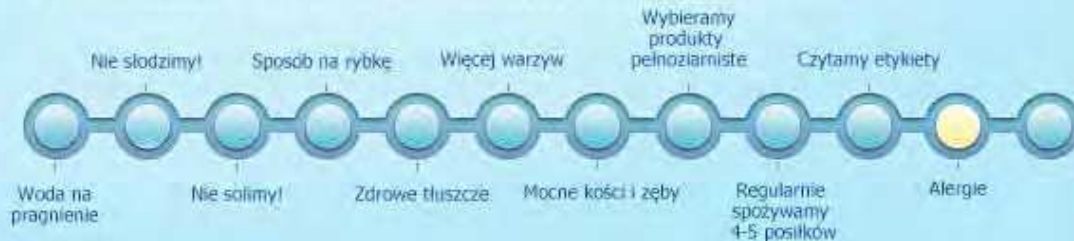


NUTRICIA



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Co miesiąc proste porady dla dbających o żywienie dzieci



W tym miesiącu

Alergie



Alergia pokarmowa to nieprawidłowa reakcja organizmu na składniki zawarte w pożywieniu, wywołana przez mechanizmy odpornościowe. Najczęstszą przyczyną alergii są produkty należące do tzw. wielkiej ósemki: mleko, jaja, ryby, skorupiaki, orzechy, orzeszki arachidowe, soja lub pszenica. Objawy alergii są najczęściej

wielonarządowe i dotyczą skóry, przewodu pokarmowego lub układu oddechowego. Diagnoza alergii powinna być przeprowadzona przez lekarza alergologa, poprzez wywiad alergologiczny oraz odpowiednie testy. Leczenie alergii pokarmowej polega na czasowym wyeliminowaniu pokarmów, które wywołują negatywną reakcję organizmu, przy jednoczesnym wprowadzeniu pokarmów zastępczych, dostarczających analogiczne składniki odżywcze. Przy diecie eliminacyjnej należy uważnie zapoznawać się z etykietami produktów, ponieważ alergen mogą występować w produkcie pod postacią dodatków do żywności lub mogą być wykorzystywane przy produkcji innych produktów na tej samej linii produkcyjnej. Zaleca się przynajmniej raz w roku dokonać próby prowokacji (podanie alergizującego produktu), pod kontrolą lekarza, aby sprawdzić, czy organizm nabył już tolerancję.



Joanna Pindral
specjalista ds. żywienia

Czym różni się alergia pokarmowa od nietolerancji pokarmowej?

Zarówno alergia jak i nietolerancja pokarmowa powoduje zbliżone dolegliwości. Są to powtarzające się po spożyciu konkretnego pokarmu biegunki, bóle brzucha, wysypka lub duszności. Jeśli reakcja organizmu jest wywołana przez układ immunologiczny mamy do czynienia z alergią pokarmową. Nietolerancje pokarmowe nie mają podłoża immunologicznego i zalicza się do nich m. in. zaburzenia trawienia składników pokarmowych takich jak laktoza czy gluten. Najczęściej występującą wśród dzieci i dorosłych nietolerancją jest nietolerancja laktozy, czyli cukru występującego w mleku i jego produktach.

Czy wiesz, że...

Na alergię pokarmową cierpi 6-8% dzieci, z czego około 80% wyrasta do 4.-5. roku życia. Najczęściej występującą w tym wieku alergią jest alergia na mleko krowie (2,5%) oraz na jaja (1,3%)*.

*Kaczmarski M. i wsp., 2011, „Polskie stowowisko w sprawie alergii pokarmowej dzieci i młodzieży”, Postępy Dermatologii i Alergologii.

Odpowiemy na Twoje pytania na temat żywienia

Zapytaj doradców
NUTRICIA
801 16 5555
enquiry@nutricia.com.pl



Dobra praktyka

Diety eliminacyjne w zióbkach, są stosowane tylko w przypadku przedstawienia zaświadczenia od lekarza. Zapobiega to bezpodstawnej eliminacji produktów, które dziecko dobrze toleruje.



Wydrukuj plakat z praktycznymi poradami, stosuj je w praktyce i pokaż, że bierzesz udział w programie.

 [Kliknij i wydrukuj plakat](#)

Promocja w supermarkecie internetowym Frisco!

18% rabatu dla żłobków zaangażowanych w program "Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy" na produkty marek:



[Sprawdź, ile możesz zyskać »](#)

www.zdrowojemy.info



Alergia na białko mleka krowiego

Z diety dziecka, u którego stwierdzono alergię na białko mleka krowiego należy wykluczyć:



Mleko krowie i/lub standardowe mleko modyfikowane oraz kaszki mleczne



Produkty mleczne (jogurty, kefiry, maślanki, sery twarogowe, żółte, topione, desery mleczne)



Tłuszcze mleczne (śmietanę, masło, margaryny mleczne)



Pieczywo z dodatkiem mleka (bułki maślane, rogaliki, pieczywo tostowe)



Potrawy takie jak: naleśniki, gofry, biszkopty, herbatniki czy inne słodczyce z dodatkiem mleka



Parówki, wędliny z dodatkiem białek mleka krowiego



Mleko owcze i kozie (u osób uczulonych na białko mleka krowiego może wystąpić reakcja krzyżowa po spożyciu mleka innych zwierząt przeżuwających)

Rady dla rodziców:

Jak dostarczyć witaminę D i wapń, jeśli dziecko przebywa na diecie eliminacyjnej z wykluczeniem mleka krowiego?

WITAMINA D



Badania pokazują, że aż 80% dzieci w wieku 1-3 lata ma niewystarczającą ilość witaminy D w diecie.*

Z reguły bardzo trudno jest dostarczyć odpowiednią ilość tego składnika wraz z posiłkami, dlatego specjaliści zalecają uzupełnić brakujące ilości podając dziecku produkty wzbogacone w witaminę D oraz rozważyć suplementację.

**Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce*; Badanie przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją NUTRICIA.

WAPŃ

