

Bárkivel megeshet, hogy miután jóízűen elfogyasztotta az ebédjét, egyszer csak valamiféle nem várt kellemetlen tünet jelentkezik: kiütések a bőrön, hasfájás, hasmenés vagy esetleg szájszibbadás, köhögés, nehéz légzés. Az emberek többsége ilyenkor elkönyveli, hogy erre az ételre ő bizony allergiás, és nem fogyasztja többet. A leggyakoribb allergének életkoronként változnak. Gyermekeknél az ételallergiás tünetek kilencven százalékát a tej, tojás, szója és aogyoró okozza.

Bízzuk szakemberre

Egy egyéves gyerekek körében végzett vizsgálat során az angliai Portsmouth Egyetem munkatársai azt igazolták, hogy a csoport

A valódi ételallergia gyakorisága felnőttkorban körülbelül másfél-két százalék, gyermekkorban – különösen a csecsemőknél – ez az arány ennél jóval magasabb, elérheti akár a hat-hét százalékot is. A legismertebb allergének: tej, tojás, eper,ogyoró, hal, de szinte nincs olyan táplálék, amelyet ne hoztak volna összefüggésbe az allergiával.

54 százaléka kerül bizonyos ételek fogyasztását, mivel a szülők elmondása alapján korábban már mutattak allergiás reakciót tehéntej, gabonafélék, tojás vagy adalékanyagok hatására. Valójában azonban a csoport mindössze 2-6 százalékánál volt klinikailag is igazolható allergiás reakció bármelyik ételre. A vizsgálat tanulsága: ha feltételezzük, hogy gyer-

mekünknel valamelyik étel, vagy annak összetevője hatására jelentkeznek a szokatlan tünetek, ne elégedjünk meg annak kiiktatásával az étrendből. Keressünk fel szakorvost a további vizsgálatok érdekében, ne zárjunk ki fontos tápanyagforrásokat a gyermek étkezéséből.

Tünetek

Az ételallergiák nem csak a gyomorban és a bélrendszerben okozhatnak panaszokat, a tünetek megjelenési módja igen szerteágazó lehet. Allergiás reakció lehet a hányás, hasmenés, haspuffadás, csalánkiütés és orrfolyás is. Talán nem is gondolnánk, de bizony még a csecsemőkori krónikus középfülgyulladások okozója is lehet táplálékallergia.

Gyermekekori ételallergiák

Tejcukor-érzékenység és tejfehérje-allergia

A csecsemő- és kisgyermekkori intenzív növekedés és fejlődés időszakában fontos, hogy változatos és tápláló étrendről gondoskodjunk gyermekünk számára. A tej fontos kalcium- és D-vitamin-forrás, így nélkülözhetetlen eleme a kicsik étrendjének. Sajnos bizonyos esetekben a fogyasztása egyáltalán nem vagy csak korlátozott mennyiségben ajánlott.



A tökéletes anyatej

Csecsemőkorban az anyatej a fő táplálék. Összetétele a gyermek életkorának megfelelően módosul. Az előtej (kolosztrum) kis mennyiségben sok tápanyagot tartalmaz – ez a „kezdő” szopó újszülött apró gyomrában elfér, és sok fontos fehérjét, zsírt tartalmaz. A későbbi hetekben, hónapokban már nagyobb mennyiséget szopizik a csecsemő, ekkor úgy látszik, mintha felhígult volna az anyatej – ettől függetlenül tápértéke megfelel a baba igényeinek. Az allergiamegelőzésben is fontos szerepet játszik a szoptatás: jelentősen csökkenti a csecsemőkori ekcéma, a tápszerek kiváltotta tejallergia gyakoriságát és a csecsemő-, kisdedkori asztmás jellegű nehéz légzés jelentkezését.

Szokatlan tünetek

Az anya által elfogyasztott ételek molekulái – nagyon kis mennyiségben ugyan, de – átjutnak a tejbe, segítve ezzel, hogy a csecsemő a későbbiekben bevezetendő ételek elfogyasztásakor megemésztve felszívja őket, és ne alakuljanak ki kóros tünetek. A kifejezetten allergiás hajlamú csecsemők ettől az anyatejbe kerülő, igen minimális mennyiségű idegen fehérjétől is kóros tüneteket mutathatnak: székletükben vér található, és testszerte száraz, ekcémás lehet a bőrük. Efféle esetekben mindenképpen javasoljuk a szakorvosi vizsgálat elvégzését.

Vizsgálatok

Nagyobbacska gyermekeknél és felnőtteknél az ételallergia vizsgálatának egyik módja a bőrpróba, amikor is az allergénkivonatok egy-egy cseppjét feljuttatják az alkarra, majd ezen a cseppen keresztül picit karcolást ejtenek a bőrön. A bőrpróba helyett vérvizsgálattal is kimutatható, mi okozza a tüneteket. Ez a diag-



Ne hagyjuk abba!

A megoldást semmiképp sem a szoptatás elhagyása jelenti. A kiváltó okok pontos meghatározásával segíthetjük a megfelelő étrend összeállítását, így ha az édesanya az allergént kihagyja az étrendjéből, szoptathat tovább. A jelenlegi hazai ajánlások hat hónapos korig javasolják a kizárólagos szoptatást. Ha korábban elfogy az anyatej, vagy mennyisége nem elegendő a tünetmentes csecsemőnek, kiegészítésként hipoallergén (HA, azaz allergiamegelőző) tápszerek javasoltak. Igazolt tejfehérje-érzékenység esetében azonban kizárólag nem tejfehérje-alapú vagy speciális tápszert adhatunk. Szójaalapú tápszer hat hónapos kor alatt nem ajánlott, fél éves kortól azonban igen jól használható a tejfehérje-érzékeny babák táplálásánál.

nosztikai eljárás minden életkorban alkalmazható. A kizáró étrend idején mellőzzük az étrendből a tejtermékeket, majd megfi-

gyeljük, hogy ezzel egy időben csökkennek-e a panaszok. A terhelési vizsgálatok folyamán a panaszokat kiváltó ételt fokoza-

tosan emelkedő adagokban kell fogyasztani, így állítható fel a pontos diagnózis.

Tudatos vásárlás

A táplálékallergia legbiztosabb kezelési módja az adott allergén teljes kihagyása az étrendből addig, amíg a túlérzékenység megszűnik. A tüneteket természetesen egyéb szerekek is enyhíteni lehet, így például csalánkiütés esetén adhatunk antihisztamint, ekcéma kezelésére pedig helyileg alkalmazott szteroidos krémet. Igazoltan tehéntejallergiás gyermekek esetében a hozzátáplálás során, illetve a későbbi időszakban is fontos, hogy ismerjük, milyen típusú élelmiszerek tartalmaznak tehéntejet. Ez nélkülözhetetlen a megfelelő diéta betartásához. Mielőtt megvásárolnánk a következő élelmiszereket, gondosan tanulmányozzuk át az összetevőket, mivel egyes termékek tejszármazékokat tartalmazhatnak: kenyér- és pékáruk, instant italporok, margarin, salátaöntetek, cukorkák, húsipari termékek, felvágottak, levesporok, konzervek, édesipari termékek. Az élelmiszerek feliratozása azonban az érvényes jogszabályok ellenére még sok kívánnivalót hagy maga után.



A csecsemő-kori táplálékallergiás tünetek a diétára megszűnnek, és egy idő után a gyermekek „kinövik” a túlérzékenységet: a tehéntejfehérje-érzékenység egyéves korra kb. hatvan, három-hat éves korra több mint 95 százalékban elmúlik, a gyermek újra fogyaszthatja a tejfehérje-tartalmú ételeket.

Megelőzés

Jelenlegi ismereteink szerint az allergiás megbetegedések közül az ételallergia az, amely leginkább megelőzhető. Az allergiás hajlam öröklődik, de minél később

vezetjük be az allergizáló ételeket a gyermek étrendjébe, annál kisebb a valószínűsége az érzékenység kialakulásának. Az élet első négy-hat hónapjában a szoptatás a legjobb allergiamegelőzés. Ezt még pre- és/vagy probiotikumok adásával egészíthetjük ki. Az anyai diéta jótékony hatása csak a szoptatás alatt igazolt, terhességben nem javasoljuk, mert csak hiányos táplálkozáshoz, a magzat elégtelen fejlődéséhez vezet, allergiamegelőző hatása pedig nincs. Az ételallerg

giás beteg diétája az egész család életére kihat, hiszen a bevásárlástól az ételek elkészítéséig nehezebb a dolgunk. Az utazások, nyaralások, vendégeskedés idején is gondot jelenthet a megfelelő étkezés megszervezése. Fokozottan figyeljünk ezért a megelőzésre, az ételek megfelelő időben, nem túl korán történő bevezetésére.

Hogyha bizonytalanok vagyunk a tüneteket illetően, kérjünk szakszerű segítséget, ne próbáljuk meg magunk, a saját megfigyeléseink alapján orvosolni gyermekünk panaszait, és ezzel szükségtelen korlátok közé szorítani a táplálkozását.

DR. HIDVÉGI EDIT

WWW.ALLERGIAKOZPONT.HU

Tejcukor-érzékenység

A laktóztolerancia egy olyan enzimhiányon alapuló eltérés, amikor a tejcukor laktáz enzim hiányában nem tud lebomlani a bélben. Igazából nem nevezhető betegségnek, mivel az emlősökre általában az jellemző, hogy a laktáz enzim magas aktivitása csak a szoptatási időszakban áll fenn, utána fokozatosan csökken, mivel a táplálkozása során később nincs szüksége a tejcukor bontására. A gyermekek körében általában ötéves korig ritkán jelenik meg, felnőttkorra a lakosság 20-30 százaléka elveszíti tejcukor-bontó képességét. A tejcukor-érzékenységre jellemző, hogy tej vagy más laktóztartalmú étel fogyasztása után hasfájás, haspuffadás, hasmenés jelentkezik. A tejallergia és a tejcukor-érzékenység közötti különbséget a legegyszerűbb kérdés megválaszolásával mutathatjuk be: „Ha sajtot, vagy túrót eszik, akkor is jelentkezik-e hasmenése?” Hogyha a válasz nemleges, nagy valószínűséggel a laktáz enzim csökkent működéséről, vagyis tejcukor-érzékenységről van szó. Laktóztoleranciában csak a tejcukorfogyasztást kell csökkenteni, de az alacsony laktóztartalmú tejtermékek (sajt, túró) fogyaszthatók. Hasznos lehet, ha dietetikus segítségét kérjük az étrend összeállításában.

