

PREHRANSKE ALERGIJE PRI OTROCIH

Alergija na prehranske alergene postaja zadnje desetletje tudi pri nas pomembna zdravstvena težava ter diagnostični in terapevtski problem v medicinski praksi.

Alergija na hrano je najpogostejša v otroškem obdobju, zlasti v prvem letu življenja.

Podatki o alergiji na hrano se precej razlikujejo glede na starost proučevane skupine, geografsko področje in prehranjevalne navade. Največkrat poročajo, da se alergija na kravje mleko pojavi pri 4% otrok do četrtega leta starosti, na jajca pa kar pri 8% otrok do prvega leta starosti. Pogostost alergije na beljakovine kravjega mleka je največja v prvem letu, a pri približno 85% teh otrok preobčutljivost izzveni do tretjega rojstnega dne. Na splošno velja, da alergija na kravje mleko in jajca mine v 1 – 3 letih. V otroškem obdobju se pogosto razvijejo tudi alergije na moko, žita, sojo, arašide, citrično sadje, ribe, svinjsko meso, zelenjavo.

Naj pogostejše težave, ki jih povzročajo alergeni se pokažejo na prizadetosti prebavil (afte, gastroenteritis, kolitis, celiakija), na koži (ekcem, urtikarije, angioedem) in na dihalih (astma, alergijski nahod).

Pri alergiji na določeno živilo je dieta z izključitvijo znanega alergena najpomembnejši način zdravljenja. Dietna obravnava poteka individualno za vsakega otroka posebej. Posamezniku glede na njegove hranilne in energijske potrebe ter omejitve v izboru živil izdelamo tabelo dovoljenih in prepovedanih živil, temu ustrezne jedilnike, ki jih dopolnimo z recepti za pripravo jedi brez prepovedanih živil.

Prehrana otroka mora biti premišljena in skrbno načrtovana, še toliko bolj, če gre za otroka s prehransko alergijo. Prehrana mora otroku ne glede na vse zagotoviti nemoten telesni in duševni razvoj. Otrok s prehransko alergijo ima enake hranilne in energijske potrebe, kot njegov zdrav vrstnik. Če je le mogoče, je potrebno jedilnike načrtovati tako, da se otrok počuti čim manj drugačnega od sovrstnikov in prikrajšenega za določene jedi. Le tesno

sodelovanje tima zdravnika alergologa, dietetika, staršev, vrtca in otroka je temelj uspešnega vodenja dietne prehrane.

**Organizator prehrane in ZHR:
Malnar Stanka**

**Gradivo za seminar »Prehranske alergije pri otrocih »
Dietika, d.o.o., Ljubljana**