodatkowych produktów tylko dlatego, że mają potencjalne działanie alergizujące. Do najczęstszych diet eliminacyjnych należą dieta bezmleczna, dieta bezjajeczna i dieta bezglutenowa. Poprawnie zbilansowana dieta eliminacyjna powoduje ustąpienie lub przynajmniej znaczne złagodzenie objawów alergii oraz zapewnia dziecku prawidłowy rozwój.

## **Dieta bezmleczna**

Codziennie menu dziecka, u którego rozpoznano alergię na białka mleka krowiego powinno opierać się na kilku bardzo ważnych zasadach. Pierwszą zasadą jest całkowita eliminacja produktów, które zawierają białka mleka krowiego, a należą do nich:

- mleko krowie
- sery twarogowe
- sery podpuszczkowe
- kefir
- jogurty
- maślanki
- masło
- słodczy np. lody, ciasta, wyroby czekoladowe, herbatniki

- produkty garmażeryjne jak naleśniki, placki, zabelane zupy, niektóre wędliny i wyroby mięsne

Czy wiesz, że:

Mleko innych ssaków jak mleko kozie i owcze nie zawsze jest dobrym zamiennikiem mleka i produktów z mleka krowiego? Z uwagi na podobną budowę białek w mleku parzystokopytnych istnieje szansa na reakcje krzyżowe. O wprowadzeniu mleka innych ssaków porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym lub alergologiem.

Oprócz eliminowania tych produktów, bardzo ważne jest dokładne czytanie etykiet spożywczych i ocena czy mogą być potencjalnym źródłem białek mleka krowiego. W trakcie trwania diety eliminacyjnej bardzo ważna jest dokładna obserwacja dziecka – także pod kątem wzrostu i masy ciała. Prawidłowe przyrosty na siatkach centylowych dają obraz tego, że dziecko otrzymuje wystarczającą wartość energetyczną diety [6].

Kolejną ważną rzeczą, na którą warto zwrócić uwagę jest to czy produkty, które zostały wyeliminowane z diety są zastąpione innymi, dobrze tolerowanymi, o zbliżonej wartości odżywczej. Dieta eliminacyjna, w której brakujące składniki odżywcze nie są suplementowane albo bilansowane z dietą, może prowadzić do niedoborów. W przypadku diety bezmlecznej składnikami niedoborowymi mogą okazać się: białko, wapń a w przypadku diety bezjajecznej także żelazo. W związku z mogącymi się pojawić niedoborami istotnych dla rozwoju składników odżywczych w diecie małych dzieci z alergią na mleko krowie zalecane jest zastąpienie go przez preparat mlekozastępczy, który zawiera zhydrolizowaną frakcję białek mleka krowiego – o jego wyborze i rodzaju powinien zdecydować lekarz.

Mając na uwadze, to, że w diecie bezmlecznej może brakować produktów będących źródłem białka i wapnia, warto posiłkować się cennymi zamiennikami, które pomogą wzbogacić jadłospis w te składniki. Pamiętaj, że nie musisz dbać by codzienny jadłospis zawierał wszystkie składniki wymienione w tabeli.

Składnik odżywczy	Białko	Wapń
Produkty spożywcze	Drób (np. indyk, kurczak)  Mięso czerwone jak wołowina, wieprzowina (najlepiej kawałki, które nie mają wysokiej ilości tłuszczu jak schab, polędwica, udziec)	Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory (np. z ciecierzycy, soczewicy, z bobu)  Jaja (np. kurze, przepiórcze)

	<p>Ryby i owoce morza (np. dorsz, łosoś, krewetki)</p> <p>Nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzycy, soczewica, bób, fasolka)</p> <p>Preparat mlekozastępczy oparty na zhydrolizowanej frakcji białek mleka krowiego</p> <p>Jaja (np. kurze, przepiórcze)</p> <p>Produkty zbożowe (zwłaszcza pełnoziarniste) – grube kasze, makarony, pełnoziarniste pieczywo, ryż brązowy, komosa ryżowa, amarantus)</p> <p>Orzechy i nasiona (np. masło orzechowe, zmielone siemię lniane, zmielone migdały/orzechy włoskie, pestki dyni lub słonecznika)</p>	<p>Suszone owoce ( np. figi, morele, daktyle)</p> <p>Orzechy i nasiona (np. masło orzechowe, masło sezamowe czyli tahini, zmielone siemię lniane, zmielone migdały/orzechy włoskie/pistacje/laskowe, pestki dyni lub słonecznika)</p> <p>Zielone warzywa liściaste jak sałata, szpinak, rukola</p> <p>Warzywa kapustne jak jarmuż, kapusta włoska, brukselka</p> <p>Inne warzywa jak brokuły, fasolka szparagowa</p> <p>Produkty zbożowe (zwłaszcza pełnoziarniste) – grube kasze, pełnoziarniste pieczywo, komosa ryżowa)</p>
--	--	--