

Szülői tájékoztató

BŐRKIÜTÉSEK?

HASMENÉS?

HÁNYÁS?

REFLUX?

HASFÁJÁS?

NYUGTALAN ALVÁS?

Tehéntejfehérje-allergia

MI AZ ÉTELALLERGIA?

Az ételallergia azt jelenti, hogy a test immunrendszere reagál egy bizonyos ételben lévő fehérjére. Az immunrendszer tévesen megpróbálja védeni a testet az étel fehérjétől, ami azután allergiás reakcióhoz vezet.

MI A KÜLÖNBSÉG AZ ÉTELALLERGIA ÉS AZ ÉTEL INTOLERANCIA KÖZÖTT?

Az étel intolerancia és az ételallergia között különbséget kell tennünk. **Étel intoleranciáról** akkor beszélünk, ha a szervezet nem jól tolerál bizonyos ételeket. A tünetek általában az emésztőrendszert érintik; ide tartozhat a hasfájás, hasmenés vagy székrekedés, illetve az étkezés utáni bélgázképződés. Ezt a reakciót nem az immunrendszer okozza. Az **ételallergia** általában az ételben lévő fehérjére történő reakció, de ételallergiát az étel bármely összetevője kiválthat, beleértve az adalékanyagokat is. A valódi ételintolerancia azonban igen ritka csecsemőknél és kisgyermekknél.

MI A LEGGYAKORIBB ÉTELALLERGIA?

A leggyakrabban a következő nyolc étel hozható összefüggésbe az ételallergiával:

- Tej
- Tojás
- Hal
- Mogyoró
- Földimogyoró
- Kagyló- és rákfélék
- Szója
- Búza

A tejallergia, teljes nevén tehéntejfehérje-allergia a csecsemőkorban leggyakrabban diagnosztizált allergia. Ennek az az oka, hogy életük első 6 hónapjában a csecsemők legfőbb táplálékforrása a tej, akár anyatej, akár tápszer formájában. Mivel pedig a legtöbb csecsemőtápszer fő összetevője a tehéntej, így a tehéntej-allergiát legtöbbször a tápszerrel táplált csecsemőknél diagnosztizálják.



MITŐL LEHET A GYERMEKEM TEJALLERGIÁS?

A folyamatos kutatások ellenére ma még nem értjük pontosan, mi okozza az ételallergiát. Vannak azonban bizonyos rizikófaktorok, amelyek erősíthetik a hajlamot az allergia megjelenésére:

- A családban már előfordult allergia – ha a gyermek valamelyik szülője vagy testvére asztmás, ekcémás vagy allergiás valamilyen ételre, akkor a gyermeknek nagyobb hajlama lehet az ételallergiára.
- Az asztmával vagy atópiás dermatitis-szel (allergiás bőrgyulladásal) született gyermekek hajlamosabbak az allergiára.

MIK A TEJALLERGIA TÜNETEI?

A tejallergia tünetei az emésztőrendszert, a bőrt vagy a tüdőt érintik. Bizonyos kisbabáknál azonnal súlyos reakciót vált ki a tehéntej, mint például **ziháló légzés, az ajkak megduzzadása, bőrvizsketés és csalánkiütések, illetve hányás**. Nagyon ritkán előfordul az ún. anafilaxia is, ez az allergiás reakció életveszélyes állapotot okoz, ezért sürgős orvosi ellátást igényel.

Más kisbabák lassabban reagálnak a tehéntej alapú tápszerre, így a tünetek csak több óra vagy akár csak három nap múlva jelentkeznek. A tünetek azonban ezeknél a csecsemőknél is ugyanazok.



JELLEMZŐ TÜNETEK

Emésztő-szervrendszeri tünetek

- Hányás
- Reflux (bukás)
- Hasmenés
- Hasfájás
- Szél vagy puffadás
- Véres vagy nyálkás széklet
- Székrekedés



Bőrön megjelenő tünetek

- Ekcéma
- Bőrpír, csalánkiütés

Tüdő

- Ziháló légzés
- Köhögés, tüsszögés
- Légzési problémák

Egyéb tünetek

- A szemek, az ajkak vagy az arc megduzzadása
- Csekély vagy lassú súlygyarapodás
- Nyugtalanság vagy rossz alvás
- Az étel elutasítása
- Rendkívül nyugós/sírós vagy ingerlékeny csecsemő
- Háthomorítás

Fontos tudnivaló: A tehéntejfehérje-allergiás gyermeknél egy vagy több tünet is megjelenhet. A fenti felsorolás azonban nem jelenti a diagnózis felállítását, csupán segítséget kíván nyújtani a tünetek megfogalmazásához a családdal vagy gyermekorvossal történő konzultáció során.



LEHET, HOGY A GYERMEKEMNEK TEJALLERGIÁJA VAN?

Minél több tünet jelentkezik a babánál, annál valószínűbb, hogy tehéntejfehérje-allergiája van.

A tünetek fenti felsorolása segítséget nyújthat annak eldöntésében, hogy vajon tehéntejfehérje-allergiája van-e a csecsemőnek. Ez azonban még **nem** jelenti a diagnózis felállítását! A tünetcsoport megléte önmagában nem elegendő, a pontos diagnózis megállapításához orvosi vizsgálat szükséges.

HOGYAN DIAGNOSZTIZÁLHATÓ A TEJALLERGIA?

A tehéntejfehérje-allergiát a családorvos vagy a gyermekorvos tudja megállapítani. Amennyiben felmerül az allergia gyanúja, részleteken kivizsgálják a kórtörténetet. Ennek során megkérdezik, hogy:

- Előfordult-e a családban allergia
- A baba anyatejet vagy tápszert kap-e
- Milyen gyakran és mennyit eszik a baba
- Milyen a súlygyarapodása
- Milyen tünetek jelentkeztek

Ezt követően az orvos vér- vagy bőrvizsgálatot javasolhat, hogy megbizonyosodjon a diagnózis helyessége felől, majd eliminációs diétát rendelhet el. Ennek során a csecsemő étrendjéből kiiktatják a tehéntejet. Amennyiben a tünetek a tehéntej elhagyása után 2-4 héten belül elmúlnak, az megerősítheti a tejallergia diagnózisát.

HOGYAN KEZELHETŐ A TEJALLERGIA?

Ha megállapítást nyert, hogy a csecsemőnek tejallergiája van, akkor a megoldás, hogy az étrendből teljesen ki kell iktatni a tehéntejet.



TOVÁBBRA IS SZOJTATHATOM-E A KISBABÁM, HA TEHÉNTÉJFEHÉRJE-ALLERGIÁT ÁLLAPÍTOTTAK MEG NÁLA?

Igen. A babának mindig a szoptatás a legjobb. Amennyiben feltételezhető a tejallergia és a baba születése óta csak anyatejet kapott, az orvos vagy dietetikus javasolhatja, hogy az anya iktassa ki a saját étrendjéből a tejet, valamint a tejet tartalmazó ételeket (például a tejtermékeket), hogy kiderüljön, ezáltal javul-e a helyzet.

Erre azért van szükség, mert bizonyos tejfehérjék az anya ételéből átkerülhetnek az anyatejbe. Ugyanakkor a tejmentes étrend mellett is gondoskodni kell a megfelelő mennyiségű kalcium beviteléről. E tekintetben kérdezze meg orvosát, milyen helyettesítő vagy kiegészítő élelmiszereket javasol. Amennyiben a csecsemő továbbra is allergiás tüneteket mutat, lehet, hogy speciális csecsemőtápszerre lesz szükség.

MI A HELYZET, HA A BABA CUMISÜVEGBŐL ESZIK?

Ha a baba tápszert kap, akkor speciális csecsemőtápszerre lesz szükség. Mégpedig úgynevezett hipoallergén tápszerre, melyet az orvos írhat fel.

MI AZ A HIPOALLERGÉN TÁPSZER?

Kétféle hipoallergén tápszer van: nagyfokban (extenzíven) hidrolizált fehérjét tartalmazó tápszerek és aminosav-alapú tápszerek.

A nagyfokban (extenzíven) hidrolizált fehérjét tartalmazó **tápszereket** tehéntejből készítik, de olyan speciális eljárással, mely során a fehérjéket lebontják, ezáltal csökkentik az allergiás reakciók előfordulását. Maradék peptideket tartalmazhat, mely ritka esetekben, allergiás reakciót válthat ki.

Az aminosav-alapú tápszerek nem tartalmaznak tehéntejet. Aminosavakból, a fehérjék alkotóelemeiből készülnek és nem allergének. Tehéntejfehérje-mentes gyártókörnyezetben készül, ezért még nyomokban sem tartalmaz tehéntejfehérjét, se hozzáadott egyéb fehérjét vagy peptideket, ezáltal minimalizálhatjuk a szennyeződés veszélyét. Csak tiszta aminosavakat tartalmaz, ezért könnyen felszívódik, jól hasznosul.

Azt, hogy az Ön gyermeke számára melyik a legmegfelelőbb tápszer, a háziorvos, a gyermekorvos vagy dietetikus állapítja meg.

MIÉRT NEM KAPHATÓ SPECIÁLIS HIPOALLERGÉN TÁPSZER A BOLTOKBAN?

A hagyományos csecsemőtápszerekkel ellentétben a speciális tápszerek gyógyászati termékeknek minősülnek. Ezért csak orvosi felügyelet mellett adhatók és kizárólag gyógyszerárban kaphatók.

HASZNÁLHATOK SZÓJATÁPSZERT VAGY MÁS FAJTA TÁPSZERT?

A szójababból készülő szójatápszerek széles körben elterjedtek és kaphatók, de ha gyermekének tejallergiája van, a szójatápszer nem alkalmazható.

Ennek két oka van:

- Az egészségügyi szakemberek 6 hónapos kor alatti csecsemőknek nem javasolják a szója adását (kivéve bizonyos speciális és ritka helyzetekben, orvosi javaslatra).
- A tejallergiás csecsemőknél nagy az esélye, hogy a szójára is allergiásak lesznek.

Az alábbi tejek tejallergia esetén nem használhatóak:

- A laktóz-mentes tápszerek tehéntejet tartalmaznak, ezért nem használhatóak tehéntej-allergia esetén
- A „Komfort” és az „antireflux” tápszerek tehéntejből készülnek, ezért nem alkalmazhatóak tehéntej-allergia esetén
- A más állati tej alapú tápszerek, mint például a kecsketej alapú, szintén nem megfelelőek. Egyrészt mert tápanyag-összetételük szempontjából sem kielégítőek, másrészt mert ezek is okozhatnak allergiás reakciót a tehéntej-allergiás babáknál.
- Habár csecsemőtápszerben nem használatos, fontos tudni, hogy a rizstej fogyasztása sem ajánlott 4 és fél éves kor alatt.

MIÉRT MÁS A TÁPSZER SZAGA ÉS KÜLLEME, MINT A HAGYOMÁNOYOS TEJÉ?

A tehéntej-allergiás csecsemők speciális tápszerei némileg eltérnek a többi tápszertől, ezért másmilyen lehet az illatuk és a küllemük is. Emiatt azonban nem kell aggódni. A babák viszonylag hamar megszokják a különböző ízeket, a tápszer pedig különösen fontos, mivel a csecsemő életének első hónapjaiban ez az egyetlen táplálékforrása.

MI LESZ A TEJALLERGIÁVAL, MIKOR A BABA ÁTTÉR A SZILÁRD ÉTELEKRE?

4-6 hónapos korban elkezdhetjük kanállal etetni a csecsemőt. Tejallergiás gyermekek esetében fontos a tejtartalmú ételek kerülése, az allergiás reakciók megelőzése érdekében.

Gondosan olvassuk el az élelmiszerek címkéin az összetevőket, különös tekintettel a bébiételekre és más készételekre. Kérjünk tanácsot a dietetikustól az ajánlott ételreket illetően, főképp, ha a babának más (pl. szója vagy tojás) allergiája is van. Sokféle olyan bébiétel van, mint például a gyümölcs- és zöldségpürék, amelyek természetes módon tejmentesek.



MI A TEENDŐ, MIKOR A BABA MÁR NEM ESZIK CSECSEMŐTÁPSZERT?

A legtöbb csecsemőtápszer a baba kizárólagos táplálására szolgál az első 6 hónapban. Azután, az első év második felében a növekvő mennyiségű szilárd táplálék melletti kiegészítésként alkalmazhatók. Ezután is folytatnunk kell azonban a tejmentes étrendet. Érdemes dietetikussal vagy orvos segítségével kérni a tejtermékek helyettesítésével kapcsolatban, mivel a tejtermékek fontos kalciumforrást jelentenek. 1-10 éves korú gyermekek számára léteznek úgynevezett tejhelyettesítők, melyek receptre kaphatóak. Szintén fontos tudni, hogy a legtöbb gyerek körülbelül 3 éves korára kinövi az allergiát. Erről szintén beszéljünk dietetikussal vagy orvossal.

MI IS PONTOSAN A TEJMENTES ÉTREND?

Amint a csecsemő hozzátáplálását megkezdjük, gondoskodnunk kell róla, hogy a baba csak tejmentes ételeket egyen. Ez eleinte könnyebb, mivel az első bébiételek, a zöldség- és gyümölcspürék és a rizspép természetesen tehéntej-mentesek, ezért nem valószínű, hogy allergiás reakciót váltanak ki. Az ételallergiás kisbabák több ételre is allergiásak lehetnek, ezért ne felejtjük el, hogy egyszerre csak egy új ételt vezessünk be az étrendjükbe. Ily módon könnyebb lesz felismerni az allergiát okozó ételeket.

Mivel a baba egyre többféle ételt fogyaszt, fontos hogy mindig olvassuk el a termékek csomagolásán az összetevőket, nehogy tejet vagy tejszármazékokat tartalmazzon az étel, mert az allergiás reakciót okozhat.

Míg egyes esetekben egyértelmű, hogy a termék tejet tartalmaz, máskor talán nem is gondolnánk bizonyos tejet tartalmazó összetevőkre (lásd az alábbi táblázatban):

Vásárláskor olvassuk el a termék címkéjén az összetevőket. Az alábbi termékek illetve összetevők tejmentes étrend esetén kerülendőek:

- vaj, vajzsír
- író
- kazein – ez a tejfehérje, ezért figyeljünk az alábbiakra:
 - kazeinátok,
 - hidrolizált kazein,
 - nátrium-kazeinát,
 - kalcium-kazeinát,
 - ammónium-kazeinát,
 - magnézium-kazeinát,
 - kálium-kazeinát
- sajt
- tejszín, növényi tejszín
- túró, aludttej
- ghí (tisztított vaj)
- hidrolizált tejsavó-fehérje
- hidrolizált tejsavó-cukor
- laktoglobulin
- laktalbumin
- laktóz
- margarin
- tej (friss, UHT, sűrített tej, tejkonzerv, tejpör)
- tejszárazanyag

TOVÁBBI HASZNOS TIPPEK A TEJMENTES ÉTRENDHEZ:

- Figyelmesen olvassuk el minden élelmiszer összetevőit és az allergiára vonatkozó információkat! A gyártók időnként változtatják az összetevőket, ezért **minden vásárláskor** ellenőrizzük a címkét. Ha nem vagyunk biztosak valamiben, inkább ne vegyük meg a terméket!
- Kerüljük az olyan élelmiszereket, amelyeket a csomagból kibontva, egyesével árusítanak, címke nélkül! Ilyenek például a pékáruk és a csemegepultból származó termékek.
- Keressük a szupermarketek diabetikus és ételallergiás élelmiszerek polcait, nézzünk utána, melyek a bolt saját márkájú tejmentes termékei.
- Kerüljük az olyan terméket, mely a címke szerint „nyomokban tejet tartalmazhat”, még akkor is, ha az a gyermeknél korábban nem váltott ki allergiás reakciót!
- Ügyeljünk az ételek készítésénél, hogy ne kerüljön tej az ételbe más edényekből, kanálról, stb. Étteremben étkezéskor tájékozassuk a felszolgálót a gyermek ételallergiájáról, különösen ha súlyos allergiáról van szó.

Ha gyermekünk számára tejmentes étrendet írt elő az orvos, kérjünk tanácsot egy dietetikustól, aki figyelemmel kíséri a gyermek étrendjét és tanáccsal szolgál a szükséges tápanyagok forrásait illetően.



ADJAK-E GYERMEKEMNEK VITAMINOKAT VAGY ÁSVÁNYI ANYAGOKAT TARTALMAZÓ TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐT?

A tej-allergiás csecsemők számára kifejlesztett speciális tápszerek minden tápanyagot tartalmaznak, ami a baba fejlődéséhez és növekedéséhez szükséges. A gyermek növekedésével és szilárd ételre való áttérésével azonban bizonyos ételek korlátozva vannak, ezért gondoskodni kell a megfelelő kalcium-pótlásról.

Amennyiben gyermekénél allergiát állapítottak meg és aggódik az étrendje miatt, kérje meg a gyermekorvost, hogy ajánljon egy dietetikust.

KIHEZFORDULJAK, HA ÚGY GONDOLOM, GYERMEKEMNEK TEJALLERGIÁJA VAN?

Ha úgy gondolja, hogy gyermekének tejallergiája lehet, forduljon mielőbb a gyermek-gasztroenterológus szakorvoshoz.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

**További információkat a
www.kicsivagyok.hu
oldalon olvashat**



ALL14PHAZ1HU