

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 01/2021



W tym newsletterze dowiecie się o:

Dietach eliminacyjnych, czyli takich, z których należy usunąć produkty powodujące niepożądane objawy i zastąpienie ich produktami dobrze tolerowanymi. Podstawową metodą leczenia alergii i nietolerancji pokarmowej jest dieta eliminacyjna - najlepiej zlecona przez specjalistę. Dlaczego? Każda dieta eliminacyjna stwarza ryzyko niedoborów żywieniowych, więc ważne jest, aby produkty, które usuwa się z menu Malucha zastąpić przez takie, które mają podobną wartość odżywczą. Na co zwrócić uwagę przy komponowaniu diety dziecka?

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

ROZSZERZANIE DIETY A RYZYKO ROZWOJU ALERGII

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami Ekspertów nie ma konieczności eliminowania lub opóźniania wprowadzania pokarmów potencjalnie alergizujących na etapie rozszerzania diety niemowlęcia. Etap rozszerzania diety powinien się rozpocząć pomiędzy 17. a 26. t. ż. dziecka. Maluchy, które są w grupie ryzyka alergii (np. gdy jeden rodzic ma alergię) powinny mieć rozszerzaną dietę tak samo, jak te bez ryzyka! Do pokarmów potencjalnie alergizujących należą: mleko krowie, jaja, orzeszki ziemne, inne orzechy, ryby i owoce morza. Pokarmy potencjalnie alergizujące najlepiej jednak na wszelki wypadek wprowadzać pojedynczo, obserwując reakcję dziecka.

ALERGIA NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO A NAPOJE ROŚLINNE

Po diagnozie alergii na białka mleka krowiego u dziecka, trzeba zacząć myśleć o diecie eliminacyjnej, jednak kiedy zabiera się produkty mleczne z diety warto poszukać zamienników - według zasad żywienia niemowląt z 2021 roku napoje roślinne (tj. owsiane, kokosowe i inne) nie pokrywają podstawowego zapotrzebowania dziecka w 1. roku życia na składniki odżywcze, dlatego nie mogą stanowić alternatywy dla preparatów mlekozastępczych. Napoje te mogą stanowić niewielki dodatek i formę urozmaicenia, a nie podstawę żywienia. Aby nie powstały niedobory, o dietę alergika zawsze powinien dbać specjalista, który wie, jak skomponować dietę, aby dziecko rozwijało się prawidłowo.

NIEDOBORY W DIECIE DZIECKA Z ALERGIĄ NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO?

Dziecko, które ma zdiagnozowaną alergię na białka mleka krowiego powinno być na diecie eliminacyjnej. W przypadku dzieci karmionych mlekiem matki eliminacja dotyczy także kobiety karmiącej. Alergia ta wymaga także eliminacji z diety jogurtów, serów i innych przetworów. Im dziecko starsze, tym bardziej musi być jego dieta urozmaicona, a bezmleczny posiłek często bywa wyzwaniem. Wykluczając produkty mleczne warto skupić się na uzupełnieniu białka i wapnia. W związku z mogącymi się pojawić niedoborami niezbędne jest zastąpienie mleka krowiego mieszanką mlekozastępczą.

ALERGIA POKARMOWA U DZIECKA KARMIONEGO PIERSIĄ

Alergia pokarmowa u dziecka otrzymujące mleko mamy jest sytuacją, w której kobieta karmiąca także powinna wyeliminować z diety produkty mleczne by uniknąć tych alergenów w swoim pokarmie. Dieta eliminacyjna nie tylko stanowi wyzwanie dla malucha, ale także dla samej kobiety. Najczęściej występującym negatywnym skutkiem diety eliminacyjnej jest niedobór wapnia i witaminy D3 przy ograniczeniu spożycia mleka i nabiału przez mamę karmiącą.

W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI - JAK O NIE ZADBAĆ?