

Vaikų alergija maistui – kaip susidraugauti?

Alergija yra neįprasta reakcija į aplinkoje esančias mums įprastas medžiagas: maisto produktus, namų dulkes, mikroskopinius grybus, augalų žiedadulkes, naminių gyvūnėlių kailį, buitines chemines medžiagas, vaistus ir kt.



Alergija (maistui) – tai sustiprėjęs imuninės sistemos atsakas į išorines antigenines ar alergines medžiagas. Alergines reakcijas gali sukelti ne tik pats maisto produktas, bet ir į jį įdėti maistiniai dažai, konservantai, tirštikliai ar pagardai. Tuo tarpu **maisto netoleravimas** yra reakcija į maistą, kurioje nedalyvauja imuninė sistema. Priešingai nei esant alergijai, kartais žmonės netoleruojantys tam tikro produkto, suvalgę nedidelį jo kiekį, nejaučia jokių nepageidaujamų reakcijų. Maisto netoleravimas pasitaiko dažniau nei tam tikrų maisto produktų sukelta alergija.

Pagrindiniai maisto alergijos ir netoleravimo skirtumai

Alergija	Netoleravimas
Gali atsirasti staiga	Dažniausiai išsivysto palaipsniui
Kyla dėl imuninių procesų	Imuniniai procesai nedalyvauja
Gali išsivystyti gyvybei pavojingos būklės	Pavojus gyvybei žymiai mažesnis
Simptomus gali išprovokuoti ir mažas medžiagos kiekis	Mažas medžiagos kiekis gali neturėti įtakos sveikatos pablogėjimui



Odos bėrimai (atsiranda dilgėlinės tipo bėrimai, kuriems būdinga baltos arba raudonos spalvos odos patinimai), niežulys

Neaukšta temperatūra (37,2 °C, 37,5 °C)

Pilvo skausmai, pilvo pūtimas, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, išmatose gali būti gleivių

Pagrindiniai alergijos simptomai (nepageidaujamos reakcijos į maisto produktus)

Simptomai primenantys peršalimą (dažnos slogos, kosulys). Alergija maistui gali būti bronchinės astmos priežastimi

Limfmazgių padidėjimas

Anafilaksija. Tai nedažna, tačiau labai ūmi bei gyvybei pavojinga alerginė reakcija, kuri gali pasireikšti visais alergijai būdingais simptomais bei sumažėjusiu kraujo spaudimu ir sutrikusiu kvėpavimu

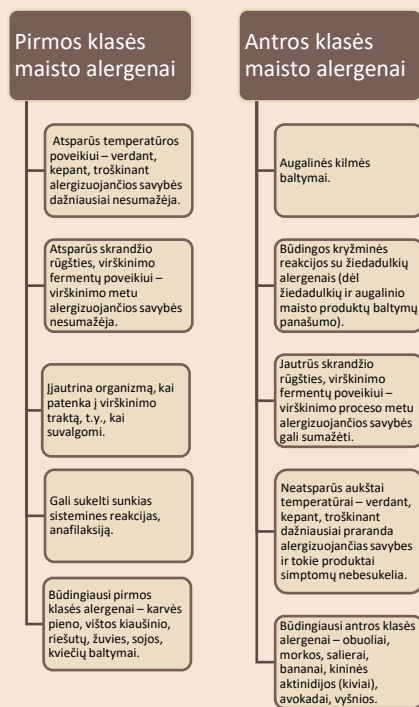
Maži vaikai dažniau alergiški:

- karvės pienui,
- kiaušiniams,
- sojai,
- kviečiams,

Vyresni vaikai dažniau alergiški:

- žemės riešutams,
- medžių riešutams,
- žuviai,
- vėžiagyviams,
- vaisiams, daržovėms

Maisto alergenai skirstomi į pirmos ir antros klasės maisto alergenus



Antros klasės maisto alergenai:

- Po pirminio įsijautrinimo žiedadulkėms per kvėpavimo organus, suvalgius tam tikrų maisto alergenų, kyla kryžminės reakcijos, kurios pasireiškia simptomais burnos gleivinėje (lūpų, liežuvio, gomurio, ryklės niežėjimas, tinimas).
- Ne visada specifinių IgE antikūnų augaliniam maistui radimas nurodo, kad, suvalgius šių produktų, atsiras simptomai. Jeigu vaikas valgo, pavyzdžiui, žalius obuolius ar morkas ir nejaučia simptomų, juos ir toliau gali valgyti, net, jeigu tyrimai rodo susidariusius specifinius antikūnus.

Ar maisto paruošimo būdas keičia alergines maisto produktų savybes?

Nuo gaminimo būdo gali priklausyti produkto alergeniškumas, pvz., skrudinant žemės riešutus naudojama aukštesnė temperatūra negu verdant, įrodyta, kad skrudinimas padidina šių riešutų alergizuojantį poveikį.

Dauguma žuvies, mėsos, vėžiagyvių, kiaušinių, grūdų alergenų yra atsparūs temperatūros poveikiui.

Verdamos daržovės ir vaisiai dažnai praranda alergizuojančiąsias savybes ir nebesukelia simptomų.

Dalis alergiškų pienui ir kiaušiniui vaiku gali valgyti gerai termiškai apdorotus (iškeptus aukštoje temperatūroje) produktus su pienu ir kiaušiniu, pvz., keksiukus. Bet tik gydytojas alergologas gali leisti valgyti tokius produktus po ligoninėje atlikto provokacinio oralinio mėginio.

Maisto alergijos dietinis gydymas

- ❖ Labai svarbu visai nevirtoti vaikui alergiškų maisto produktų.
- ❖ Gydytojas kiekvienam alergiškui vaikui skiria dietą, kurią sudaro pagal alerginių tyrimų rezultatus.
- ❖ Vaikai išauga alergiją daugeliui maisto produktų, todėl būtina reguliariai kartoti alerginius tyrimus, kad laiku nustatyti, jog vaikas jau nealergiškas, t.y. jam išsivystė toleravimas. Tai padeda išvengti ilgalaikių ir nereikalingų eliminacinių dietų.
- ❖ Alergiški maistui vaikai, kurie laikosi ilgalaikių eliminacinių dietų, turi būti periodiškai konsultuojami dietologo, kuris gali įvertinti, ar vaiko valgiaraštis yra pilnavertis, ar jame netrūksta vaiko augimui reikalingų medžiagų.
- ❖ Būtina reguliariai sekti alergiškų maistui vaikų augimą (matuoti ūgį, svorį).
- ❖ Daugelyje maisto produktų gali būti „paslėptų“ alergenų. Alergiški vaikai ir jų tėvai turi atidžiai perskaityti maisto produkto sudėtį, nurodytą maisto ženklavimo etiketėje

Ar alergija bus visam gyvenimui?



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Ona Astrauskienė

Mob. +37062264167, ona.astrauskiene@sveikatos-biuras.lt

Literatūros šaltiniai

1. Rudzevičienė, O., Vaidelienė, L., Kudzytė, J., Misevičienė, V. (2021). Kūdikių ir vaikų maisto alergija (metodinės rekomendacijos ugdymo įstaigų vadovams, pedagogams, maitinimo specialistams, tėvams).
2. Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (2015). Kas yra alergija ir maisto netoleravimas? <https://vmvt.lt/node/795>.