

Dieta bezmleczna

■ Kiedy ujawnia się alergia na mleko krowie?

Na ogół już w pierwszych tygodniach życia dziecka, ale objawy mogą wystąpić także później. Policzki uczulonego niemowlaka stają się suche i szorstkie, pojawiają się na nich grudki. Czasem wyglądają tak, jakby ktoś je polakierował. Podobne zmiany mogą być także inne miejsca, np. szyję, nóżki, ramiona, pośladki. U starszych dzieci zmiany skórne pojawiają się najczęściej w zgięciach łokciowych i pod kolanami. Alergia na mleko może się również objawiać kłopotami z układem pokarmowym: ulewaniem, wymiotami, biegunką, kolką, także zaparciami. Uczulony malec może mieć także nawracające infekcje nosa, gardła, uszu albo oskrzeli.

■ Co w mleku uczuła?

Alergię powoduje białko mleka krowiego, a właściwie 30 różnych frakcji białek, z których każde jest potencjalnym alergenem. Kłopot może sprawiać także laktoza, czyli cukier mleczny - nie wszyscy ludzie mają enzym, który ją trawi. W takim przypadku nie mówimy jednak o alergii, lecz o wrodzonej lub nabytej nietolerancji laktozy.

■ Czy z alergii na mleko krowie się wyrasta?

Najczęściej tak. Około 60% dzieci wyrasta z niej do trzeciego, a kolejne 20% - do piątego roku życia. Żeby to było możliwe, trzeba wcześniej ściśle przestrzegać diety. Niestety, zdarza się również, że dziecko nie może pić mleka przez całe życie.

■ Czy nietolerancja laktozy objawia się tak samo?

Oznakami nietolerancji laktozy są przede wszystkim biegunka i ból brzucha.

■ Przestrzeganie diety jest naprawdę takie ważne?

Tak. Nie tylko likwiduje objawy alergii i pozwala dziecku rozwijać się prawidłowo, ale także pomaga zapobiec astmie i innym chorobom o podłożu alergicznym.

■ Ój półtoramiesięczny synek ma objawy alergii. Czy powinnam zmienić mieszankę, którą jest karmiony?

Prawdopodobnie tak, jednak nie podejmuj tej decyzji sama - wybierz się z maluszkiem do pediatry, który dobierze najlepszy dla twojego dziecka leczniczy preparat mlekozastępczy.

■ Z czego robione są mieszanki dla alergików?

Lecznicze mieszanki to hydrolizaty kazeiny lub serwatki - zawarte w nich białka są bezpieczne, gdyż zostały „pocięte” na bardzo drobne kawałeczki. Maluszkom podaje się też preparaty sojowe (ale one również mogą uczuwać!). Jeśli dziecko nie może pić ani hydrolizatów, ani preparatów sojowych, podaje

mu się mieszaniny wolnych aminokwasów.

■ **Córce nie służy moje mleko. Czy mam karmić ją butelką?**

Nie. Wystarczy, że po konsultacji z lekarzem ograniczysz lub wyeliminujesz z własnej diety to, co może szkodzić dziecku (najczęściej to właśnie mleko).

■ **Piłam dużo mleka i bawarki. Pediatra kazał mi z nich zrezygnować. Czy nie zabraknie mi pokarmu?**

Nie. Mleko, bawarka wpływają na produkcję pokarmu w tym samym stopniu co każdy inny płyn. Przekonanie, że mleko powstaje z mleka, to przesąd.

■ **Na co, oprócz produktów mlecznych, powinienam uważać w czasie karmienia naturalnego?**

Na ogół mamom małych alergików zaleca się ograniczenie innych często uczulających pokarmów: ryb, cytrusów, orzechów, jaj, czekolady i kakao.

■ **Nie mogę pić mleka, ale boję się, że zabraknie mi wapnia w czasie laktacji. W jakich produktach go jeszcze znajdę?**

Przede wszystkim w kapuście, brokułach, fasoli i fasolce szparagowej, botwince, orzechach, migdałach. Prawda jest jednak taka, że wapń w nich zawarty jest gorzej przyswajalny niż ten z mleka, dlatego warto wspomagać się wapniem w tabletkach.

■ **Mój syn pije preparat mlekozastępczy z butelki. Czy mogę podać go w innej postaci?**

Oczywiście. Tego typu preparaty da się wykorzystywać na różne sposoby. Można przyrządzać na nich kaszki kukurydziane i ryżowe, koktajle owocowe, dodawać je do ziemniaków i innych warzyw, przyrządzać na nich naleśniki, placuszki itd. Przepisów na potrawy z użyciem konkretnych preparatów możesz szukać na ulotkach producenta oraz na jego stronach internetowych.

■ **Czy dziecku uczulonemu na mleko krowie można podawać kozie?**

Nie. A to dlatego, że jest równie silnym alergenem jak mleko krowie.

■ **Czy wykluczenie mleka z diety mojej córeczki nie będzie miało jakichś niekorzystnych następstw?**

Nie, o ile będzie piła wystarczającą ilość mieszanki mlekozastępczej (informację na temat ilości i objętości porcji dla dzieci w różnym wieku znajdziesz na opakowaniu). Jeśli pije mniej, porozmawiaj z pediatrą o suplementacji.

■ **Czego nie może jeść maluch uczulony na mleko?**

Trzeba zrezygnować nie tylko z mleka, ale ze wszystkiego, co ma z nim coś wspólnego. A więc z jogurtów, kefirów i twarożków, ale także z maślanki, masła (zastęp je margaryną bezmleczna), serów (żółtych, topionych, homogenizowanych) oraz wszelkich innych produktów, które zawierają mleko (czasem jest nawet w pieczywie, pasztetach czy kielbasie!). Uczulać może

także wołowina i cielęcina.

■ Jakich słodczy powinno unikać dziecko na diecie bezmlecznej?

Na czarnej liście są: czekolada mleczna, krówki, cukierki toffi, gotowe ciastka, kremy, batoniki i budynie.

■ Na co powinnam uważać, czytając skład produktu?

Na mleko w proszku, serwatkę, maślanę, kazeinę i żelatynę wołową.

■ Czy mojej trzyletniej córce mogę zacząć podawać mleko?

Powinien o tym zdecydować lekarz. Próba prowokacji mlekiem musi być pod kontrolą lekarza w szpitalu lub gabinecie alergologicznym.

■ Moje dziecko uczulone na mleko ma przyjmować antybiotyk, lekarz zalecił, aby włączyć probiotyki. Kiedy potrzebne są probiotyki?

Słowo probiotyk w dosłownym tłumaczeniu oznacza wspomagający życie (z gr. pro bios - dla życia), to antonim antybiotyku. Probiotyki powszechnie nazywane „lekami osłonowymi” są bardzo potrzebne wówczas, gdy zostaje zaburzona równowaga pomiędzy „dobrymi” i „złymi” bakteriami w przewodzie pokarmowym. Tak często się zdarza w trakcie stosowania antybiotyków. Antybiotyki niszczą wszelkie bakterie - również te „dobre” znajdujące się w przewodzie pokarmowym człowieka. Na skutki uboczne działania antybiotyków szczególnie narażone są dzieci, wynika to z faktu, że ich flora przewodu pokarmowego jest uboga i nie jest w pełni wykształcona. Typowymi objawami zaburzeń równowagi pomiędzy „dobrymi” i „złymi” bakteriami są biegunki, bóle brzucha i wzdęcia. Zaburzenia równowagi flory przewodu pokarmowego mogą się utrzymywać jeszcze do 2-3 tyg. po zakończeniu antybiotykoterapii. Podstawowym zadaniem probio-tyków jest odbudowanie i utrzymanie równowagi flory przewodu pokarmowego czyli „osłona” po i w trakcie antybiotykoterapii.

■ Czy podanie niewielkiej ilości mleka może nasilić biegunkę u dziecka z alergią?

Tak. Nawet śladowe ilości alergenu mogą wywołać reakcję alergiczną.

■ Czy probiotyki mogą zawierać mleko lub jego pochodne?

Tak. Niektóre, mogą zawierać śladowe ilości mleka lub jego pochodnych. Pamiętaj! Czytaj dokładnie ulotkę przylekową i wybieraj te produkty, które w swoim składzie nie zawierają mleka, serwatki, maślanek, mleka w proszku. Takim lekiem jest Lacidofil - pierwszy probiotyk w Polsce, który nie zawierał mleka w swoim składzie.

■ Co to jest Lacidofil?

Lacidofil to probiotyk, mający za zadanie utrzymać równowagę flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym czyli „osłaniać” przed negatywnym wpływem różnych czynników, zwłaszcza antybiotykoterapii. W skład Laci-

dofilu wchodzi 2 szczepy bakterii kwasu mlekowego (*Lactobacillus acidophilus* i *Lactobacillus rhamnosus*). Kompozycja szczepów bakteryjnych zawarta w Lacidofilu stanowi naturalną barierę ochronną przewodu pokarmowego. Lacidofil mogą bezpiecznie przyjmować dzieci uczulone na mleko lub jego pochodne ponieważ w swoim składzie nie zawiera alergenów (mleka).

■ **Kiedy stosuje się Lacidofil?**

Lacidofil najczęściej stosujemy w czasie i po antybiotykoterapii, w zapobieganiu i leczeniu biegunek bakteryjnych, wirusowych w tym biegunek podróży.

■ **Jak działa Lacidofil?**

Utrzymuje i przywraca równowagę pomiędzy „dobrymi” i „złymi” bakteriami w przewodzie pokarmowym, dzięki czemu zapobiega efektom ubocznym kuracji antybiotykowej.

Pamiętaj!

Efekt odbudowy „dobrych bakterii” w przewodzie pokarmowym nie jest szybki. Trwa od 2 do 3 tygodni po zakończeniu antybiotykoterapii.

konsultacja medyczna: dr Krystyna Mowszet
Klinika Pediatrii, Gastroenterologii i Żywienia
Akademii Medycznej we Wrocławiu