DIETA HIPOALERGICZNA - DZIECI

Jedynym skutecznym sposobem leczenia nadwrażliwości na pokarmy jest eliminacja szkodliwego pokarmu z diety. U niemowląt i małych dzieci w większości przypadków wystarcza zastosowanie próby eliminacji i/lub prowokacji z podejrzanym alergenem pokarmowym w celu oceny skuteczności leczenia.

W przypadku niemowląt z objawami klinicznymi alergii na białka mleka krowiego karmionych piersią dietę bezmleczną zaleca się matce dziecka, a u dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym należy zastosować preparaty mlekozastępcze.
W przypadku białek, których struktura ulega zmianie pod wpływem wysokich temperatur (np. pieczenia), tj. mleka krowiego lub jaj kurzych, możliwe jest wprowadzenie produktów pieczonych do diety. Większość dzieci z alergią na te białka toleruje je w postaci pieczonej (np. muffiny, ciastka, biszkopty). Tolerancja pieczonych białek mleka krowiego i jaja kurzego jest stanem przejściowym w samoistnym procesie nabywania tolerancji na naturalne pokarmy, niepoddane obróbce termicznej. Dzieci, które mogą spożywać produkty pieczone, prawdopodobnie szybciej nabywają tolerancję na naturalne białka mleka krowiego i jaja kurzego. Z tego powodu zaleca się w diagnostyce rozszerzenie próby prowokacji pokarmowej o ekspozycję na te białka w postaci pieczonej.

UWAGI TECHNOLOGICZNE

Ważne jest aby potrawy były świeżo przyrządzone, nieprzechowywane w lodówkach. Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie bez dodatku tłuszczu, podlewając potrawy wodą, oraz pieczenie w folii, w pergaminie, rękawach foliowych, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu należy ograniczyć. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Można smażyć jaja na parze używając masła lub oleju. Dozwolony tłuszcz: olej rzepakowy bezerukowy – zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek, także bogata w kwas oleinowy, olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne – bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, oraz masło, śmietanka, miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu. Do zaprawiania zup, sosów, warzyw nie stosuje się zasmażek! Warzywa podaje się z wody.

Produkty i potrawy zalecane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	kawa zbożowa bez mleka, słaba herbata, herbata owocowa* ziołowa, soki owocowe*, warzywne*, wody niegazowane, mleko ryżowe	wody gazowane	kakao, płynna czekolada, mocna herbata, pepsi, coca-cola, mleko krowie i sojowe, napoje na bazie mleka krowiego i sojowego
Pieczywo	pieczywo*, bułki*,	pieczywo cukiernicze bez jaj*, drożdżowe bez jaj*, chrupki,	biszkopty na żółtkach, pieczywo cukiernicze z dodatkiem jaj
Dodatki do pieczywa	masło roślinne, mięso i wędliny (królik, indyk)	margaryny	mięso i wędliny (kurczak, wołowina, wieprzowina, cielęcina), ryby, mleko i produkty mleczne, masło
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, rosół z indyka, jarzynowa*, ziemniaczana, owocowa* bez mleka, krupnik*, podprawiane zawiesiną z mąki; sosy łagodne – koperkowy, potrawkowy, owocowy*,		na wywarach z niedozwolonych mięs i warzyw, grzybowe, zaprawiane mlekiem i produktami mlecznymi, zupy mleczne; sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	(bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna)*, ryż, ziemniaki, makaron bez jaj		kluski kładzione, ciasto lane, groszek ptysiowy, makarony z dodatkiem jaj, nasiona roślin strączkowych jaja
Mięso, drób, ryby	królik, indyk, pulpety, budynie, potrawki		kurczak, wołowina, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, ryby
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz*, warzyw*, makaronu bez jaj, mięsa; risotto, kopytka i kluski śląskie bez jaj, racuchy bez jaj na mleku ryżowym, zapiekanki z kasz* i warzyw*, zapiekanki z mięsa*, placki ziemniaczane,		potrawy z dodatkiem jaj i mleka
Tłuszcze	oleje*, masło roślinne, margaryny		smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, masło,
Warzywa	surowe, gotowane, duszone, zapiekane*		
Ziemniaki	gotowane, pieczone, duszone, smażone		puree
Owoce	surowe, gotowane, pieczone*		
Desery	(kisiele, galaretki owocowe, kompoty, musy, soki owocowe, przeciery owocowe)*		budynie, ciasta i desery na bazie jaj i mleka zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	sól, pozostałe*		

* z produktów nie wykluczonych w danej alergii

Reakcje krzyżowe między alergenami wziewnymi lub kontaktowymi a alergenami pokarmowymi

Alergeny wziewne lub kontaktowe	**Reagujące krzyżowo alergeny pokarmowe**
Jad pszczeli	Miód
Pyłki bylicy	Papryka, pieprz, curry, cynamon, czosnek, kminek, kolendra, koper włoski, koperek, marchew, muszkat, rumianek, seler, ziarna słonecznika
Pyłki traw i innych ziół	Ziarna zbóż: pszenica, jęczmień, żyto, owies (zarówno kiełki jaki i mąki), kukurydza; Warzywa: pomidory, marchew, seler, groch, soja, buraki; Owoce: jabłka, orzechy, brzoskwinie, śliwki, wiśnie, kiwi, melony
Chwasty, ambrozja	Warzywa: seler, marchew, ogórki, dynia; Zioła: rumianek, koperek Owoce: banany, melony, orzechy laskowe, orzechy pistacjowe, ziarna słonecznika Inne produkty: miód, olej słonecznikowy, piwo
Pyłki brzozy, olchy, leszczyny i chwastów	Warzywa: seler, marchew, ziemniaki, groch i inne rośliny strączkowe, pietruszka; Owoce: jabłka, śliwki, wiśnie, brzoskwinie, kiwi, melony, orzechy laskowe, ziarna słonecznika i sezamu
Roztocze (obecne w kurzu domowym)	Ślimaki, krewetki, skorupiaki
Pierze	Żółtko jaja, białko jaja, drób (kury, indyki, gęsi, kaczki)
Lateks	Ananasy , figi, papaja, banany, kiwi, melony, awokado, orzeszki ziemne, ziemniaki, pomidory, gryka

Produkty zakazane i dozwolone w diecie bez białek mleka krowiego i laktozy

Zakazane*	Dozwolone
Mleko krowie, owcze i kozie** Mleka modyfikowane Wszystkie produkty mleczne otrzymywane z ww. mleka, tj. sery podpuszczkowe (żółte), twarogowe, wiejskie, pleśniowe, maślanka, serwatka, jogurty i kefiry, śmietana i śmietanka Masło i masło klarowane Kaszki mleczne i błyskawiczne z dodatkiem ww. mleka Mięso wołowe i cielęce Wędliny z mięsa wołowego i/lub cielęcego oraz wędliny zawierające dodatek białek mleka albo laktozę z mleka Białka (serwatkowe i kazeinowe) i składniki mleka krowiego dodawane do żywności – di acetyl, kazeina, kwas mlekowy, kazeinian sodu, kazeinian magnezu, kazeinian potasu, kazeinian wapnia, laktoalbumina, laktoferyna, laktoglobulina, laktoza (cukier mleczny), laktuloza, monohydrat laktozy, podpuszczka kazeiny, serwatka Produkty z dodatkiem mleka, tj. czekolady, sosy sałatkowe, desery, kaszki zbożowe dla niemowląt, ciasta drożdżowe na zaczynie z mlekiem Zaleca się uniknie soi i zawierających ją produktów***	Wszystkie warzywa i owoce Wszystkie rośliny strączkowe (z wyjątkiem soi***) Wszystkie zboża i bezmleczne produkty zbożowe Orzechy, pestki, nasiona, w tym sezam, siemię lniane, dynia, słonecznik, migdały, orzechy włoskie i laskowe Tłuszcze roślinne (oleje, oliwy, margaryny****) Mięso: drobiowe, jagnięce, królika, wieprzowe i ryby Enzym laktoferyna Substancje intensywnie słodząca – tagatoza, laktitol

* w tym wszystkie produkty, na etykietach których producent umieścił informację o produkcji wymienionych poniżej produktów na terenie zakładu i/lub o śladowej ich obecności w produkcie spożywczym ** duże ryzyko wystąpienia reakcji krzyżowej *** duże ryzyko nadwrażliwości na białko sojowe **** niektóre margaryny zawierają dodatek białek mleka, serwatki lub maślanki	

Produkty alternatywne dla mleka krowiego to mleka roślinne – jaglane, gryczane, kokosowe, migdałowe, orkiszowe, orzechowe, owsiane, ryżowe i sojowe – jednak należy pamiętać, że te produkty nie są przeznaczone dla dzieci do 3 roku życia.
Ich stosowanie jako jedynych z zamienników mleka i produktów mlecznych może doprowadzić do zaburzeń elektrolitowych, niedokrwistości, niedoborów białkowych i tłuszczowych, a w konsekwencji do powstania niedożywienia.

ALERGIA NA JAJKA

W przypadku alergii na jajka należy wykluczyć z diety wszystkie produkty zawierające jajka pod każdą postacią (jajka na miękko, na twardo, omlet). Nie należy zastępować jaj kurzych jajami kaczymi, gęsimi czy indyczymi. Jajka znajdują się w wielu przetworzonych produktach, takich jak: dania gotowe na bazie mięsa czy ryb, desery (ciasta, torty, ciasteczka,lody), makarony jajeczne, zapiekanki, chleb tostowy, suchary i sosy.
Do produkcji sera często wykorzystywany jest lizozym, wyizolowany składnik białka kurzego.

- Należy dokładnie zapoznać się ze składem produktu, wykluczając:
  - jajka
  - żółtka jaj
  - białka jaj
  - proteiny pochodzenia zwierzęcego
  - izolaty białkowe rożnego pochodzenia
  - lizozym (E1105), lecytynę z jaj (E322)

ALERGIA NA SOJĘ

W przypadku uczulenia na soję powinno się wykluczyć z diety wszystkie produkty, które ją zawierają, mogące występować pod rożną postacią jako: ziarna, kiełki, mąka, mleko, śmietanka, sosy, tofu; wyroby przemysłowe i garmażeryjne na bazie soi, mięso mielone połączone z soją, chleb, dania gotowe.

- Należy dokładnie zapoznać się ze składem produktu, wykluczając:
  - białko sojowe
  - białka roślinne

ALERGIA NA ORZESZKI ZIEMNE

W przypadku uczulenia na orzeszki ziemne powinno się wykluczyć z diety wszystkie produkty zawierające: orzechy ziemne, olej arachidowy, masło orzechowe, niektóre słodycze, ciastka.

- Należy dokładnie zapoznać się ze składem produktu, wykluczając produkty zawierające wzmiankę o:
  - oleju arachidowym
  - maśle orzechowym
  - olejach lub tłuszczach o nieznanym składzie
- Kierując się ostrożnością. Trzeba wyeliminować produkty, które mogły być pakowane przez te same maszyny co orzeszki ziemne i stwarzają ryzyko wystąpienia alergii;
  - orzechy włoskie
  - orzechy nerkowca
  - orzechy pekan
  - orzechy brazylijskie
  - orzechy makadamia
  - orzechy laskowe
  - pistacje
  - migdały
  - orzeszki piniowe

ALERGIA NA ORZECHY

W przypadku uczulenia na orzechy powinno się wykluczyć z diety wszystkie produkty, które je zawierają. Mogą one występować pod typowa postacią, a także pojawiać się w rożnych wyrobach spożywczych, takich jak: mleczne desery, wędliny z kawałkami orzechów laskowych, nugat, czekolada z orzechami, orzechy włoskie, krem z kasztanów, ciastka, rożne dania gotowe, olej z orzecha włoskiego, olej arachidowy, mleko migdałowe, mleko kasztanowe.

- Należy dokładnie zapoznać się ze składem produktu, wykluczając produkty zawierające:
  - migdały
  - kasztany
  - orzeszki ziemne
  - orzeszki nerkowca
  - orzechy makadamia i Queensland
  - orzechy Nanga
  - orzechy pekan
  - orzechy brazylijskie
  - orzeszki pinii

ALERGIA NA SEZAM

W przypadku uczulenia na sezam powinno się wykluczyć z diety wszystkie produkty, które go zawierają: ziarna i olej sezamowy występują w wielu daniach orientalnych, ale także w słodyczach.

- Należy dokładnie zapoznać się ze składem produktu, rezygnując z produktów zawierających:
  - sezam
  - ziarna sezamu
  - olej sezamowy

ALERGIA NA MLEKO KROWIE

Gdy dziecko jest uczulone na mleko krowie, powinno się wykluczyć z diety wszystkie produkty, które zawierają: mleko, jogurty, sery, serki, śmietankę, masło prawdziwe, a także pieczywo tostowe, torty, lody, niektóre margaryny.

- Należy dokładnie zapoznać się ze składem produktu, wykluczając:
  - mleko
  - śmietankę
  - laktoalbuminę
  - masło
  - margarynę
  - kazeinę
  - kazeinian
  - laktozę
  - białka mleka
  - białka serwatki

ALERGIA NA MĄKĘ PSZENNĄ

W przypadku uczulenia na mąkę pszenną powinno się wykluczyć z diety wszystkie produkty zawierające: chleb, makaron, ravioli, pieczywo cukiernicze, wyroby przemysłowe z dodatkiem mąki i liczne dania gotowe.

- Należy dokładnie zapoznać się ze składem produktu, wykluczając:
  - skrobię
  - skrobię modyfikowaną
  - owies
  - zboże
  - pszenicę
  - orkisz
  - gluten
  - substancje skrobiowe
  - jęczmień
  - białko pszenicy
  - żyto

ALERGIA NA OWOCE, NA KTÓRE WYSTĘPUJE REAKCJA KRZYŻOWA PRZY ALERGII NA LATEKS

W przypadku występowania u pacjenta zespołu lateksowo-owocowego należy wykluczyć z diety wszystkie produkty, które zawierają uczulające owoce. Nie wolno ich spożywać w zwykłej ani przetworzonej postaci takiej jak : lody, wyroby cukiernicze, farsz, sok owocowy, specjalne pieczywo, produkty mleczne.

- Należy dokładnie zapoznać się ze składem produktu, wykluczając:
  - awokado
  - banany
  - kasztany
  - figi
  - męczennicę jadalną
  - kiwi
  - paprykę
  - grykę zwyczajną

ALERGIA NA WARZYWA Z RODZINY BALDASZKOWATYCH I ZŁOŻONYCH

W przypadku uczulenia na warzywa z rodziny baldaszkowatych i ich pochodne powinno się wykluczyć z diety jedynie surowe warzywa. Należy pamiętać, ze połączenie surowych warzyw z aspiryną, niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi lub intensywnym wysiłkiem fizycznym (przed lub po) zwiększa ich właściwości uczulające.

- Należy dokładnie zapoznać się ze składem produktu, wykluczając produkty zawierające:

warzywa z rodziny baldaszkowatych:

- seler (korzeń, łodyga), sól selerowa
- pietruszka
- marchew
- koper i ziarna kopru
- przyprawy: curry, kminek, kumin, kolendra, trybulka, anyż, koper
- pasternak zwyczajny

warzywa z rodziny złożonych:

- endywia
- słonecznik
- sałata

ALERGIA NA OWOCE ŚLIWOWE

W przypadku uczulenia na owoce śliwowe powinno się wykluczyć z diety wszystkie produkty, które zawierają:

- brzoskwinie
- truskawki
- śliwki
- maliny
- morele
- orzechy laskowe
- gruszki
- migdały
- jabłka

Alergie te pojawiają się w wyniku reakcji krzyżowej z:

- alergenami pyłków (brzozy, leszczyny, olchy), z rodziny bukowatych (grab, dąb)

Żywność sprzedawana luzem, na wagę, a zwłaszcza produkty garmażeryjne mogą zawierać jaja. Nie podlegają one takim samym regułom znakowania żywności, dlatego trzeba dokładnie wypytać sprzedawcę i w przypadku najmniejszych wątpliwości zrezygnować z zakupu.

PODSUMOWANIE

1. Dieta w alergii pokarmowej musi być dobrana dla każdego pacjenta indywidualnie. Zasady diety należy ustalić z lekarzem prowadzącym w konsultacji z dietetykiem.
2. Leczenie dietetyczne opiera się na wyeliminowaniu z jadłospisu produktów będących dla pacjentów źródłem alergenów (dieta eliminacyjna). Ważne jest zupełne wyłączenie ich z diety, a nie tylko ograniczenie spożywanych ilości.
3. Przy komponowaniu posiłków należy starannie dobierać produkty, aby uniknąć alergenów ukrytych. Pomaga w tym stosowanie żywności w jak najmniejszym stopniu przetworzonej.
4. Wybierając produkty spożywcze, należy uważnie czytać etykiety, zwłaszcza informacje dotyczące składu.