

## Szülői útmutató 15.

### Lehet, hogy kisgyermekem valamilyen ételre allergiás?

Ha úgy gondolja, hogy gyermeke valamilyen ételre allergiás, az első dolog, hogy beszéljen védőnőjével. Az étellel szemben különféle nemkívánatos hatások léphetnek fel, ételallergia vagy étel-összeférhetlenség, amit eseteként túlérzékenységnek is hívunk. A tünetek leggyakrabban a bőrön, a bélrendszerben vagy a légutakban jelentkeznek, de együtt is előfordulhatnak. Fontos kideríteni, hogy a tünetek reakciók-e az étellel szemben, és ha igen, melyik étel okozza őket.

#### Kizárhatók-e egyes ételeket a kisded étrendjéből, hogy lássam, segít-e?

Nem. Soha ne zárjon ki ételt, különösen nem egy egész ételcsoportot a kisded étrendjéből anélkül, hogy beszélt volna védőnővel vagy gyermekorvossal. Ezt azért ne tegye, mert a különböző ételek és ételcsoportok más-más nélkülözhetetlen tápanyagot tartalmaznak, és egy étel vagy ételcsoport kizárása egy vagy több tápanyag hiányát okozhatja a kisdednél, vagy egyszerűen csak nem kap elég energiát az ételből a megfelelő növekedéshez vagy fejlődéshez.

*Például, ha kizárja a tejalapú táplálékot a kisded étrendjéből, a kisded nélkülözni fog olyan alapvető tápanyagokat, mint a fehérje, A-vitamin és kalcium. A tejalapú táplálékok számos étel összetevői, és olyan ételekben is megtalálhatóak, melyekről nem is gondolná, hogy tejszármazékot tartalmaznak, pl. keksz, kenyér, salátaöntet.*

*Tudnia kell helyesen értelmeznie az ételmiszer-címkéket, biztosítandó, hogy a gyermek véletlenül sem kap tejalapot tartalmazó ételeket. Regisztrált dietetikus segítségével biztonságosan kizárhatók adott ételek és ételcsoportok az étrendből (ezt „eliminációs diétának” nevezik), amit néha arra is használnak, hogy kiderítsék, mely étel vagy ételek okozzák a tüneteket.*

*A regisztrált dietetikus tanácsot ad, hogy ezek milyen más ételekkel helyettesíthetők, és hogy szükség van-e speciális tejsre vagy tápszerre. Abban is tudnak tanácsot adni, hogy mikor és hogyan lehet újratekinteni a szóban forgó ételt.*

#### Mit tegyek?



##### Itt van néhány dolog, amit megtehet: Először is...

**Kérjen időpontot gyermekorvoshoz.** A gyermek háziorvos a kisded tünetei és kórtörténete alapján igyekszik megállapítani, hogy a kisdednek ételallergiája vagy étel-összeférhetlensége van, esetleg más okozza a tüneteket. Ezekből az információkból azt is eldönti, hogy van-e szükség bármilyen vizsgálatra. Szakrendelésre is küldheti a kisdedet. Ha azt javasolják, hagyjanak ki adott ételeket a kisded étrendjéből, keressenek fel egy regisztrált dietetikus, aki segít egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában.

**Jegyezze fel, mikor észlelte először a tüneteket.** Az orvos szeretné tudni, mi történt és mikor, és hogy ön mit gondol, mi válthatta ki a tüneteket. Hasznos lehet feljegyzéseket készíteni, tekintettel arra, hogy az orvos rendszerint sok kérdést fog feltenni. Ha vannak kérdései, azokat is írja le.

**Írjon étel- és tünetnaplót.** Egyes embereknél, akiknek ételallergiájuk vagy -összeférhetetlenségük van, az étellel szembeni reakciók azonnal jelentkeznek és könnyebb őket észrevenni, mint másoknál, akiknél a tünetek nem jelentkeznek azonnal az étel elfogyasztása után, csak később. Hasznos lehet feljegyezni mindent, amit a kisded evett vagy ivott, és azt is, hogy mikor és mennyit (például „egy kanállal” vagy „egy csészével” vagy „egy szeletet”). Ne hagyja ki a kisded által szedett étrend-kiegészítőket és gyógyszereket sem. Jegyezze fel a tüneteket, azt, hogy mikor jelentkeztek, milyen súlyosak voltak és meddig tartottak (lásd az alábbi példát). Az orvos és a dietetikus számára ezek az információk rendkívül fontosak ahhoz, hogy megállapítsák, mi lehet a probléma, és megkíméli önöket attól, hogy megpróbáljanak visszaemlékezni!

**Nem mindegy, hogy hol keres további információkat.** Az interneten számtalan információ kering az ételallergiáról és étel-összeférhetetlenségről. Kizárólag olyan weboldalakat és forrásokat használjon, melyekről tudja, hogy megbízhat bennük.

Étkezés ideje	Étel vagy ital (írja be a mennyiséget)	Mik a tünetek, mikor jelentkeztek, meddig tartottak és milyen súlyosak voltak
Reggeli 7 óra	1 szelet vajjas fehér kenyér, 5 szem eper, 1 csésze tehéntej	Nagyon csúnya vörös kiütések a száj környékén, percek alatt megjelentek és kb. egy órán át tartottak.

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az [elso1000nap.hu/szakirodalom](https://elso1000nap.hu/szakirodalom) linken érheti el.