



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 tejcukorérzékenységgel (laktóztoleranciával)!** Allergia esetén a tejben található fehérjét (béta-laktoglobulin, kazein és alfa-laktalbumin) idegen anyagként (allergénként) észleli a szervezet és kóros immunválasz indul meg ellenük; laktóztolerancia esetén pedig az elégtelen vagy hiányos enzimműködés okozza a tüneteket.

A tejfehérje-allergia okai

A tejallergia leggyakrabban gyermekkorban, de bármely későbbi életszakaszban is kialakulhat. A gyermekek jelentős része 5-10 éves korára kinövi a tejfehérjével szembeni túlérzékenységet. Kialakulásában fontos szerepet játszanak az örökletes tényezők, illetve a túl korai tejfogyasztása bevezetése hozzátáplálás során.

A tejfehérje-allergia tünetei

- ekcéma, csalánkiütés, vörös foltok
- ajak- és szemhéjduzzanat
- étvágytalanság, puffadás, fokozott gázképződés, görcsös hasi fájdalom, hányinger, hányás, hasmenés
- gyermekeknél nem megfelelő súlygyarapodás, véres széklet
- ismétlődő felső légúti tünetek, savós középfülgyulladás
- gégeödéma, asztma, fulladás
- súlyos esetben anafilaxiás sokk

Tejfehérje-allergia esetén a tejfehérjét tartalmazó ételeket teljes mértékben kerülni kell!

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.



Nyersanyagválogatás

A tejfehérje 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
- túró
- 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 összeállítása során, a megfelelő testi és szellemi fejlődés biztosítása érdekében, minden esetben kiemelten fontos az életkori sajátosságok, a mindenkori ajánlások figyelembe vétele!



Tejfehérje allergiában adható tápszerek

(nem anyatejes csecsemők és gyermekek számára)

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

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

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

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

Tejalapról induló, nagyfokban lebontott (extenzíven hidrolizált) terápiás tápszerek életkori ajánlással

- Milumil Pregomin: újszülött kortól 6 éves korig
- Milumil Pepti Pronutra: újszülött kortól 6 hónapos korig (laktózt tartalmaz, laktózra érzékenyek számára nem ajánlott)
- Milumil Pepti Plus 2 Pronutra: 6 hónapos kortól 6 éves korig (laktózt tartalmaz, laktózra érzékenyek számára nem ajánlott)

Aminosav alapú tápszerek

- Neocate LCP: újszülött kortól 12 hónapos korig
- Neocate junior: 12 hótól 6 éves korig

Szójatápszer

- Humana SL: 6 hótól 6 éves korig – *szójaallergia kialakulása esetén át kell térni a nagyfokban lebontott tápszerek alkalmazására*

Rizs- és szentjánoskenyérmag alapú pépek

- Milupa Sinemil: a hozzátáplálás kezdetétől 6 éves korig
- Sinlac: a hozzátáplálás kezdetétől 6 éves korig

Egyéb tudnivalók

Körültekintően kell eljárni gyógyszer-, étrend-kiegészítő vásárlás során is; feltétlenül olvassa el a betegájékoztatót, konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen készítmény alkalmaz.



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 életünkéből, gondoskodni kell a bevitelről, pótlásról.

Magas kalciumtartalmú élelmiszerek az olajos magvak (mák, mogyorófélék, dió, mandula); busa; a hüvelyesek, a káposztafélék, a brokkoli, a petrezselyemzöld és gyümölcsök közül a ribizli.

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, a halak. Mivel D-vitamin a bőrben is termelődik, napsütéses időszakban érdemes 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 kerülendő a tejet tartalmazó ételek!

Hő hatására a tejcukor reakcióba lép a tejfehérjével, 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!

Sok cukrászdában, fagyizóban fellelhető tejmentes fagyalt, 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!

A tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. február 5.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus