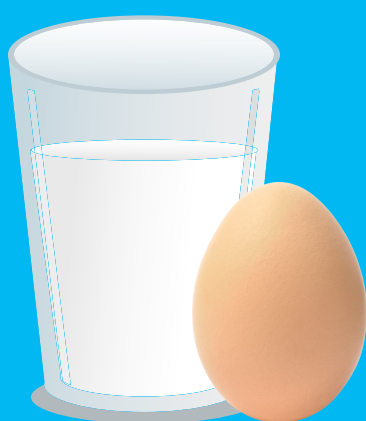




# DIETY ELIMINACYJNE U MAŁYCH DZIECI

PAMIĘTAJ O:

## BILANSOWANIU DIETY



Dieta eliminacyjna może się wiązać z potencjalnymi niedoborami, dlatego należy pamiętać, że usuwanie danego produktu należy zastąpić innym, dobrze tolerowanym przez dziecko. Przykład? Produkty mleczne to dobre źródło białka i wapnia - eliminując je, poszukaj produktów, które mają te cenne składniki - np. rośliny strączkowe, mięso + zielone warzywa lub preparat mlekozastępczy dla alergików. Bardzo ważne jest, aby dieta eliminacyjna była dopasowana do potrzeb każdego pacjenta. Warto skonsultować się również z dietetykiem, który kompleksowo zajmie się dietą dziecka.

## ELIMINACJI PRODUKTÓW, NA KTÓRE DZIECKO MA ALERGIĘ

W przypadku potwierdzenia diagnozy alergii na białka mleka krowiego, należy wyeliminować z diety dziecka wszelkie źródła białek mleka krowiego, w tym wszelkie sery, jogurty, śmietanę i lody. Podobnie należy eliminować każdy produkt i grupę produktów, na które dziecko ma alergię. Niezwykle istotne jest dokładne czytanie etykiet produktów spożywczych oraz sprawdzanie informacji o obecnych alergenach.



## INNYCH POTRZEBACH ŻYWIENIOWYCH DZIECKA



Dziecko po 1. r.ż. intensywnie się rozwija - dojrzewa jego układ pokarmowy, odpornościowy, a zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest inne w przeliczeniu na kg/m.c. niż u dorosłego. Dzieci w wieku 1-3 r.ż. to grupa narażona na niedobory żywieniowe, a stosowanie diet eliminacyjnych często nie ułatwia bilansowania jadłospisu. Pamiętaj, że niektóre produkty dedykowane najmłodszym konsumentom są wzbogacane o wit. D, C, wit. z grupy B czy składniki jak wapń, żelazo czy jod i mogą być przydatne przy komponowaniu menu Malucha.

## KONTAKCIE ZE SPECJALISTĄ

Stosowanie diet eliminacyjnych powinno być poprzedzone badaniami diagnostycznymi zrealizowanymi pod opieką lekarza. Stwierdzona alergja lub nietolerancja pokarmowa jest wskazaniem do diety eliminacyjnej u dziecka. Nie zaleca się eliminowania produktów z diety Malucha bez wskazań medycznych - takie zachowania mogą zwiększyć ryzyko niedoborów żywieniowych u dziecka. Pamiętaj - to lekarz decyduje o przebiegu diety eliminacyjnej i jej zakończeniu!

