

# Ciąża i alergia. Czym karmić dziecko?

Czasami można sobie nie zdawać sprawy, że możemy chronić nasze dzieci przed alergią od najmniejszego, a nawet już w łonie matki. Odpowiednie odżywianie ciężarnej, karmienie piersią niemowlęcia, dbanie o selekcję pokarmów podawanych dziecku to podstawowe zasady.

## Alergia i ciąża - dieta przyszłej mamy

Ciąża to szczególny okres w życiu każdej kobiety, więc nie pozwólmy, by alergia przeszkadzała się nią cieszyć. Jeśli przyszła mama (lub tata) należy do uczuleniowców, zwiększa się ryzyko rozwoju alergii u dziecka. Dlatego ważna jest odpowiednia dieta ciężarnej. Kobieta może zmniejszyć w niej ilość produktów, które znajdują się na czarnej liście najczęstszych alergenów pokarmowych.

Należy zapobiegać wystąpieniu alergii u dziecka w rodzinach, gdzie rodzice już chorują na alergię. Cały proces polega na eliminacji alergenów. U przyszłych matek cierpiących na różnego rodzaju alergię, już w okresie ciąży, wskazana jest częściowa eliminacja alergenów, czyli przede wszystkim odpowiednia dieta.

## Karmienie piersią

Najlepszą ochroną przed alergią u niemowląt jest właśnie karmienie piersią. Bowiem w mleku matki znajdują się komórki odpornościowe, a także hormony, które chronią organizm noworodka przed alergiami. Pewne badania naukowe wykazały, iż dzieci karmione sztucznie zdecydowanie częściej cierpią na różnego rodzaju alergię niż te karmione naturalnie. Po przyjściu dziecka na świat mama powinna karmić go przez pół roku wyłącznie mlekiem z piersi. W tym czasie również musi uważać na swoją dietę, bo wraz z mlekiem do organizmu dziecka może trafić alergen pokarmowy. Reakcja alergiczna może wystąpić u dziecka już po 30 minutach, ale niekiedy pojawia się dopiero po kilku czy kilkunastu godzinach. Żeby jej nie przeoczyć, lepiej nie eksperymentować z jadłospisem.

## Dziecięca dieta

Nowe produkty do dziecięcej diety lepiej włączać przed południem - w ciągu dnia łatwiej obserwować malca, więc można szybciej zauważyć pierwsze objawy uczulenia. Nowy produkt warto podawać najpierw w niewielkich ilościach (np. mała łyżeczka). Jeśli po 7-10 dniach spożywania nie wystąpiła u dziecka reakcja uczuleniowa, można do menu włączyć kolejną nowość.

## Zobacz więcej: Ciąża a odczulanie

[http://www.jaallergik.pl/ciaza-a-odczulanie\\_porady-tresc\\_96.html](http://www.jaallergik.pl/ciaza-a-odczulanie_porady-tresc_96.html)

Gdy do diety malca zaczyna się wprowadzać mięso (np. w 7. miesiącu życia mięso indyka, a w 9.-10. miesiącu życia chudą wieprzowinę) - lepiej nie podawać go razem z wywarem, bowiem właśnie w rosole pozostaje dużo alergizującego białka.

Wszelkie produkty żywnościowe, które zawierają gluten (czyli białko występujące w otoczce ziaren zbóż - pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa), a więc np. pieczywo, makarony, należy wprowadzać do dziecięcej diety w porozumieniu z pediatrą.

Białko jaj, wołowinę, cielęcinę, ryby, cytrusy, truskawki, poziomki, pomidory, seler, pietruszkę, soję (także mleko sojowe) wolno serwować stopniowo po pierwszym, a nawet po drugim roku życia dziecka. W przypadku kakao, czekolady i orzechów zalecenie jest

jeszcze ostrzejsze - można wprowadzać je pomału do menu dopiero po drugim roku życia.

Jeśli jakiś produkt uczula, trzeba go na jakiś czas wyeliminować z diety malca. Za zgodą alergologa czasem wykonuje się tzw. próby prowokacyjne i np. co 1-2 miesiące podaje się dziecku odrobinę tego produktu. Jeśli nadal wywołuje on reakcję uczuleniową, należy go wyeliminować na dłużej. Często po 2.-3. roku życia mały organizm uczy się tolerować uczulające go produkty i już można je uznać za bezpieczne. W przypadku uczulenia dziecka na gluten dieta eliminacyjna może trwać dłużej. Trzeba wtedy kupować specjalne produkty bezglutenowe (zwykle na etykiecie znajduje się symbol przekreślonego kłosa). Jeśli go nie ma, a w składzie produktu wymieniono skrobię lub białko roślinne niewiadomego pochodzenia - należy zrezygnować z zakupu.

Ewa Kuchta

Redakcja portalu [www.jaallergik.pl](http://www.jaallergik.pl)

Artykuł zamieszczony w ramach akcji informacyjnej „Nie daj się alergii”.

Więcej na temat akcji:

[www.jaallergik.pl/akcja\\_strona\\_101.html](http://www.jaallergik.pl/akcja_strona_101.html)