

Ételallergia csecsemőkorban

- Nők Lapja Cafe
- 2010. 07. 23.

Ételallergiás panaszok már csecsemőkortól, tápszeres és anyatejes babáknál egyaránt jelentkezhetnek. Milyen tünetek esetén gondoljunk ételallergiára? Mikor forduljunk orvoshoz?

Az ételallergia gyakorisága felnőttkorban 1,5-2% körülire tehető, gyermekkorban – különösen csecsemőkorban – ez ennél jóval magasabb, elérheti akár a 6-7%-ot is. A legismertebb allergének a tej, tojás, szója, hal, eper és mogyoró, de szinte nincs olyan táplálék, amelyre allergiát ne írtak volna még le – mondja dr. Hidvégi Edit gyermek-gasztroenterológus, a Budai Allergiaközpont orvosa.

Szerteágazó tünetek

Az ételallergiák tünetei a gyomor- és bélrendszerben, a bőrön és a légzésben jelentkezhetnek. A kicsinél véres széklet, testszerte száraz, ekcémás bőr jelentkezhet. 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.

Anyatejes babáknál is jelentkezhet

Az anya által elfogyasztott ételek molekulái, ugyan csak nagyon kis mennyiségben, de átjutnak a tejbe. A kifejezetten allergiás hajlamú csecsemőknél ettől az anyatejbe került – igen minimális mennyiségű – idegen fehérjétől is jelentkezhetnek a tünetek.

Vizsgálati módok

Nagyobb gyermekeknél – hat hónapos kor felett – az ételallergia vizsgálatának egyik módja a bőrpróba, ennek során allergén kivonatok egy-egy cseppjét egyesével felteszik az alkar bőrére, majd ezen a cseppen keresztül picit karcolást ejtenek a bőrben. Bőrpróba helyett – kisebbeknél – vérvizsgálattal is kimutatható, mi okozza a tüneteket. A kizárólagos diéta során mellőzik az étrendből a tejtermékeket, majd megfigyelik, ezzel egy időben javulnak-e a panaszok. A kizárólag orvos felügyelete mellett végezhető terheléses vizsgálatok során a panaszokat kiváltó ételt fogyasztja a beteg – fokozatosan emelkedő adagokban –, így állítható fel a pontos diagnózis.

Mit tehetünk?

Anyatejes babák esetében 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 a 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. Szójás tápszer hat hónapos kor alatt nem ajánlott, féléves kortól azonban nagyon jól használható a szójaalapú tápszer a tejfehérje-érzékeny csecsemők táplálásánál.



Hosszú távú kezelés

Az ételallergiás gyerekek 95 százalékánál hároméves korra megszűnnek a panaszok, a gyermekek kinövik a betegséget. Addig azonban nagyon fontos, hogy a problémát okozó ételeket, összetevőket szigorúan mellőzzük. A táplálékallergia legbiztosabb kezelési módja ugyanis az adott allergén teljes kihagyása az étrendből addig, amíg a túlérzékenység meg nem szűnik. A tüneteket természetesen egyéb szerekkel is enyhíteni lehet, így például csalánkiütés esetén adhatunk antihisztamint, ekcéma kezelésére pedig helyileg alkalmazott szteroidos krémet.

Igazoltan tehéntej-allergiás gyermekek esetében a hozzátáplálás során, illetve a későbbi időszakban megfelelő diéta betartásához is fontos, hogy ismerjük, milyen típusú élelmiszerek tartalmaznak tehéntejet. Mielőtt megvásárolnánk a következő élelmiszereket, gondosan tanulmányozzuk át az összetevőket, mivel egyes termékek tejszármazékokat tartalmazhatnak: kenyér és péksütemények, instant italporok, margarin, salátaöntetek, cukorkák, húsipari termékek, felvágottak, levesporok, konzervek, édesipari termékek.