

Alergijos maistui

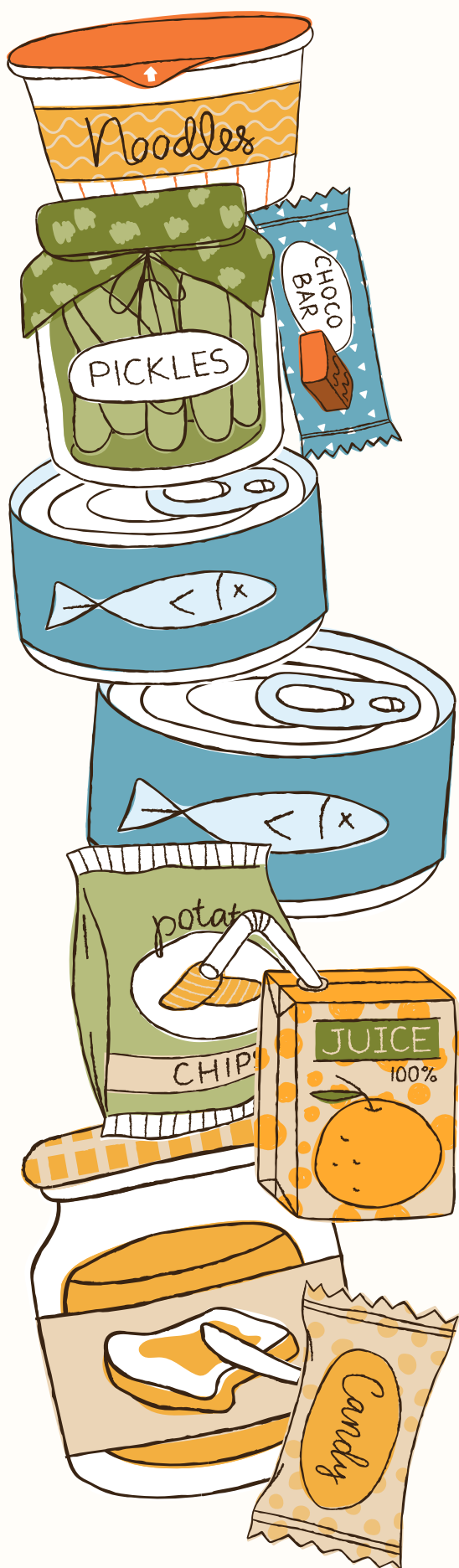
Alergija - neįprasta reakcija į aplinkoje esančias medžiagas: maisto produktai, namų dulės, augalų žiedadulės ir kt.

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, tirštikiai ar pagardai.

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.



DAŽNIAUSI ALERGENAI

Kiaušiniai

Karvės pienas

Kviečiai

Soja

Žuvis

Riešutai

Vaisiai

Daržovės

Vėžiagyviai

Kaip atskirti ar esama reakcija yra alergija ar netoleravimas? Tai padaryti padės ši skirtumų lentelė:

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 jokios sveikatos pablogėjimui

Pagrindiniai alergijos maistui simptomai



- odos ligos (sausą oda, dermatitas, dėmės, bėrimai, niežėjimas, spuogai);
- virškinimo trakto sutrikimai (pilvo pūtimas, rėmens graužimas, raugėjimas, skausmas, užkietėję viduriai ar viduriavimas, hemorojus);
- akių problemos (ašarojančios ar perštinčios akys);
- ausų problemos (infekcijos, skausmas, gausu sieros, klausos pablogėjimas, niežėjimas, spengimas, paraudimas);
- nosies problemos (užsikimšusi nosis, nuolatinė sloga, sinusitas, šienligė, čiaudulys);
- gerklės ligos (lėtinis kosulys, dažnas krenkštimas, sutinęs liežuvis, dantų žymės ant liežuvio kraštų, skausmas, užkimimas, burnos opos, gomurio niežėjimas);
- sąnarių ar raumenų skausmai;
- galvos skausmas ar svaigimas, miego sutrikimai;
- plaučių ligos (astma, bronchitas, dusulys, oro trūkumas, švokštimas, pasunkėjęs kvėpavimas, užgulta krūtinė) ir t.t.

KAIP PASIRŪPINTI VAIKU, KURIS TURI ALERGIJĄ MAISTUI



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 ilgalaiki 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 ženklinimo etiketėje



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Gintarė Zapalskienė. E.paštas: gintare.zapalskiene@sveikatos-biuras.lt;
mob. +370 61155988

Literatūros šaltiniai:

1. Bogušienė, R. (2016). Kokie požymiai rodo, kad maistas jums žalingas? Prieiga per internetą: <https://sveikataipalankus.lt/kokie-pozymiai-rodo-kad-maistas-tau-zalingas/>
2. Rudzevičienė, O., Vaidelienė, L., Kudzytė, J., Misevičienė, V. (2021). Kūdikių ir vaikų maisto alergija (metodinės rekomendacijos ugdymo įstaigų vadovams, pedagogams, maitinimo specialistams, tėvams).
3. Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (2015). Kas yra alergija ir maisto netoleravimas? <https://vmvt.lt/node/795>.