

Moje batole může mít potravinovou alergii

Může mít moje batole potravinovou alergii?

Pokud si myslíte, že ano, v první řadě si o tom promluvte s vaším praktickým dětským lékařem. Existují totiž různé druhy nežádoucích reakcí na potraviny – potravinová alergie nebo nesnášenlivost určitých potravin. Příznaky se nejčastěji projevují na kůži, v trávicím traktu nebo dýchacích cestách, případně jako kombinace výše uvedeného. Nejzávažnějším projevem alergie je celková alergická reakce typu šoku, nebo otoku dýchacích cest s poruchou dýchání. Je důležité zjistit, zda jsou příznaky, které se objevují u vašeho batolete, reakcí na potraviny a pokud ano, které potraviny je způsobují.

Mám z jídelníčku svého batolete vyřadit některé potraviny, abych zjistil/a, jestli to pomůže?

Ne. Bez konzultace s praktickým dětským lékařem nebo jinými odborníky byste nikdy neměli z jídelníčku vašeho batolete vyřazovat potraviny, a už vůbec ne celé skupiny potravin. Různé potraviny totiž obsahují různé důležité živiny a jejich vyřazení může vést k tomu, že vaše batole nebude schopno ze své stravy získávat dostatek energie, aby mohlo správně růst a zdravě se vyvíjet.

Pokud například vyřadíte z jídelníčku vašeho batolete mléko, budou mu chybět základní prvky, jako je vápník, vitamin B nebo fosfor. Mléko je navíc obsaženo v celé řadě potravin, často i v těch, kde byste to nečekali – najdete ho v sušenkách, pečivu nebo například v zálivce na salát. Abyste dokázali zjistit, že vaše batole omylem snědlo potravinu obsahující mléko, museli byste umět správně číst označení na obalech všech potravin.

Bezpečně vyřadit určité potraviny z jídelníčku však lze – a to jedině ve spolupráci s odborníky na dětskou výživu. Takový postup se nazývá „eliminační dieta“ a někdy se používá také ke zjištění, které potraviny způsobují alergické příznaky.

Praktický dětský lékař nebo nutriční terapeutka vám poradí, jakými jinými potravinami lze vyřazené potraviny nahradit a zda je nutné používat nějaké zvláštní mléko nebo výživové doplňky. Poradí vám také, jak vyřazené potraviny do jídelníčku opětovně zařadit, pokud to bude vhodné.

Nenechtejte však alergii vašeho batolete „zkoumat“ pseudoodborníky, kteří nabízejí testy, jako je např. aplikovaná kineziologie, analýza vlasů, vega testy nebo testy na protilátky IgG s použitím specifického séra, neboť u těchto testů nebylo prokázáno, že dokážou správně diagnostikovat potravinovou alergii.



Co mám tedy dělat?

Zde uvádíme některé věci, které můžete udělat.

Začněte tím, že...

- ✓ ... si domluvíte návštěvu u praktického dětského lékaře. Ten vám na základě sledovaných příznaků a se znalostí anamnézy sdělí, zda se domnívá, že vaše batole trpí potravinovou alergií nebo nesnášenlivostí, nebo zda existuje pro výskyt jeho příznaků nějaký jiný důvod. Na základě těchto informací také rozhodne, zda vaše dítě potřebuje nějaké další testy nebo vyšetření. Může vás také poslat na další odborná vyšetření, například k dětskému gastroenterologovi nebo alergologovi. Pokud vám praktický dětský lékař doporučí vyřadit z jídelníčku vašeho batolete některé potraviny, může vám také doporučit nutriční terapeutku, která vám pomůže sestavit vyvážený jídelníček vašeho dítěte.
- ✓ ... si zaznamenáte, kdy jste si poprvé všimli příznaků. Váš praktický dětský lékař bude chtít slyšet, co přesně se stalo, kdy se to stalo a s čím podle vás tyto příznaky souvisely. Je užitečné dělat si průběžně poznámky, neboť při samotné návštěvě lékaře často myslíme na spoustu různých věcí. Zapište si také případné otázky, které mu chcete položit.
- ✓ ... si budete vést deník stravování a příznaků. U některých lidí trpících potravinovou alergií nebo nesnášenlivostí se reakce na potraviny objevuje velice rychle a dá se snadno zjistit, ale u jiných lidí se příznaky mohou objevit až delší dobu po konzumaci příslušného jídla. Proto může být velice užitečné zapisovat si všechno, co vaše batole snědlo a vypilo, včetně času a množství (stačí uvedení množství v podobě „malá lžička“ nebo „jeden krajíc“). Nezapomeňte do záznamu uvádět také veškeré výživové doplňky nebo léky, které vaše dítě užívá. Zapisujte si všechny příznaky, které se u dítěte objevily, kdy se objevily, jak byly silné a jak dlouho trvaly (viz příklad uvedený níže). Pro vašeho lékaře budou tyto informace velice užitečné – díky nim zjistí, co může daný problém způsobovat, a vy si nebudete muset všechno přesně pamatovat.
- ✓ ... budete zjišťovat, kde se dá vyhledat více informací. Na internetu je k dispozici spousta informací o potravinových alergiích a nesnášenlivosti potravin. Je však velice důležité používat výhradně důvěryhodné zdroje. Zde uvádíme odkaz na webové stránky obsahující přesné a spolehlivé informace: www.1000dni.cz.

PŘÍKLAD Deníku potravin a symptomů

Situace/jídlo	Potravina nebo nápoj	Typ příznaků, kdy se objevily, jak dlouho trvaly a jak byly silné
Snídaně, 7.00 hod.	1 toust z bílého chleba s máslem 5 ks jahod 1 hrneček mléka	Velice silná červená vyrážka kolem úst, objevila se během několika minut a trvala přibližně hodinu

Pokud jste vyzkoušeli „věci, které fungují“ uvedené v této části letáku a přesto máte stále obavy, promluvte si s odborníkem. Vezměte s sebou tento informační leták, abyste mohli ukázat, co konkrétně jste vyzkoušeli.

Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejkvalitnější možnou výživu pro vaše děti.

