



SNIŽOVÁNÍ RIZIKA ALERGIE

a výživa při alergii



DESATERO pro správnou výživu při alergii



PŘI SNIŽOVÁNÍ RIZIKA VZNIKU ALERGIE

1. **Zjistěte si včas riziko** vzniku **alergií** u svého dítěte. Při první návštěvě u pediatra si nechte udělat **test alergologické rodinné anamnézy**. Test najdete také v této brožurce.
2. **Nejlepší způsob, jak předcházet alergiím, je kojení**. Pokud je to možné, kojte plně prvních 6 měsíců.
3. Pokud vaše miminko nemůže být v prvním půlroce kojeno a máte v rodině dispozici k alergiím, na základě doporučení vašeho pediatra **můžete používat speciální kojenecká HA mléka**.
4. **Příkrmy zavádějte na doporučení vašeho pediatra, u plně kojeneckých dětí nejpozději v 6. měsíci věku** a během jednoho týdne zaveďte vždy jen několik málo nových potravin, aby v případě alergické reakce byla zřejmá její příčina.
5. Pokud vaše dítě dostává mléko s částečně hydrolyzovanou bílkovinou (HA), **není vhodné přikrmovat běžnými mléčnými kašemi**. Je nutné používat **kaši s HA mlékem**.



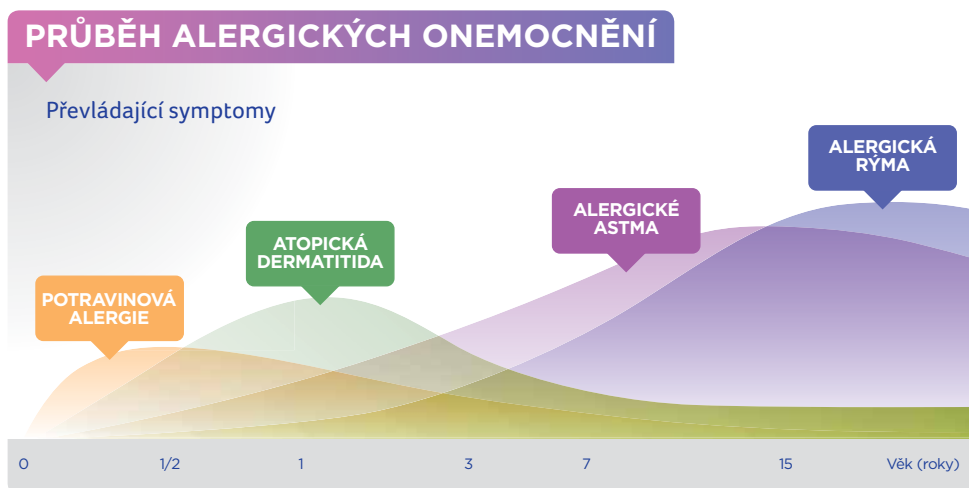
PŘI PROJEVENÉ ALERGIÍ

- 6. Odlišujte alergii vyskytující se v rodině a již projevenou alergii u dítěte.** Pokud už se alergie u vašeho nekojeného dítěte projeví, nepodávejte HA mléko, ale nechte si od pediatra doporučit speciální mléko, které neobsahuje alergenní složku mléka a pomůže odstranit alergické projevy.
- 7. Nezapomeňte, že alergie souvisí s imunitou.** Je dobré **podporovat** u vašeho dítěte rozvoj **imunitního systému**.
- 8. Nepodceňujte ani méně závažné příznaky alergie.** Alergie může být skryta za celou řadou různých i nespecifických projevů (např. průjemy, zvracení nebo ekzém).
- 9. Při podezření na alergii na bílkovinu kravského mléka** se domluvte s pediatrem na **provedení** jednoduchého **eliminačně-expozičního testu**, který alergii potvrdí, nebo vyvrátí.
- 10. Alergie na bílkovinu kravského mléka často ustoupí v batolecím věku.** Potom již děti mohou normálně pít mléko a konzumovat mléčné výrobky.

ALERGIE a její výskyt

Alergie je **chybná reakce imunitního systému**, kdy organismus pokládá neškodnou látku obvykle bílkovinné povahy (antigen) za rizikovou a spustí obrannou imunitní reakci, jako kdyby se jednalo o látku potenciálně nebezpečnou.

Výskyt alergických onemocnění se nejen u dětí v České republice rok od roku zvyšuje. Na vzniku alergie se podílí více faktorů – největší vliv mají dědičné vloh. Svůj vliv má i životní prostředí a nekontrolované vystavení alergenům nebo látkám, které zvyšují možný nepříznivý účinek bílkovinných antigenů. Výrazným způsobem se tak uplatňuje vliv výživy (zvláště v kojeneckém věku), což je faktor, který lze nejvíce ovlivnit ve snaze snížit možnost vzniku alergie u vašeho dítěte.



Charakter alergických reakcí se v průběhu života mění. Mezi nejčastější projevy alergií v kojeneckém věku patří potravinové alergie (6–8 % kojenců) s převahou alergie na bílkovinu kravského mléka – ABKM (1–3 %, dle některých zdrojů možná i více). U kojenců a batolat je samostatnou kapitolou **atopický ekzém** (atopická dermatitida), jehož souvislost s potravinovou alergií (nejen ABKM) se daří prokazovat asi v jedné třetině případů. V pozdějším věku výskyt těchto specifických alergických projevů klesá.



Pravděpodobnost vzniku ALERGIE

TEST ALERGOLOGICKÉ RODINNÉ ANAMNÉZY

	Matka miminka	Otec miminka	Souro- zenec
Má nebo měl někdo z rodiny alergické astma ?	• Ano • Ne	• Ano • Ne	• Ano • Ne
Má nebo měl někdo z rodiny alergickou celoroční nebo sezonní rýmu ?	• Ano • Ne	• Ano • Ne	• Ano • Ne
Má nebo měl někdy někdo z rodiny (kromě nachlazení) svědění v nose, ucpaný nos, záchvaty kýčání, popřípadě oteklé a svědící oči , zejména při kontaktu se zvířaty, domácím prachem nebo pravidelně v průběhu sezony (jaro až podzim)?	• Ano • Ne	• Ano • Ne	• Ano • Ne
Má nebo měl někdo z rodiny kopřivku nebo ekzém , a to zejména v podkolenních nebo loketních jamkách?	• Ano • Ne	• Ano • Ne	• Ano • Ne
Má nebo měl někdy někdo z rodiny alergickou reakci (např. otok či svědění ústní sliznice, kopřivku, kašel, neinfekční průjem) po požití některé potraviny (např. mléko, vejce, ryby, ořechy)?	• Ano • Ne	• Ano • Ne	• Ano • Ne

Pokud jste v dotazníku odpověděli vždy NE, má vaše dítě štěstí a alergie je s největší pravděpodobností trápit nebudou. Pokud jste v dotazníku odpověděli alespoň jednou ANO, patří vaše dítě do skupiny dětí ohrožených alergiemi a má takzvanou pozitivní alergologickou rodinnou anamnézu. Míru rizika vzniku alergie u vašeho dítěte ukazuje následující tabulka:

Výskyt alergie v rodině	Riziko vzniku alergie u dítěte
Alergie u obou rodičů	50–90 %
Alergický jeden rodič a sourozenec	40–70 %
Alergický jeden rodič	40–50 %
Alergický sourozenec	25–35 %
Žádná alergie u rodičů a sourozenců	5–15 %

MLÉČNÁ VÝŽIVA pro děti s rizikem vzniku alergie

Pokud chcete vašemu děťátku zajistit bezpečnou ochranu proti alergiím, měla byste je kojit. Pokud vaše dítě prospívá a pediatr nerozhodne o zavedení příkrmu, výhradní kojení by mělo pokračovat bez nemléčného příkrmu až do 6. měsíce.

Pokud dítě nemůže být v prvním půlroce kojeno, mělo by dostávat speciální kojeneckou výživu, tzv. hypoantigenní mléko – HA mléko, jehož bílkovinná část, která je zdrojem látek vyvolávajících alergii, je zpracována (částečně naštěpena) tak, že snižuje riziko vzniku alergických reakcí. Tato preventivní výživa je doporučována nekojenému dítěti, jehož rodič nebo sourozenec mají alergii, ale u kterého se dosud neprojevila alergická reakce, minimálně do 4.–6. měsíce. Pokud dítě na mléku dobře prospívá a je na ně zvyklé, podáváme ho i nadále.

Při prevenci má význam také posilování imunitního systému – imunitní systém v kojeneckém věku dozrává a je potřeba jej účinně podporovat mimo jiné i správnou výživou.



ZAVÁDĚNÍ NEMLÉČNÝCH POTRAVIN do jídelníčku dítěte

KDY ZAVÁDĚT PŘÍKRMY?

Nemléčné příkrmy by se na základě nejnovějších poznatků měly **zavádět** v závislosti na fyzickém a psychickém stupni vývoje dítěte, ne později než na konci 6. měsíce věku. Jestli je dítě připraveno na přechod na smíšenou stravu, rozhodne váš pediatr. A to bez ohledu na rodinné riziko alergie. Nejen z hlediska alergií je výhodou zavádět příkrmy ještě v době, kdy je dítě alespoň částečně kojeno.

Nebylo prokázáno, že by **oddalování i potenciálně alergenních nemléčných příkrmů** za hranici 6 měsíců **vedlo ke snížení alergických onemocnění**. Právě toto období je optimální pro seznámení střevní imunity s potravinovými antigeny a navození imunitní tolerance, tj. přijetí potravinové bílkoviny bez nežádoucí imunologické odpovědi. Dle současného pohledu na vývoj imunitní orální tolerance je doloženo, že pozdější (ale i příliš brzké) zavádění příkrmů může vést k častějším alergickým onemocněním u dětí s nízkým i zvýšeným rizikem vzniku alergií.

Zvláštní pravidla platí zejména pro **lepek**, který je nutné **podat** nejpozději v 6. měsíci věku, a to pokud možno ještě **při kojení**. Zavádění lepku by mělo být postupné – zpočátku nabízíme malé množství mouky obsahující lepek (okolo 6 gramů, tj. například 2 lžičky obilné kaše nebo 2 piškoty) a toto množství postupně zvyšujeme. Oddálené podání lepkových obilnin až po 7. měsíci může dle nových studií zvyšovat riziko jak nesnášenlivosti lepku (celiakie), tak právě lepkové alergie.

Příkrmy mají postupně obsahovat brambory, rýži, luštěniny, mouku i z obilovin obsahujících lepek, maso včetně ryb, celá slepičí vejce, ovoce, zeleninu i výrobky z mléka (mléčné výrobky pochopitelně ne u dětí s prokázanou ABKM).

ZÁKLADNÍ ZÁSADY ZAVÁDĚNÍ NOVÝCH POTRAVIN DO JÍDELNÍČKU:

- Podáváme vždy jen jednu novou potravinu, během jednoho týdne zařazujeme obvykle jen několik nových potravin (3–5).
- Nové potraviny podáváme zpravidla v tepelně upravené formě (vařené, dušené), až později syrové.
- Nové potraviny zařazujeme do jídelníčku pokud možno doma, ne na cestách.
- Jako první volíme „historicky osvědčené potraviny“, zvláště u dětí s vysokým rizikem alergií nebo s prvními projevy možné alergie (např. ekzém).

IDEÁLNÍ JE POUŽÍT TAKZVANÝ TŘÍSTUPŇOVÝ SYSTÉM ZAVÁDĚNÍ:

1. Jako první podáváme jednosložkový zeleninový přírkm, např. mrkev. Před poledním krmením podáme několik lžiček mrkve a dokojíme nebo podáme kojenecké mléko. Zvyšujeme množství podané mrkve tak, aby celá polední dávka mléka byla během několika málo dnů nahrazena mrkví. Jiný druh zeleniny první dny nepodáváme.
2. Pokud je jednosložkový přírkm dobře snášen, podáme v poledne přírkm se dvěma složkami, např. mrkev s bramborem. Ke stejnému druhu zeleniny přidáme tedy druhou složku – brambory. Opět sledujeme reakci na novou potravinu, tedy na brambory.
3. Opět po několika dnech podáváme v poledne namísto dvousložkového přírkm přírkm tříložkový, např. maso s mrkví a bramborem. Stejným způsobem zavádíme druhý nemléčný přírkm – ovocný, a to obvykle dopoledne jako svačinu, a odpolední, většinou mléčný přírkm (např. jogurt s ovocem).



PŘEHLED HISTORICKY OSVĚDČENÝCH POTRAVIN

OBILOVINY	rýže, kukuřice, pohanka, jáhly (proso), ale do období zavádění nových přírkmů nezapomenout zařadit i mouky s obsahem lepku (přednostně pšeničnou)
ZELENINA	brambory, mrkev, brokolice, růžičková kapusta, květák, kedluben, okurka, cuketa, špenát, dýně
OVOCE	lokální ovoce (jablka, hrušky, broskve, meruňky) – zpočátku lépe tepelně zpracované, banány, vodní meloun, hroznové víno
MASO	kuřecí, krůtí, telecí, hovězí, jehněčí, ale i vepřové
RYBY	nejpozději od 6. měsíce, a to mořské (treska) i běžné sladkovodní

Na alergie bychom neměli zapomínat ani při zavádění dětských kaší jako večerního přírkm. U dětí se zvýšeným rizikem vzniku alergie bychom v prvním půlroce měli používat kaši s HA mlékem. Pro děti s ABKM existuje speciální nemléčná kaše připravovaná s vodou, která neobsahuje žádné alergeny. Je možné použít také nemléčnou kaši smíchanou s mateřským či speciálním kojeneckým mlékem. Zpočátku použijeme čistou obilnou (začínáme bezlepkovou, ale neotálíme ani s lepkovou variantou), později přidáme varianty kaší s ovocem, které již dítě toleruje.

INSPIRACE PRO VÁS

Recepty na příkrmy s výrobky Nutrilon pro děti s alergií v rodině

Brokolicová polévka

100 g brokolice, 1 lžice kukuřičné mouky, 50 ml vody, 50 ml Nutrilonu 2 HA

Postup: 100 g brokolice uvaříme do měkka ve 150 ml vody. Kukuřičnou mouku rozšleháme s 50 ml vody na řídkou kaši a za stálého míchání přiléváme do vývaru s brokolicí a 5 minut povaříme. Necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme společně s mlékem Nutrilon 2 HA.

Kuřecí prsíčka s brokolicovou omáčkou

10 dkg kuřecích prsíček, 5 růžiček brokolice, 50–100 ml Nutrilonu 2 HA, 1 lžička olivového oleje

Postup: Kuřecí maso nakrájíme a uvaříme. Brokolici očištíme, nakrájíme a vaříme do změknutí. Scedíme, necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme s Nutrilonem 2 HA. Kuřecí maso můžeme též rozmixovat nebo u větších dětí podáváme rozkrájené na kousky a přelité brokolicovou omáčkou. Jako příloha je vhodná bramborová kaše.

Kuřecí prsíčka s mrkví

1 středně velká mrkev, 2 polévkové lžice uvařených kuřecích prsíček, 4–5 polévkových lžic kojenecké vody, 1 kávová lžička slunečnicového oleje

Postup: Mrkev omyjeme, očištíme, uvaříme do měkka a rozmačkáme vidličkou. Přidáme ještě teplá kuřecí prsa, vodu a slunečnicový olej. Vše důkladně rozmixujeme a vlijeme do polévkového talíře nebo misky. Pokud je pokrm příliš hustý, můžeme přidat polévkovou lžici mléka Nutrilon 2 HA.

Mrkvová polévka

2 střední mrkve, 1 lžice ovesných vloček, 1 lžička rostlinného oleje

Postup: Mrkev očištíme, nakrájíme a dáme vařit do 200 ml vody, přidáme vločky, olej a vaříme do změknutí. Vše rozmixujeme.

Bramborová kaše

Postup: Brambory uvaříme do měkka a scedíme. Dle návodu připravíme Nutrilon 2 HA. Brambory a Nutrilon 2 HA společně rozmixujeme.

Mléčná květáková polévka

250 ml vody, kousek květáku, odměrka mléka Nutrilon 2 HA, lžička oleje, špetka sušené nebo lístky čerstvé bazalky, 1 lžice ječných vloček

Postup: Očištěné a omyté růžičky květáku uvaříme do měkka a scedíme. Do vroucího vývaru po květáku přidáme vločky a podle druhu asi 5 minut vaříme. Květák rozmixujeme s Nutrilonem 2 HA a bazalkou. Přidáme vločky, které jsme uvařili v květákovém vývaru.

Krémová zeleninová kaše

1 mrkev, 2 růžičky květáku, 2 růžičky brokolice, 4 na tenko nakrájená kolečka pórků, 1 brambora, plátek kuřecího masa (prsa), 1 hrnek vychladlého kojeneckého mléka Nutrilon 2 HA

Postup: Dusíme do měkka na kousky nakrájenou zeleninu. V druhém hrnci vaříme do měkka kuřecí maso. Přecezené uvařené suroviny rozmixujeme, necháme chvíli vychladnout a smícháme s připraveným kojeneckým mlékem Nutrilon 2 HA a vývarem z uvařených surovin na potřebnou hustotu kaše.

Telecí s cuketovým pyré

kousek cukety, 10 dkg telecího masa, 50 ml Nutrilonu 2 HA

Postup: Cuketu oloupeme, nakrájíme a uvaříme do měkka. Zároveň povaříme a následně rozmixujeme telecí maso. Uvařenou cuketu necháme chvíli vychladnout a rozmixujeme s Nutrilonem 2 HA na pyré.

Krůtí maso se špenátem

10 dkg krůtího masa, 3 lžice špenátového protlaku, 2 odměrky Nutrilonu 2 HA

Postup: Krůtí maso nakrájíme a uvaříme. Špenátový protlak povaříme, necháme chvíli vychladnout a přidáme Nutrilon 2 HA. Vše dobře rozšleháme. Maso můžeme rozmixovat či nakrájet. Podáváme s vařeným rozmačkaným bramborem nebo kaší.

Rýžová kaše

Nutrilon mléčná HA kaše rýžová

Postup: Kaši připravíme dle návodu. Rýžovou kaši lze použít v kombinaci se zeleninou nebo ovocem, např.:

- rýžová kaše s brokolicí,
- rýžová kaše s fazolkami,
- rýžová kaše s mrkví,
(zeleninu vždy povaříme a rozmixujeme),
- rýžová kaše s jablky,
- rýžová kaše hrušková,
- rýžová kaše meruňková.

Ovocné pyré

1 malý banán, 1 hruška, 2 meruňky, 50 ml Nutrilonu 2 HA

Postup: Hrušku oloupeme a zbavíme jádřince, meruňky vypeckujeme. Vše rozmixujeme společně s Nutrilonem 2 HA.

Banánový koktejl

1 banán, 150 ml Nutrilonu 2 HA

Postup: Nutrilon 2 HA připravíme dle návodu na balení, necháme vychladnout a rozmixujeme s banánem.

Kojenecká a batolecí mléka a mléčné kaše Nutrilon nikdy nevařte. Přidávejte je do pokrmů až po uvaření, aby nedošlo ke zničení vitaminů a degradaci bílkovin.

U dítěte staršího 12 měsíců používejte místo Nutrilonu 2 HA výrobek Nutrilon 3 HA.

Pokud se u vašeho dítěte prokáže alergie na BKM, místo mléka Nutrilon 2 HA používejte Nutrilon 2 Allergy Care a místo Nutrilon HA kaše používejte Nutrilon nemléčnou Allergy kaši.



Alergie na bílkovinu kravského mléka a její **PROJEVY**

Potravinová alergie se vyskytuje u 6–8 % kojenců, z toho asi jednu třetinu představuje alergie na bílkovinu či bílkoviny kravského mléka (ABKM). Alergie na bílkovinu kravského mléka je tak pravděpodobně nejčastější potravinová alergie v kojeneckém věku. Ostatní tvoří alergie na vaječné bílkoviny, alergie na bílkoviny mouky (přednostně lepek), sóji, ořechů a vzácně i jiné.

ABKM se projeví ve více než v 90 % případů v prvním půlroce věku. První manifestace ABKM až po 1 roce věku je zřídka, v dospělosti více než vzácná. ABKM má tendenci s věkem ustupovat – do 1 roku ustoupí ve více než 50 % případů, do 3 let věku u více než 75 % dětí. Tyto děti v dalším životě tolerují mléko již bez obtíží. V pozdějším věku lze ale očekávat větší pravděpodobnost jiných alergických projevů (např. astma, alergická rýma atd.). U některých kojenců s ABKM se může projevit při zavádění nemléčných příkrmů alergie i na další potraviny.



ABKM se může (ale nemusí) projevit bezprostředně po prvním kontaktu s antigenem – bílkovinou kravského mléka. Důležitá je skutečnost, že se tento antigen dostává již do mateřského mléka, pokud kojící maminka konzumuje mléčné produkty. Z toho vyplývá, že se první projevy mohou objevit už krátce po porodu. Nicméně **obvyklou dobou prvních obtíží s ABKM je 2.–5. měsíc věku** i u plně kojeného dítěte. ABKM se může projevit až s první nabídkou standardní kojenecké mléčné výživy (kojenecká mléka, mléčné kaše, první lžička jogurtu apod.), což může být vzácně až v druhém půlroce života.

PROJEVY ABKM

Projevy mohou být různé, od celkových až po orgánové – kožní, trávicí, respirační. Skutečná **ABKM se obvykle projeví těmito kožními a trávicími příznaky**: akutní či chronický ekzém, ublinkávání, zvracení, průjmy či naopak zácpa, koliky, krev ve stolici aj. Často se tyto symptomy kombinují, nesmíme ale zapomínat ani na méně specifické obtíže, jako je neklid, poruchy spánku, neprospívání, chudokrevnost. Uvedené příznaky se mohou i kombinovat. Uvádí se, že pokud kojenec snáší kontakt s bílkovinou kravského mléka déle než 1 měsíc, ať již po narození, nebo až po zavedení prvních mléčných produktů, je rozvoj ABKM méně pravděpodobný.



Kožní projevy	zarudnutí, otoky úst, kopřivkové vyrážky, dermatitida, ekzém
Trávicí projevy	zvracení, průjmy, příměs krve ve stolici, gastroezofageální reflux
Respirační projevy	problémy s dýcháním, nádechová či častěji výdechová dušnost
Systémové projevy	neprospívání, neklid, koliky, poruchy spánku, chudokrevnost

Výše uvedené příznaky nemusejí být vždy jednoznačně projevem ABKM. **Pravou alergii musí lékař potvrdit eliminačně-expozičním testem.** Zahajuje se vysazením, resp. vyloučením (eliminací) podezřelé potravy; v našem případě veškerých bílkovin kravského mléka, a to obvykle na dobu 2–4 týdnů. Pokud se jedná o ABKM s akutními projevy (tj. projevy vzniklémi nejpozději do 2 hodin po podání), dojde k ústupu příznaků poměrně rychle, v optimálním případě do 3 dnů (kopřivka, otoky, krev ve stolici, astmatická dušnost).

V některých případech s méně jasnou anamnézou a zejména u případů s těžším průběhem vyhasínají klinické obtíže později, často v odstupu až několika týdnů. Pouze po úspěšné eliminaci se zahajuje **expoziční test**, jehož přesnou strategii musí řídit ošetřující lékař.

MLÉČNÁ VÝŽIVA při alergii na bílkovinu kravského mléka

KOJENÉ DĚTI S ABKM

ABKM není bohužel vůbec vzácná ani u plně kojených dětí. Pokud se u dítěte projeví, maminka by na doporučení lékaře měla vyloučit ze stravy potraviny s obsahem mléka. Musí však sledovat příjem vápníku ve své stravě, doporučuje se suplementace vápníkem v dávce 1000 mg denně.

NEKOJENÉ DĚTI S ABKM



U nekojeného dítěte se při prokázané ABKM používá **kojenecké mléko s plně naštěpenou bílkovinou**, tj. s významně redukovanou alergenicitou nebo se samotnými aminokyselinami. Toto mléko vám doporučí váš dětský lékař nebo lékař specialista. Jiné **mléčné produkty** pak dítěti nepodáváme. Po několika měsících je pod dohledem lékaře možné provést reexpoziční testy znovuzavedením malého množství bílkoviny kravského mléka do stravy a tím vyzkoušet, zda již bude bílkovina kravského mléka tolerována.

Při alergii na bílkovinu kravského mléka musí být ze stravy dítěte vyloučeno i kozí, ovčí a jiná savčí mléka, protože existuje velké riziko zkřížené alergické reakce. Ze stejného důvodu není doporučováno ani sójové mléko.

NUTRICIA

Sponzor výroby a distribuce brožury

Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Kojenecká výživa by měla být používána na doporučení lékaře. Světová zdravotnická organizace doporučuje výlučné kojení do 6 měsíců věku dítěte, a pokud je to možné, pokračovat v kojení až do dvou let dítěte. Vždy mějte na paměti, že rozhodnutí přestat kojit může být nevratné. Přechod na kojenecké mléko má i zvýšené finanční a sociální dopady. Pro zdraví kojence je důležité dodržovat doporučený postup přípravy, dávkování a použití kojenecké výživy podle doporučení výrobců.

Termín tisku 12/2016. BF311517.

PORAĎTE SE S NÁMI! VOLEJTE ZDARMA



800-110-000

www.nutriklub.cz