Alergia u (bardzo) małych dzieci

Data aktualizacji
2024-05-27

Alergia wynika z nadmiernej, niewłaściwej reakcji organizmu na czynniki, które z natury są niegroźne. Organizm fałszywie odczytuje je jako zagrożenie i zaczyna się bronić, produkując przeciwciała. Nieszkodliwe substancje traktowane są jak wrogowie – czyli alergeny.

Niemowlęta i małe dzieci – alergie pokarmowe

Niemowlęta i dzieci do 3 roku życia najbardziej narażone są na alergię pokarmową. Objawy mogą być podobne do nieprawidłowej reakcji niedojrzałego jeszcze układu pokarmowego na określone jedzenie. Jeśli widzisz niewłaściwe reakcje u malucha, opisz je podczas wizyty u lekarza. Zbada dziecko i sprawdzi, czy to jest alergia, czy też istnieją inne przyczyny niepokojącej reakcji dziecka na pokarm. Jeśli lekarz stwierdzi alergię – zaproponuje sposoby radzenia sobie z chorobą.

> **W czasie ciąży nie stosuj diety eliminującej produkty alergenne – to nie ma wpływu na zapobieganie alergii i choroby atopowej u dziecka.**

Najczęstszym powodem alergii u niemowlaków jest spożywanie:

- mleka krowiego
- jaj.

Jakie reakcje maluszka powinny Cię zaniepokoić? Najczęstszymi objawami alergii pokarmowej są:

- kolka, wzdęcia
- ból brzucha
- biegunka
- zaparcia
- wymioty
- częste ulewanie
- wysypka.

Alergia na białko mleka krowiego nazywana „skazą białkową”

Alergia na białko krowiego mleka nazywana jest skazą białkową. Jak ją zdiagnozować? Najczęściej, a zwłaszcza w pierwszym roku życia dziecka, rozpoznanie skazy diagnozuje się objawowo. Mama wyklucza z diety swojej i niemowlęcia jedzenie zawierające białko mleka krowiego. Jeśli objawy znikają, ponownie wprowadza pokarmy zawierające mleko krowie i obserwuje, czy objawy powróciły.

Objawy alergii na białka mleka krowiego to:

- kolka

- wzdęcia
- ból brzucha
- biegunka (także z obecnością krwi)
- możliwe są zaparcia, wymioty, częste ulewanie.

Mogą się też pojawić:

- kaszel, świsty, duszności – objawy astmy wczesnodziecięcej
- swędzący wyprysk na ciele i twarzy maluszka, również za uszami – skóra jest sucha i popękana.

Lekarz może skierować dziecko na wykonanie testów, które potwierdzą problem.

Służą do tego testy:

- z krwi dziecka – oznaczanie swoistych przeciwciał klasy IgE
- na skórze dziecka – punktowe testy typu PRICK.

Ujemny wynik testu nie wyklucza alergii. Lekarz ostatecznie rozpoznaje alergię i podejmuje decyzję o leczeniu po analizie sytuacji zdrowotnej dziecka.

> **Odpowiednia dieta i unikanie alergenu może spowodować zaniknięcie nadwrażliwości na białko mleka krowiego u dzieci.**

Alergia na białko mleka krowiego jest częstą przyczyną atopowego zapalenia skóry u dzieci.

Karmienie piersią i dieta matki

Zastanawiasz się, czy alergeny mogą przeniknąć przez mleko matki? Specjaliści mają jednoznaczną opinię na ten temat:

- karmienie piersią chroni dziecko przed alergią pokarmową i atopowym zapaleniem skóry – jest najlepszym środkiem zapobiegawczym alergii
- w mleku matki mogą się znajdować alergeny, ale jedzenie mleka matki może uodpornić dziecko na ich działanie w przyszłości!
- mleko mamy ma korzystny wpływ na układ odpornościowy dziecka. Według stanowiska Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) 2019 wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 3-4 miesiące życia ogranicza ryzyko wystąpienia atopowego zapalenia skóry w pierwszych 2 latach życia
- gdy dziecko ma kolkę – nie ma podstaw, abyś przerwała karmienie piersią albo zapobiegawczo zaczęła stosować dietę bezlaktozową lub bezmleczną
- obecnie eksperci nie zalecają wykluczania z diety matki żadnych produktów – chyba że sama jesteś na nie uczulona.

> **Lekarz może zalecić Tobie dietę eliminacyjną, jeśli uzna to za konieczne. Zazwyczaj ma to miejsce, gdy:**
>
> - **stwierdzi alergię pokarmową u Ciebie lub u dziecka**
> - **jest w trakcie diagnozowania alergii pokarmowej u niemowlęcia.**

Przeczytaj więcej o diecie matki karmiącej i jej wpływie na alergie:

diety eliminacyjnej u matki karmiącej piersią a ryzyku alergii pokarmowej u dziecka.

Najczęstsze alergeny u dzieci

Rosnące dzieci otrzymują coraz więcej różnych nowych pokarmów. Warto wiedzieć, które składniki najczęściej uczulają maluchy, również po 3 roku życia.

Najczęstsze alergeny to:

- mleko krowie
- jajka
- zboża (gluten)
- soja
- ryby
- owoce południowe
- truskawki
- orzeszki czy kakao oraz miód – uważaj na nie, bo są obecne także w słodyczach, np. w czekoladzie
- warzywa – seler, a nawet marchew lub ziemniaki.

Środki ostrożności przy wprowadzaniu nowych potraw

Maluchy mogą być uczulone na różne produkty. Dlatego profilaktycznie zachowaj środki ostrożności we wprowadzaniu nowych składników do diety niemowlaka i starszego dziecka.

- Wprowadzaj pojedynczo do diety dziecka nowe pokarmy i obserwuj reakcję organizmu przez kilka dni. Jeśli nic niepokojącego się nie dzieje – dopiero wtedy podaj kolejny produkt.
- Jedzenie uznane za silnie alergizujące odłóż w czasie. Na przykład truskawki mogą poczekać do kolejnego sezonu, nie dawaj ich niemowlakowi – na początku podawaj truskawki w małych ilościach i po obróbce termicznej.
- Jeśli dziecko jest uczulone na krowie mleko, nie podawaj mu produktów pochodnych ani niczego, co zawiera ten składnik. Po kontakcie z alergologiem rozważ podawanie małych dawek alergenu w oparciu o tzw. „drabinę mleczną”.

> **Czytaj etykiety**
>
> - **W produktach spożywczych znajduje się wiele składników, które mogą uczulać Twoje dziecko – może w nich być nawet niewielka ilość alergenu.**
> - **Białko mleka może znajdować się m.in. w budyniu, pieczywie, słodyczach, zupkach, makaronach, pizzy, a nawet w wędlinach.**
> - **Unia Europejska wymaga oznakowania obecności alergenów na etykietach. Dotyczy to także produktów dla dzieci.**

Gdy dziecko ma urozmaiconą dietę i pojawiają się objawy alergii

Co masz zrobić, jeśli Twój maluch ma już urozmaiconą dietę i je wszystkie dozwolone dla jego wieku produkty, a zaczyna mieć oznaki alergii? Możesz podejrzewać, że jakiś składnik pokarmowy go uczula. Aby sprawdzić, który to alergen – zastosuj podstawowe zasady:

- jeśli Twoje dziecko jest uczulone na białko mleka krowiego, nie podawaj mu też twarogów, jogurtów i serków
- jeśli nadal ma objawy alergii, mimo całkowitego wykluczenia produktów z białkiem krowiego mleka – sprawdź inne produkty
- wykluczaj po kolei niektóre pokarmy, aby zaobserwować, co powoduje objawy chorobowe u dziecka.

> **Poprawa stanu dziecka po wykluczeniu pokarmu z diety nie decyduje o rozpoznaniu alergii. Decydujące są objawy po ponownym wprowadzeniu pokarmu do diety dziecka. Omów to i zaplanuj dietę razem z alergologiem lub lekarzem rodzinnym!**

Czy z alergii się wyrasta

Niektóre rodzaje alergii mogą się wyciszyć. Dzieci po kilku latach życia często przestają reagować alergicznie na białko mleka krowiego i inne alergeny pokarmowe. Jednak nie znaczy to, że nie mogą być uczulone na inne substancje w kolejnych latach życia. Dlatego trzeba być uważnym. Nie lekceważ nowych, innych, dziwnych reakcji u dziecka. Zgłoś swoje uwagi lekarzowi.

Konsultacja – dr med. Piotr Dąbrowiecki – alergolog

Przeczytaj także

Nie ma jak mleko mamy

Od 1 do 7 sierpnia obchodzimy Międzynarodowy Tydzień Promocji Karmienia Piersią. Karmienie piersią to sposób na zapewnienie noworodkom i niemowlakom najlepszych warunków rozwoju

Mleko mamy najlepsze dla dziecka

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby mama karmiła dziecko wyłącznie piersią do końca szóstego miesiąca życia dziecka. A potem kontynuowała karmienie przez dwa lata wraz z produktami uzupełniającymi. Dlaczego?

Szczepienia noworodka w pierwszej dobie życia

Szczepienia rozpoczynają się już w ciągu pierwszych 24 godzin od przyjścia na świat dziecka. To wtedy noworodkom podaje się szczepionki przeciw dwóm chorobom zakaźnym — wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW typu B) i gruźlicy