

# Moje batola môže mať potravinovú alergiu

## Môže mať moje batola potravinovú alergiu?

Existujú rôzne druhy nežiaducich reakcií na potraviny ako sú alergia či neznášanlivosť určitých potravín. Príznaky sa najčastejšie prejavujú na koži, v tráviacom trakte alebo dýchacích cestách. Najzávažnejším prejavom je celková alergická reakcia: šok, opuch dýchacích ciest a poruchy dýchania. Je dôležité zistiť, či sú príznaky reakciou na potraviny a ak áno, tak ktoré potraviny ich spôsobujú. Dôležité je upozorniť lekára na výskyt alergie aj u ďalších rodinných príslušníkov napr. súrodencov, rodičov, či starých rodičov. Ak máte podozrenie, že vaše dieťa má potravinovú alergiu, porozprávajte sa o tom s vašim pediatrom.

## Mám z jedálneho lístka svojho batolaťa vyradiť niektoré potraviny, s cieľom zistiť, či to pomôže?

Nie. Bez konzultácie s lekárom dieťaťa alebo inými odborníkmi nevyradujte z jedálneho lístka žiadne potraviny. Rôzne potraviny obsahujú rôzne dôležité látky a ich vyradenie môže viesť k tomu, že vaše batola nebude schopné zo svojej stravy získavať dostatok živín, aby mohlo správne rásť a zdravo sa vyvíjať.

Ak napríklad vyradíte z jedálneho lístka vášho batolaťa mlieko, budú mu chýbať základné prvky, ako sú vápnik, vitamín B alebo fosfor. Mlieko je navyše obsiahnuté v celom rade potravin. Nájdete ho v sušienkach, pečive alebo napríklad v zálievke na šalát. Aby ste dokázali zistiť, či vaše batola omylom nezjedlo potravinu obsahujúcu mlieko, museli by ste správne čítať označenie na obaloch všetkých potravín.

Bezpečne vyradiť určité potraviny z jedálneho lístka je vhodné len v spolupráci s odborníkmi na detskú výživu. Takýto postup sa nazýva „eliminačné diéta“ a používa sa aj na zistenie, ktoré potraviny spôsobujú alergické príznaky.

Pediatier vám poradí, akými inými potravinami možno tie vyradené nahradiť a či je nutné používať nejaké špeciálne mlieko alebo výživové doplnky. Poradí vám tiež, ako vyradené potraviny do jedálneho lístka opätovne zaradiť, ak to bude vhodné.

Nenechajte však alergiu vášho batolaťa „skúmať“ pseudoodborníkmi, ktorí ponúkajú testy, ako je napr. aplikovaná kineziológia, analýza vlasov, vega testy alebo testy na protilátky IgG s použitím špecifického séra. Pri týchto testoch sa nepreukázalo, že dokážu správne diagnostikovať potravinovú alergiu.



## Čo mám teda robiť?

Ponúkame vám niekoľko rád, ktoré môžete skúsiť.

Začnite tým, že...

- ✓ ... si dohodnete návštevu u všeobecného lekára pre deti a dorast. Na základe sledovaných príznakov a so znalosťou anamnézy zistí, či vaše batola trpí potravinovou alergiou alebo neznášanlivosťou. Odhalí tiež, či existuje pre zdôvodnenie príznakov nejaký iný impulz. Kvalifikovane rozhodne, či vaše dieťa potrebuje nejaké ďalšie testy alebo vyšetrenia u detského gastroenterológa alebo alergológa. Ak vám pediater odporučí vyradiť z jedálneho lístka vášho batolaťa niektoré potraviny, usmerní vás, čím ich máte nahradiť.
- ✓ ... si zaznamenáte, kedy ste si prvýkrát všimli príznaky. Váš všeobecný lekár pre deti a dorast bude chcieť počuť, čo sa stalo, kedy sa to stalo a s čím podľa vás tieto príznaky súviseli. Je užitočné robiť si priebežne stravovací denník s prípadným výskytom príznakov. Pomôže to pri informovaní lekára. Zapište si prípadné otázky, ktoré mu chcete položiť.
- ✓ ... si budete viesť denník stravovania a príznakov. U niektorých ľudí trpiacich potravinovou alergiou alebo neznášanlivosťou sa reakcia objavuje veľmi rýchlo a dá sa ľahko zistiť, ale u iných sa príznaky môžu začať objavovať až dlhšiu dobu po konzumácii určitého jedla. Preto môže byť veľmi užitočné zapisovať si všetko, čo vaše batola zjedlo a vypilo, vrátane času a množstva (stačí uvedenie množstva v podobe „malá lyžička“ alebo „jeden krajec“). Nezabudnite do záznamu uvádzať aj všetky výživové doplnky a lieky, ktoré vaše dieťa užíva. Denník by mal obsahovať aj všetky príznaky, ktoré sa u dieťaťa objavili, kedy sa objavili, ako boli silné a ako dlho trvali (pozrite príklad uvedený nižšie). Pre vášho lekára budú tieto informácie veľmi užitočné – vďaka nim zistí, čo môže daný problém spôsobovať.
- ✓ ... budete zisťovať, kde sa dá vyhľadať viac informácií. Na internete je k dispozícii množstvo informácií o potravinových alergiách a neznášanlivosti potravín. Je však veľmi dôležité používať výhradne dôveryhodné zdroje. Presné a spoľahlivé informácie nájdete na [www.1000dni.sk](http://www.1000dni.sk).

## PRÍKLAD Denníka potravín a príznakov

Situácia/jedlo	Potravina alebo nápoj	Typ príznakov, kedy sa objavili, ako dlho trvali a ako boli silné
Raňajky, 7.00 hod.	1 krajec žitného chleba s maslom 5 ks jahôd 1 hrnček mlieka	Veľmi silná červená vyrážka okolo úst, objavila sa v priebehu niekoľkých minút a trvala približne hodinu

Ak máte podozrenie, že vaše dieťa má potravinovú alergiu, porozprávajte sa s vaším pediatrom. Okrem „Denníka potravín a príznakov“ si vezmite so sebou aj tento leták, aby ste mohli ukázať, čo konkrétne ste vyskúšali.

Súčasťou programu NutriCHEQ pre batolatá je overený dotazník, hodnotenie a odporúčanie ďalšieho postupu a rozsiahla ponuka príručiek pre rodičov. Pomáhame vám zabezpečiť tú najkvalitnejšiu výživu pre vaše deti.

