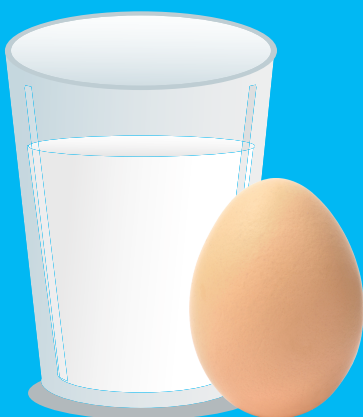




DIETY ELIMINACYJNE U MAŁYCH DZIECI

PAMIĘTAJ O:

BILANSOWANIU DIETY



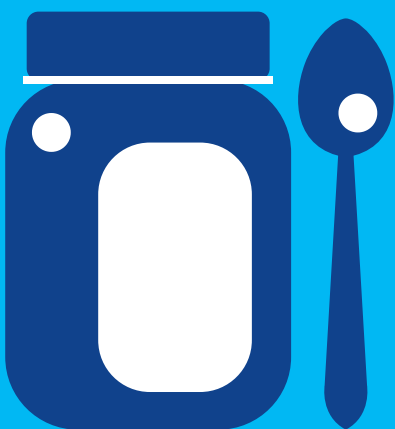
Dieta eliminacyjna może się wiązać z potencjalnymi niedoborami, dlatego należy pamiętać, że usuwanie danego produktu należy zastąpić innym, dobrze tolerowanym przez dziecko. Przykład? Produkty mleczne to dobre źródło białka i wapnia - eliminując je, poszukaj produktów, które mają te cenne składniki - np. rośliny strączkowe, mięso + zielone warzywa lub preparat mlekozastępczy dla alergików. Bardzo ważne jest, aby dieta eliminacyjna była dopasowana do potrzeb każdego pacjenta. Warto skonsultować się również z dietetykiem, który kompleksowo zajmie się dietą dziecka.

ELIMINACJI PRODUKTÓW, NA KTÓRE DZIECKO MA ALERGIĘ

W przypadku potwierdzenia diagnozy alergii na białka mleka krowiego, należy wyeliminować z diety dziecka wszelkie źródła białek mleka krowiego, w tym wszelkie sery, jogurty, śmietanę i lody. Podobnie należy eliminować każdy produkt i grupę produktów, na które dziecko ma alergię. Niezwykle istotne jest dokładne czytanie etykiet produktów spożywczych oraz sprawdzanie informacji o obecnych alergenach.



INNYCH POTRZEBACH ŻYWIENIOWYCH DZIECKA



Dziecko po 1. r.ż. intensywnie się rozwija - dojrzewa jego układ pokarmowy, odpornościowy, a zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest inne w przeliczeniu na kg/m.c. niż u dorosłego. Dzieci w wieku 1-3 r.ż. to grupa narażona na niedobory żywieniowe, a stosowanie diet eliminacyjnych często nie ułatwia bilansowania jadłospisu. Pamiętaj, że niektóre produkty dedykowane najmłodszym konsumentom są wzbogacane o wit. D, C, wit. z grupy B czy składniki jak wapń, żelazo czy jod i mogą być przydatne przy komponowaniu menu Malucha.

KONTAKCIE ZE SPECJALISTĄ

Stosowanie diet eliminacyjnych powinno być poprzedzone badaniami diagnostycznymi zrealizowanymi pod opieką lekarza. Stwierdzona alergia lub nietolerancja pokarmowa jest wskazaniem do diety eliminacyjnej u dziecka. Nie zaleca się eliminowania produktów z diety Malucha bez wskazań medycznych - takie zachowania mogą zwiększyć ryzyko niedoborów żywieniowych u dziecka. Pamiętaj - to lekarz decyduje o przebiegu diety eliminacyjnej i jej zakończeniu!

