



GYERMEKVÁLLALÁS

Cikkek >

TERHESSÉG

Babanet, 2011 november 7.

SZÜLÉS

PICIK ÉS KICSIK

CSALÁD

KÜLÖNLEGES GYEREK

KORASZÜLÖTT

Ételallergiás gyerek a családon kívül

Az óvodába, iskolába kerülő ételallergiás gyerek étkeztetése külön figyelmet igényel. Mire ügyeljen a szülő, ha csemetéje speciális igényei miatt a menza nem jelent megoldást?

Egyre több gyermeket érint

Az ételallergiások száma gyermekek körében a legmagasabb, közel 6-7 százalék. A legismertebb allergén a tej, tojás, szója, hal, eper ésogyoró. Az ételallergia egyetlen kezelési módja a kizárásos diéta, vagyis a betegnek tartózkodnia kell az allergén összetevőket tartalmazó ételek fogyasztásától.

Az ételallergiás gyerekek ellátása speciális gondoskodást igényel a szülő részéről. Ez a három év alattiak esetében nem jelent problémát, hiszen otthon a mama többnyire külön főz az ételallergiás picinek, és odafigyel az ételek összetevőire is. Nehézséget az jelent, ha a gyerek közösségbe, óvodába kerül, ahol nem biztosított a speciális igényeknek megfelelő étkeztetés.

Közös gondoskodás

Az óvodák, iskolák többsége nincs felkészülve a speciális táplálkozási igényű gyermekek ellátására. A szülők ezért többségében a hét elején áttanulmányozzák a heti étlapot és szükség esetén külön készítik el az aznapi fogásokat. A gyermekek számára is az a legjobb megoldás, ha szülői segítséggel ők is az étlapon szereplő - például gluténmentes liszt, laktózmentes tej, vagy más allergénmentes összetevők felhasználásával készült - ételt fogyaszthatják, mint társaik.

Így sem állhatunk azonban a gyermek mellett a nap minden percében, ezért fontos, hogy a szülő azt a tudást, amit az évek alatt összegyűjtött a gyermek étkezéséről és ételallergiájáról, megossza környezetével, a gyermeket napközben gondozó óvónőkkel, tanítókkal. Életkorának megfelelően a gyerekeknek is megtanítható, melyek azok az ételek, amelyek fogyasztását kerülnie kell!



Jobb a bajt megelőzni!

A főzés során és az uzsonnára csomagolt ételeknél olyan termékeket válasszunk, amelyeket a gyermek biztonsággal fogyaszthat. Az Egyesült Államokban 2006 óta előírás, hogy az akár csak nyomokban fellelhető allergének is egyértelműen fel kell tüntetni a termékek csomagolásán. Az Európai Unió országában a 2003-ban kiadott, majd 2007-ben módosított Annex III./a írja elő, hogy mely allergén összetevőket köteles a gyártó a terméken feltüntetni – mondta el dr. Hidvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gyermekgasztróenterológusa.

Vásárlás előtt tanulmányozzuk át az összetevők felsorolását, és ha nem vagyunk biztosak abban, hogy a gyermek biztonsággal fogyaszthatja az adott készítményt, inkább ne vegyük meg. Előfordulhat, hogy bizonyos élelmiszerek összetevői időnként megújulnak, ezért érdemes a csomagoláson lévő címkét minden alkalommal elolvasni.

Ételallergia esetén az allergén összetevők egészen kis mennyiségben történő

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegjátékozatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

ISMÉT KOMMENTJÁTÉKI

Van véleményed? Megéri megosztani velünk itt, a Babanet cikkei alatt, mert kommentteddel nyerhetsz minden héten! Előző heti nyertesünk, aki a Fuggoagy.hu kényelmes függőszékét vihethi haza: **zsuzsi 81!** Gratulálunk! Az eheti kommentelők közül valaki egy BiMBA legénybabának örülhet majd.



NAGY SPORTÁGVÁLASZTÓ RENDEZVÉNYSOROZAT 2011

A Nagy Sportágválasztó rendezvénysorozat jövőtábol tavasszal már nyolc helyszínen is a sportágválasztásé volt a terep, ősszel pedig még ennél is sűrűbb volt a program, hiszen Budapest mellett 15 városban is találkozhattak az érdeklődők a rendezvénnyel.



SZAVAZÓ:

Kórházi szülésed során kaptál-e oxitocint?

- Nem, nem volt rá szükség.
- Az elején nem, de az elhúzódo szülés miatt később igen.
- Az elején nem, de később az orvos a

szülés gyorsítása mellett döntött.

- Mivel a magzatvíz megindult, de a szülés még nem, kaptam.
- Igen, az orvos így indította meg a szülésemet.
- Bár alapvetően minden rendben ment, mégis kaptam.

mehet

Korábbi témák a Szavazóban.

KOMMENTEK

2011-11-28 08:51:58, eskimo
Tisztelt Babanet! Már többen...

2011-11-26 23:09:24, peterdanibaba
Én szeretem a szoptatós...

2011-11-26 09:13:43, terhesnaplo
Farkasok, nagyon köszönöm a soraidat :)...

2011-11-25 17:20:44, flowergarden
Én is így érzem, hogy már nem megy...

2011-11-25 16:29:53, farkasok
Kedves Én, mindig várom ha...

PIACTÉR HOL-MI BŐRZEFEGYELŐ

ELADOK

- Ruházat – Gyermeke ruha pár száz forintért
- Bútor – Babaágy Csepelen
- Műszaki cikk – Bébimonitor kamerával
- **tovább »**

VESZEK

- Ruházat – Kisiskolás fiúcska ruháit átvesszem
- Babakocsi – Pierre Cardin PS692

ha az allergiára figyelmeztető karszalagot hordanak, vagy az uzsonnás dobozra ragasztunk figyelemfelhívó matricát. Akkor se essünk kétségbe, ha a gyermek a barátainál tölti a délutánt, esetleg egy barátja születésnapjára kap meghívót. Ilyen esetekben készítsük el otthon az allergénmentes süteményeket, vagy vásároljunk egy szelet glutén-, tej-, vagy laktózmentes tortát, amit aztán a többiekkel együtt elfogyaszthat.

Ismerjük fel a tüneteket!

A legnagyobb odafigyelés mellett is előfordulhat, hogy a gyermek allergént tartalmazó ételt fogyaszt - az ilyen esetekre is fel kell készülni. Az első és legfontosabb, hogy ismerjük az allergiás reakció jeleit, melyek az étel fogyasztását követően néhány perccel, vagy órával később is jelentkezhetnek.

Ha a gyermekem kiütések, bőrpír jelentkezik, esetleg a szájában tapasztal égő, viszkető érzést, nyelve, ajkai megduzzadnak, hányinger, hányás, hasmenés, rossz közérzet alakul ki, azonnal hívjunk orvosi segítséget. A kezdetben enyhének látszó tünetek rövid időn belül súlyos, akár életveszélyes állapot kialakulásához is vezethetnek. Az enyhébb tünetek többnyire antihisztamin készítmények alkalmazásával jól enyhíthetők, a súlyos allergiás reakciók gyors kezeléséhez epinefrin szükséges. Ezek használatáról a kezelőorvos ad pontos tájékoztatást.

Az ételallergia átalakítja az egész család életét. Nemcsak a konyhában változnak a szokások, de más szervezést igényelnek a szabadidős programok is. Családi programok során keressünk olyan éttermeket, ahol allergénmentes fogások közül is biztonsággal válogathatunk. Itt sem árt azonban, ha a rendelés során rákérdezzük az összetevőkre.

A gyerekeknek meg kell tanulnia, melyek azok az ételek, amelyeket nem fogyaszthat. De ha lehet, anélkül, hogy betegségét a mindennapjaira nehezedő teherként élné meg. Az anyukák ebben fontos szerepet játszanak: például próbáljunk ki a gyerekekkel új ízeket. Ne a lemondásra helyezzük a hangsúlyt, tegyük színessé, érdekessé a számára készített ételeket.

A statisztikák alapján a gyerekek közel 95 százalékánál az évek múlásával megszűnnek az ételallergiás tünetek, így minden változtatás csak rövididebbszorosabb ideig szükséges.

Kapcsolódó:

[A lisztérzékenység figyelmeztető tünetei](#)

[Ha a gyerek tojásallergiás](#)

[Tejét a babának?](#)

[Ébéd az óvodában](#)

Címkék: [gyerek](#), [kisgyerek](#), [óvoda](#), [bölcsőde](#), [szülő](#), [táplálkozás](#), [:táplálkozás](#), [egészség](#), [megelőzés](#), [allergia](#), [ételallergia](#), [tünet](#), [étkezés](#), [tippek](#)



Tetszik

38 embernek tetszik.

Megosztás

Hozzászólások

(12 hozzászólás)

papillon

2011 november 9. 12:37

Nálunk sem ott főznek, hanem elküldik a konyhának... iszonyat :-/

dia

2011 november 9. 23:00

Fű, nem gondoltam volna, hogy ebben a dologban ekkora a káosz az ovikban. Azt tudom, hogy vannak speckó ovik, ahol fel vannak készülve a diétás étrendre szoruló gyerekekre, de ennek most már utána fogok járni. Egyébként a mi ovinkban is az volt, hogy a lisztérzékeny kisserác kajáját a mama hordta, és nálunk sem volt szabad saját sütésű tortát-sütit vinni. Kivéve a karácsonyt és egyéb olyan ünnepeket, mikor a szülők is ott voltak (na, mondjuk, ezt sem értem, hogy akkor ez most miben is más, de már meg sem lepődöm).

edina2010

2011 november 25. 15:22

lehet mi meg tejcukor érzékenyek vagyunk....nagyszerű....((((((

Összes hozzászólás (12) megtekintése »

Hozzászólás

Felhasználónév:

Jelszó:

Hozzászólók

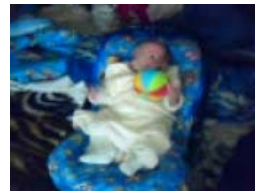
• [tovább »](#)

GALÉRIA



[Nyiss galériát Te is »](#)

VIDEÓ



[Töltsél fel videókat »](#)

ULTRAHANG



Hogyan fejlődik a baba?

Galériák ultrahang felvételekkel.

[Arcok](#)

[Nemek](#)

[Ikrek](#)

[Mozgókép](#)

Hogyan kapjunk kedvet az evéshez?

Alex Cousseau - Charles Dutertre: [A király, akinek nem volt semmije](#)

[Maja tizenkét babája](#)

[Játsszunk szabadon angolul!](#)

[És a végén mindenki összeáll egy képpé](#)



[Érett vagy a házasságra? Teszteld!](#)



[Így tarthat örökké a kapcsolatot!](#)



[Mit imádnak a férfiak a nő testén? Elmondják](#)



Nagy Sportágválasztó

A SPORT NAPJAI

www.sportagvalaszto.hu

2011.11.28.

Ételallergiás gyerek a családon kívül

[Vissza](#)

[Babanet](#) | [Netkönyvtár](#) | [Rendelő](#) | [Publikációk](#) | [A Te történeted](#)

[Nem vagy egyedül](#) | [Társalgó](#) | [Chat](#) | [Hét meséje](#) | [Hétről-hétre](#) | [Baba-mama Centrum](#)

[Impresszum](#) | [E-mail](#)

