

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 13.

Lehet, hogy kisgyermekem allergiás valamilyen ételre?



Ha úgy gondolsz, hogy gyermeked valamilyen ételre allergiás, az első dolog, hogy beszélj védőnőddel. Az étellel szemben különféle nemkívánatos hatások léphetnek fel – ételallergia vagy étel-összeférhetlenség, amit esetenként túlérzékenységnek is hívunk. A tünetek leggyakrabban a bőrön, a bélrendszerben vagy a légutakban jelentkeznek, de együtt is előfordulhatnak. Fontos kideríteni, hogy a tünetek reakciók-e az étellel szemben, és ha igen, melyik étel okozza őket.

Kizárhatók-e egyes ételeket a kisgyermek étrendjéből, hogy lássam, segít-e?

Nem. Soha ne zárj ki ételt, különösen nem egy egész ételcsoportot a kisgyermek étrendjéből anélkül, hogy beszéltél volna védőnőddel vagy dietetikusoddal. Ezt azért ne tedd, mert a különböző ételek és ételcsoportok más-más nélkülözhetetlen tápanyagot tartalmaznak, és egy étel vagy ételcsoport kizárása egy vagy több tápanyag hiányát okozhatja a kisgyermeknél, vagy egyszerűen csak nem kap elég energiát az ételből a megfelelő növekedéshez és fejlődéshez.

Például ha kizárod a folyékony, tejalapú táplálékot a kisgyermek étrendjéből, a kisgyermek nélkülözni fog olyan alapvető tápanyagokat, mint a fehérje, A-vitamin és kalcium. A tejalapú táplálékok számos étel összetevői, és olyan ételekben is megtalálhatóak, melyekről nem is gondolnád, hogy tejszármazékot tartalmaznak, pl. keksz, kenyér, salátaöntet. Tudnod kell helyesen értelmezni az ételcímkeket, biztosítandó, hogy a gyermek véletlenül sem kap tej alapanyagot tartalmazó ételeket. Regisztrált dietetikus segítségével biztonsággal kizárhatók adott ételek és ételcsoportok az étrendből (ezt „eliminációs diétának” nevezik), amit néha arra is használnak, hogy kiderítsék, mely étel vagy ételek okozzák a tüneteket. A regisztrált dietetikus tanácsot ad, hogy ezek milyen más ételekkel helyettesíthetők, és hogy szükség van-e speciális tejre vagy tápszerre. Abban is tud tanácsot adni, hogy mikor és hogyan lehet újratekdeni a szóban forgó étel fogyasztását.

Mi tegyek tehát?

Itt van egy rövid lista arról, hogy mire kell figyelni. További segítségért tájékozódj a „Menütervezés” c. füzetből.

Itt van néhány dolog, amit megtehetsz:

Kérj időpontot a gyermekorvoshoz. A házi gyermekorvos a kisgyermek tüneteinek és kórtörténete alapján igyekszik megállapítani, hogy a kisgyermeknek ételallergiája vagy étel-összeférhetlensége van, esetleg más okozza a tüneteket. Ezekből az információkból azt is eldönti, hogy van-e szükség bármilyen további vizsgálatra. Szakrendelésre is küldheti a kisgyermeket. Ha azt javasolják, hagyjatk ki adott ételeket a kisgyermek étrendjéből, keressetek fel egy dietetikust, aki segít a kiegyensúlyozott étrend összeállításában.

Jegyezd fel, mikor észlelted először a tüneteket. Az orvos meg fogja kérdezni, mi történt és mikor, és hogy Te mit gondolsz, mi válhatta ki a tüneteket. Hasznos lehet feljegyzéseket készíteni, tekintettel arra, hogy az orvos rendszerint sok kérdést fog feltenni. Ha vannak kérdéseid, azokat is írd le és vidd magaddal.

Vezess étel- és tünetnaplót. Egyes embereknél, akiknek ételallergiája vagy összeférhetlensége van, az étellel szembeni reakciók azonnal jelentkeznek, és könnyebb őket észrevenni, mint másoknál, akiknél a tünetek nem jelentkeznek azonnal az étel elfogyasztása után, csak később. Hasznos lehet feljegyezni mindent, amit a kisgyermek evett vagy ivott, és azt is, hogy mikor és mennyit (például „egy kanállal” vagy „egy csészével vagy „egy szeletet”). Ne hagyd ki a kisgyermek által szedett étrend-kiegészítőket és gyógyszereket sem. Jegyezd fel a tüneteket, azt, hogy mikor jelentkeztek, milyen súlyosak voltak és meddig tartottak (lásd az alábbi példát). Az orvos és a dietetikus számára ezek az információk rendkívül fontosak ahhoz, hogy megállapítsák, mi lehet a probléma, és megkíméljék Téged attól, hogy megpróbálj visszaemlékezni!

Nem mindegy, hogy hol keresel további információkat. Az interneten számtalan információ kering az ételallergiáról és étel-összeférhetlenségről. Kizárólag olyan weboldalakat és forrásokat használj, melyekről tudod, hogy megbízhatók bennük!

Tünetnapló példa:

Étkezés ideje	Étel vagy ital (írja be a mennyiséget)	Mik a tünetek, mikor jelentkeztek, meddig tartottak és milyen súlyosak voltak
Reggeli 7 óra	1 szelet vajos fehér kenyér, 5 szem eper, 1 csésze tehéntej	Nagyon csúnya vörös kiütések a száj környékén, percek alatt megjelentek és kb. egy órán át tartottak

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!

Segítő kéz

Jegyzezd fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, valamint hogy mit szeretnél megkérdezni a kisgyermek étkezésével kapcsolatban:

.....

.....

Felhasznált irodalom

- (1) Scientific Advisory Committee on Nutrition. The nutritional wellbeing of the British population. 2008. London, TSO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (2) Ong KK, Loos RJ. Rapid infancy weight gain and subsequent obesity: systematic reviews and hopeful suggestions. *Acta Paediatr* 2006; 95(8):904-908.
- (3) Jackson-Leach R, Lobstein T. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):26-32.
- (4) Lobstein T, Jackson-Leach R. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):33-41.
- (5) Kipping RR, Jago R, Lawlor DA. Obesity in children. Part 1: Epidemiology, measurement, risk factors, and screening. *BMJ* 2008; 337:a1824.
- (6) Bonuck KA, Huang V, Fletcher J. Inappropriate bottle use: an early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. *Matern Child Nutr* 2010; 6(1):38-52.
- (7) World Health Organisation (WHO). World prevalence of anaemia 1993-2005: WHO Global database on anaemia. de Benoist B, Mclean E, Egli I, Cogswell M, editors. 2008. Genf, WHO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (8) Venter C, Harris DG. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health. *Nutrition Bulletin* 2009; 34:391-394.
- (9) Harris G. The psychology behind growth faltering. *Eur J Clin Nutr* 2010, 64 Suppl 1:S14-S16.