

Alergiško vaiko valgiaraštis



Alergijos maistui paplitimas priklauso nuo amžiaus bei mitybos įpročių. Įvairių autorių duomenimis, alergija maistui stebima 8-10% vaikų. Dažniausiai, atsižvelgiant į vaiko amžių, šeimą ir šalies mitybos tradicijas, kiekvienas alergiškas vaikas yra jautrus skirtingiems maisto produktams. Literatūros duomenimis, Europoje kūdikiai ir maži vaikai dažniausiai būna alergiški karvės pieno ir kiaušinio baltymams, o vyresni vaikai – žuviai, jūros gėrybėms, riešutams [1]. Visgi, konkretūs rezultatai žinomi tik tada, kai mažylių tėvai kreipiasi pas specialistus ir jiems yra atliekami išsamūs alergijos tyrimai.

Alergijos maistui paplitimas priklauso ir nuo šalies gyventojų valgymo įpročių: alergija sojos baltymams dažnesnė Japonijoje, alergija žuviai – Skandinavijos šalyse, Ispanijoje, žemės riešutams – JAV, Didžiojoje Britanijoje, citrusiniams vaisiams – Izraelyje, Ispanijoje. Daugelio mokslininkų duomenimis, maisto alergenai – pienas, soja, kiaušiniai, kviečiai, riešutai, žuvis ir jūros gėrybės – apibūdinami kaip vieni pagrindinių, sąlygojančių alergiją maistui. Visi šie alergenai ir ne tik įeina į Allergomedica programos tyrimus. Europoje pagrindiniams maisto alergenams alergiškų vaikų yra nuo 0,1 – 6% [1]. Maisto alergenai – tai maisto produktų baltymai, galintys sukelti alergines reakcijas. Bet koks maisto produktas gali sukelti alergines reakcijas, tačiau kai kurie produktai alergizuoja dažniau, nors dar nėra išaiškintos tai sąlygojančios šių maisto produktų savybės. Terminiškai apdoroti maisto produktai alergizuoja mažiau, nes karštis suardo kai kuriuos baltymus.

Kryžminės alerginės reakcijos

Dažnai alergija maistui, prasidėjusi paauglystėje ar suaugus, yra sąlygota įkvepiamųjų alergenų, kurie sukelia kryžmines alergines reakcijas maisto alergenams. Kartais stebimos kryžminės reakcijos tarp maisto alergenų ir žiedadulkių bei latekso antigenų. Yra aprašyta keletas sindromų, susijusių su žiedadulkėmis: žiedadulkių – maisto alergijos sindromas, latekso – vaisių – daržovių – riešutų sindromas, paukščio – kiaušinio sindromas (dažnai pasitaiko astma sergantiems, įsijautrinusiems paukščio antigenams), namų dulkių erkučių – jūros gėrybių (esant respiracinei alergijai namų dulkių erkutėms) (žr. lentelė Nr. 1) [2, 3].

Lentelė Nr. 1. Kai kurios kryžminės reakcijos tarp įkvepiamųjų ir maisto produktų alergenų

Įkvepiamasis alergenai

Maisto alergenai

Beržo žiedadulkės

Lazdyno riešutai, obuoliai, kriaušės, morkos, bulvės, vyšnios, pomidorai, salierai

Žolių žiedadulkės

Bulvės, pomidorai, kviečiai, žemės riešutai

Pelyno žiedadulkės

Salierai, petražolės, garstyčios, morkos

Latekso

Kivi, papaja, bananas, avokadas

Kryžminės reakcijos taip pat vyksta ir tarp atskirų grupių bei skirtingų rūšių maisto produktų (lentelė Nr. 2) [2].

Lentelė Nr. 2. Kai kurios maisto produktų kryžminės reakcijos

Maisto produktai

Produktai, tarp kurių galimos kryžminės reakcijos

Pienas

Karvės pienas, ožkos pienas, avies pienas, jautiena

Kiaušiniai

Kiaušinio baltymas, trynys, vištiena

Žuvis

Silkės, menkės, skumbrės, lašišos, tunai

Vėžiagyviai

Krabai, omarai, krevetės, vėžiai

Grūdiniai

Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, kukurūzai, ryžiai

Riešutai

Lazdyno, braziliniai, graikiški, pistacijos, soja, pupelės, žirniai, lęšiai

Kaulavaisiai

Persikai, abrikosai, slyvos, vyšnios

Obuoliai

Obuoliai, kriaušės, avokadai, ananasai

Citrusiniai vaisiai

Apelsinai, greipfrutai, laimai, mandarinai

Ankštiniai augalai

Žirniai, pupos, lęšiai, sojos, žemės riešutai

Svogūniniai

Svogūnai, šparagai

Kūdikystėje alergija maistui dažnai yra pirmas pranašas fakto, kad mažylis turi konstitucinį polinkį sirgti [atopinėmis ligomis](#). Jei suvalgius vieną produktą kelių minučių laikotarpiu pasireiškia būdingi alerginiai simptomai, galima įtarti alergizuojantį produktą.

Deja, vertinant, vien anamnezės duomenis įtartas alergenai patvirtinamas tik 30-40%. Pateikiami maisto produktai, nerekomenduojami ir rekomenduojami valgyti alergiškam vaikui, kai alergenai nėra tiksliai nustatyti (lentelės Nr. 3 ir Nr. 4) [2].

Lentelė Nr. 3. Maisto produktai, nerekomenduojami alergiškam vaikui

Maisto produktų grupės

Maisto produktai

Mėsa

Vištiena, veršiena, jautiena

Pieno produktai
Karvės, ožkos pienas, varškė
Kruopos
Grikių, kviečiai
Daržovės
Morkos, pomidorai, ankštinės daržovės, saldieji pipirai, burokėliai, salierai
Prieskoniai, prieskoninės daržovės
Garstyčios, krienai, pipirai, lauro lapeliai, gvazdikėliai
Vaisiai, uogos
Braškės, žemuogės, juodieji serbentai, vyšnios, avietės, kriaušės, slyvos, vynuogės,
arbūzai, ananasai, citrusiniai vaisiai, persikai, abrikosai

Lentelė Nr. 4. Maisto produktai, rečiausiai sukeltantys alergines reakcijas

Maisto produktų grupės

Maisto produktai

Mėsa

Triušiena, nutrijos mėsa, kiauliena, kalakutiena, aviiena, ėriena, žvėriena

Pieno produktai

Kefyras, rūgpienis, jogurtas be konservantų, kalcinuota varškė, fermentinis sūris,
grietinė, sviestas

Kruopos

Miežiai (perlinės kruopos), ryžiai, avižos, rugiai (ruginė duona), soros

Daržovės

Žiediniai kopūstai, brokoliai, cukinija, bulvės, ropės, daržo agurkai, aguročiai,
salotos

Prieskoniai, prieskoninės daržovės

Petražolės, krapai, svogūnai

Vaisiai, uogos

Raudonieji ir geltonieji serbentai, mėlynės, obuoliai, spanguolės, bananai,
bruknės

Kai kurie autoriai nurodo, kad ribojant alergizuojančius maisto produktus ir tik vėliau įvedant papildomą maistą kūdikiams, galima išvengti alergijos. Tačiau keletas iki klinikinių ir klinikinių tyrimų duomenys rodo, kad ankstyvas įvedimas neturi neigiamo poveikio ir netgi gali apsaugoti nuo alergijos atsiradimo bei paspartinti tolerancijos atsiradimą [4]. Be to, griežtas maisto įvairovės ribojimas gali turėti įtakos nepakankamam maistinių medžiagų suvartojimui, augimo sulėtėjimui ir mitybos problemų atsiradimui [5]. Tad po to, kai atliktas alergenų

tyrimas leidžia diagnozuoti įsijautrinimą tam tikriems produktams, labai svarbu pasirinkti tinkama, visavertė vaiko mityba.

Alergijos maistui dietoterapija

Alergijos maistui dietoterapija – tai maisto alergeno pašalinimas, teisingas maisto produktų pasirinkimas bei pakeitimas vaiko dietoje.

Skiriant dietą negalima pamiršti apie galimus „paslėptus“ alergenus ir kryžmines alergines reakcijas, kurios būna ne tik tarp atskirų maisto produktų, bet ir tarp inhaliacinių ir maisto alergenų. Alergiškiems vaikams, kuriems nustatyti alergizuojantys maisto produktai, rekomenduojama skirti individualią, subalansuotą, pakaitinę dietą. Šios dietos principas – vaiką alergizuojančius maisto produktus pakeisti kitais, nealergizuojančiais maisto produktais, atsižvelgiant į pagrindinių maisto produktų maistinių medžiagų kiekį ir energinę vertę (lentelė Nr. 5, 6) [2, 3].

Alergijos maistui gydymas yra kompleksinis, susidedantis iš dietoterapijos ir medikamentinio gydymo. Labai svarbu kuo anksčiau diagnozuoti alergiją maistui. Ankstyvas maisto alergijos išaiškinimas apsaugo kūdikius ir mažus vaikus nuo nereikalingų empirinių griežtų dietų, kurios gali sąlygoti nepakankamą mitybą bei blogesnę fizinę vystymąsi, pagerina vaiko klinikinę būklę bei atlieka antrinės profilaktikos vaidmenį, apsaugant nuo tolesnės alergijos maistui vystymosi. Tad jeigu pastebėję pirmuosius sunerinti verčiančius požymius kreipsitės į specialistus ir alergijos tyrimai vaikams bus laiku atlikti, tikėtina, kad ligos eigą pavyks kur kas lengviau sukontroliuoti. Itin išsamūs ir mažiesiems tinkami alergenų tyrimai atliekami pasirinkus Allergomedia programą. Šiuo atveju ypač didelis privalumas yra tai, jog didžiąją dalį informacijos gauti ir pateikti galima nuotoliniu būdu – internetu galite pasirinkti patogiausią vietą, kur turėtų būti atliktas kraujo tyrimas alergijai nustatyti, užpildyti anketą ir sulaukti atsakymų bei specialistų rekomendacijų. Tad tokie alergijos tyrimai Vilniuje, Kaune ir kituose miestuose yra itin efektyvūs ir taupantys Jūsų laiką.

Literatūra:

1. *Nwaru B. I., Hickstein L., Panesar S. S. et al. Prevalence of common food allergies in Europe: a systematic review and meta-analysis. Allergy, 2014 Aug;69(8):992-1007.*
2. *Labanauskas, R. Rokaitė. Vaikų dietologija. Kainas, 2009.*
3. *Rokaitė. Maisto alergenų įtaka ir dietoterapijos reikšmė atopiniu dermatitu sergantiems vaikams. Daktaro disertacija. Kaunas, 2006.*
4. *Vandenplas Y., Abuabat A., Al-Hammadi S. et al. Middle east consensus statement on the prevention, diagnosis, and management of cow's milk protein allergy. PediatrGastroenterolHepatolNutr. 2014 Jun;17(2):61-73.*
5. *Boyce JA, Assa'ad A., Burks AW, Jones SM, Sampson HA, Wood RA, et al. NIAID-Sponsored Expert Panel. Guidelines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States: Summary of the NIAI-Sponsored Expert Panel Report. J Allergy ClinImmunol. 2010;126:1105-1118.*