

TEJFEHÉRJE-ALLERGIA ÉTRENDI KEZELÉSE

A tejallergia (tejfehérje-allergia) egy specifikus; tejet vagy tejszármazékot tartalmazó élelmiszerek, ételek fogyasztása után jelentkező tünetegyüttes. Az élelmiszerallergia immunreakcióval jár, mely mindig reprodukálható (előidézhető). **Nem keverendő össze a tejcukor-érzékenységgel (laktóztoleranciával)!** Allergia esetén a tejben található fehérjéket (béta-laktoglobulin, kazein és alfa-laktalbumin) idegen anyagként (allergénként) észleli a szervezet és kóros immunválasz, ellenanyag-termelés indul meg ellenük.

A TEJFEHÉRJE-ALLERGIA OKAI

A tejallergia leggyakrabban gyermekkorban, az anyatejes táplálás során alakul ki, de bármely későbbi életszakaszban is jelentkezhet. A gyermekek jelentős része 5-10 éves korára kinövi a tejfehérjével szembeni túlérzékenységet. Amennyiben felnőttkorban alakul ki, a gyógyulási esély csekély, általában életre szóló étrendi változtatásokra van szükség.

Kialakulásában fontos szerepet játszanak az örökletes tényezők, illetve a túl korai tejfogyasztás bevezetése a hozzátáplálás során, de kifejezett megelőzésre – a tudomány mai álláspontja szerint – nincsen lehetőség.

A TEJFEHÉRJE-ALLERGIA TÜNETEI

- gyermekeknél nem megfelelő súlygyarapodás, véres széklet, gyakori „bukás”
- bőrtünetek: ekcéma, csalánkiütés, vörös foltok
- száj- és szemhéjduzzanat
- emésztőrendszeri tünetek: étvágytalanság, puffadás, fokozott gázképződés, görcsös hasi fájdalom, hasmenés
- reflux, hányinger, hányás
- ismétlődő felső légúti tünetek
- savós középfülgyulladás
- gégeödéma
- fejfájás, migrén, alvászavar
- súlyos esetben asztmás roham, fulladás, anafilaxiás sokk

A TEJFEHÉRJE-ALLERGIA KEZELÉSE

Orvos által igazolt tejallergia esetén a kezelés a tejfehérjét kiiktató diétával valósítható meg. A diéta célja a beteg panaszainak megszüntetése, csecsemő- és kisgyermekkorban az optimális fejlődés biztosítása. A tejmentes étrend mindig egyénre szabott, az egészséges táplálkozás alapelveinek és egyéni céloknak felel meg.

NYERSANYAG-VÁLOGATÁS

A **tejfehérje** és **származékai** a **14 jelölésköteles allergén** között szerepel. 2014. december 13-ától nemcsak az előre csomagolt élelmiszereken, hanem a nem előre csomagolt, a forgalmazás helyén csomagolt termékeken és a közétkeztetésben, vendéglátásban (étlapon) is fel kell tüntetni.

Az allergiát, intoleranciát okozó anyagot más betűtípussal, stílussal (pl. aláhúzás, *dőlt betű*, **megvastagítás**) vagy háttérszínnel kell kiemelni a többi összetevő közül.

A tejet és minden összetevőjét, származékát szigorúan nélkülözni kénytelen a tejallergiás a táplálkozása során. Számos élelmiszer gyártása során használják fel alap- és adalékanyagként a tejet, tejszármazékokat. Vásárlás előtt mindig körültekintően olvassa el az élelmiszerek címkéjét, összetevőit!

Fontos megemlíteni, hogy allergia esetén a „nyomokban tartalmazhat” ételek, élelmiszerek sem fogyaszthatók!

A tanúsított tejmentes termékeken túl olyan élelmiszert, étel fogyasztható, melyek összetevői között nem szerepel:

- tejcukor (laktóz)
- tej
- tejpor
- tejszín
- tejföl
- krémföl
- vaj
- joghurt
- kefir
- túró
- sajt
- író
- tejsavó
- tejsavópor
- tejsavófehérje
- citopánpor
- tejes margarin
- tejsavó alapú édesítőszer (laktit – E966)
- kazein
- kazeinát
- laktalbumin
- laktoferrin
- laktoszérum
- laktobiumot
- laktoglobulin
- tej- és zsírsavak glicerín és propilén-glikol-észterei (E478)
- zsírsavak mono- és digliceridjeinek tejsav-észterei (E472)

Az érintetteknel nemcsak a tehén-, hanem többek között a juh-, kecske-, bivalytej, továbbá ezen állatok húsa is kerülendő!

Gyermekek étrendjének összeállításakor, a megfelelő testi és szellemi fejlődés biztosítása érdekében, minden esetben kiemelten fontos az életkori sajátosságok, a mindenkori ajánlások figyelembe vétele!

TEJFEHÉRJE ALLERGIÁBAN ADHATÓ TÁPSZEREK / SPECIÁLIS – GYÓGYÁSZATI CÉLRA SZÁNT – ÉLELMISZEREK

(nem anyatejes csecsemők és gyermekek számára)

A Magyarországon forgalomban lévő, társadalombiztosítás által támogatott, tejfehérje allergiában adható tápszerek / speciális élelmiszerek, csecsemők és gyermekek számára 0-6 éves korig írhatók fel.

A tápszerek / speciális élelmiszerek kiválasztása és felhasználása a kezelőorvos javaslata alapján, az adott tápszer / speciális élelmiszer indikációja szerint történhet!

Tejfehérje-allergia esetén a tehéntej helyettesítése 3 éves korig feltétlenül tápszerrel / speciális élelmiszernel történjen!

A kalciummal dúsított növényi tejek fogyasztása tápszer / speciális élelmiszer helyett csak abban az esetben indokolt, ha a kisgyermek nem fogadja el a tápszert / speciális élelmiszert.

Tejalapról induló, nagyfokban lebontott (extenzíven hidrolizált) terápiás tápszerek / speciális – gyógyászati célra szánt – élelmiszerek életkori ajánlással

- Laktózmentes speciális tápszer / speciális élelmiszer újszülött kortól 6 éves korig
- Speciális tápszer / speciális élelmiszer újszülött kortól 6 hónapos korig - laktózt tartalmaz, laktózra érzékenyek számára nem ajánlott
- Speciális tápszer / speciális élelmiszer 6 hónapos kortól 6 éves korig - laktózt tartalmaz, laktózra érzékenyek számára nem ajánlott

Aminosav alapú tápszerek / speciális – gyógyászati célra szánt – élelmiszerek

- Újszülött kortól 12 hónapos korig
- 12 hótól 6 éves korig

Szójatápszer / speciális – gyógyászati célra szánt – élelmiszer

- Speciális tápszer / speciális élelmiszer 6 hótól 6 éves korig - szójaallergia kialakulása esetén át kell térni a nagyfokban lebontott tápszerek / speciális élelmiszerek alkalmazására

Rizs- és szentjánoskenyérmag alapú pépek

- a hozzátáplálás kezdetétől 6 éves korig

A TEJ, MINT ALLERGÉN BEVEZETÉSE

A legfontosabb (ha lehetséges) a hosszantartó kizárólagos anyatejes táplálás és a tej, mint allergén, időben történő bevezetése a hozzátáplálásban. 8 hónapos kor után lehet megkezdeni a savanyított tejtermékek fogyasztását, úgymint natúr joghurt, kefir, író. 9 hónapos kortól sovány, nem penészes, nem érlelt sajtok is kerülhetnek a pici étrendjébe. 10. hónaptól megkóstoltatható a gyermekkel a túró. Érdemes nem túrós desszert, túró rudi formájában, hanem pl. 1-2 kiskanállal feltétként hozzáadni a főzelékekhez.

1 éves kor alatt semmiképpen nem javasolt a tehén- és egyéb állatok tejének bevezetése!

EGYÉB TUDNIVALÓK

Körültekintően kell eljárni gyógyszerek és étrend-kiegészítők vásárlása során is; feltétlenül olvassa el a betegájékoztatót, konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen készítményt alkalmaz.

Oda kell figyelni, milyen fogkrémet választ a tejallergiás, mert tejszármazékot tartalmazhat!

Tejmentes diéta mellett **kiemelkedően fontos a megfelelő kalcium- és D-vitaminbevitel**, hiszen a tej, tejtermékek bővelkednek ásványi anyagokban és vitaminokban, de ha teljes mértékben kiiktatjuk az ételtünkéből, gondoskodni kell a bevitelről, pótlásról.

Magas kalciumtartalmú élelmiszerek az olajos magvak (mák, mogyorófélék, dió, mandula); a tengeri halak; a szója (és egyéb hüvelyesek); a brokkoli (és egyéb káposztafélék); a petrezselyemzöld; az amaránt és gyümölcsök közül az aszaltványok, a ribizli, illetve a narancslé.

Növényi tejek közül mindig az ásványi anyagokkal, vitaminokkal dúsított verziót válassza! Nagyon alacsony azonban a fehérjetartalmuk,

valamint az 1 év alatti csecsemők által fogyasztott élelmiszerekre más mikrobiológiai és toxikológiai elvárások vonatkoznak. Ezért sem biztonságosak a növényi tejek, mivel nem lehet tudni, hogy, milyen mikrobiológiai és toxikológiai tisztasággal rendelkeznek.

Ásványvizek közül a 150 mg/liternél magasabb kalcium-tartalmú, szén-savmentes változatok javasoltak.

A kalcium megfelelő hasznosulásához, illetve többek között az immunrendszer megfelelő működéséhez, a csontrendszer egészségéhez elengedhetetlen a megfelelő D-vitamin-ellátottság. Kiváló D-vitamin-források a tojás, a máj vagy a halak. Mivel D-vitamin a bőrben is termelődik, kora tavasztól érdemes napi minimum 20 percet tartózkodni a szabad levegőn. Késő ősztől a kora tavaszi időszakban azonban étrend-kiegészítő használata javasolt!

Tejallergiás csecsemők esetében, ha szoptat az édesanya, akkor számára is kerülendők a tejet tartalmazó ételek!

Hő hatására a tejcukor reakcióba lép a tejfehérjékkel, mely jelentősen megnöveli az allergizáló hatást!

A növényi alapú főzőkrémek, tejszínhabok csomagolását is olvassa el körültekintően, gyakran tartalmaznak tejszármazékot!

Tej alapú szappanok, kozmetikumok esetén előfordulhat bőrgyulladás, ekcéma!

Étcsokoládékban is fellelhető valamennyi tejszármazék, legyen figyelmes!

Bár a margarinok alapvetően növényi zsiradékot tartalmaznak, többségüket dúsítják tejjel, tejszármazékkal!

Számos cukrászdában kapható már tejmentes fagylalt, azonban nagy a keresztszennyeződés veszélye (ugyanazzal a kanállal/lapáttal tálalnak, mint a hagyományos édességeket)!

Egy szendvics, hamburger, pizza, pogácsa, péksütemény nem attól lesz tejmentes, ha lekerül a tetejéről/eltávolítjuk a sajtot belőle!

Összeállította:

Szarka Dorottya dietetikus
szarkadorottya@gmail.com
+36 70 / 620 3859

Bővebb információért látogass el az **Első 1000 nap Facebook** oldalára:



<https://www.facebook.com/első1000nap>



vagy a www.elso1000nap.hu **weboldalra**