



VÝŽIVA PŘI ALERGIÍ NA MLÉČNOU BÍLKOVINU U DĚTÍ

INFORMACE PRO PACIENTY

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM) je nežádoucí odpověď našeho imunitního systému na některé bílkoviny (proteiny) obsažené v kravském mléce. Nejčastěji obtíže vznikají mezi 2. – 6. měsícem věku. Může vzniknout u dětí plně kojených, u dětí na umělém mléce, i v době podávání příkrmů. Známky nesnášenlivosti mléka se mohou objevit již při prvním setkání s ním, ale daleko častěji až po opakované expozici. Obdobně to platí i v otázce objemu konzumovaného mléka, případně mléčných výrobků – jsou známy negativní reakce již na množství v mililitrech, ale běžnější je nástup obtíží až po opakované konzumaci daleko větších dávek.

■ **Reakce na bílkovinu kravského mléka (nástup obtíží):**

- časná (minuty)
- pozdější (hodiny)
- pozdní (dny)

U každého dítěte je pak odlišná i intenzita obtíží.

■ **Vznik alergie na bílkovinu kravského mléka:**

Dítě, které je krmeno umělou výživou, přijde do kontaktu s bílkovinami mléka obsaženými v umělé výživě a projeví se u něj alergická reakce. Ke vzniku alergie na bílkoviny kravského mléka může přispívat podání náhradního mléka novorozenci v době, než se mamince začne tvořit dostatek mateřského mléka. V tomto případě je vhodné podávat raději hydrolyzát.

U plně kojených dětí stojí za alergickými projevy potravin, které konzumuje maminka a které přecházejí do mateřského mléka. Kojící maminka by si měla v případě bezmléčné diety suplementovat vápník v doplňku stravy v dávce 1000 mg/den. V některých případech senzibilizace dítěte nastane již v děloze (s alergeny je dítě v kontaktu prostřednictvím placenty).

Alergie na samotné mateřské mléko se prakticky nevyskytuje, vždy je to o přenosu alergenu ze stravy matky přes mateřské mléko.

■ Příznaky alergie na mléčnou bílkovinu:

- změny v chování – neklid, podrážděnost, narušený spánek, odmítání stravy
- zažívací problémy – nízký váhový přírůstek (příp. úbytek), bolesti břicha, zvracení, průjem (méně často i zácpy) i s příměsí hlenu a krve
- kožní problémy – kopřivka, vznik nebo příp. zhoršení atopického ekzému
- dýchací problémy – rýma, kašel, dušnost atd.

■ Výživová doporučení:

U kojených dětí lze většinou v kojení pokračovat, ale je nutné ze stravy maminky vyřadit všechny potraviny obsahující mléko nebo bílkoviny kravského mléka.

U nekojených dětí je nutné používat speciálně upravená mléka, kterým se říká formule. A to buď mléka s naštěpenou (hydrolyzovanou) bílkovinou, nebo dokonce aminokyselinové přípravky.

Uvedené formule předepisuje gastroenterolog, alergolog nebo na doporučení gastroenterologa je předepisuje pediatr. Pro těžké projevy ABKM se používají aminokyselinové formule, kde je bílkovina kravského mléka štěpena úplně.

Kravské mléko není vhodné při prokázané alergii nahrazovat jiným živočišným mlékem (kozím, ovčím). Alergeny v tomto mléce se velmi podobají těm kravským, a tak je vysoká pravděpodobnost, že bude miminku rovněž vadit.

Starším dětem je možné dávat pít i různé rostlinné alternativy mléka (nenahrazují mateřské mléko ani kojenecké umělé mléko) a používat je na vaření. Rostlinné alternativy mléka však nejsou vhodné pro děti do jednoho roku věku. Bezpečné a zároveň chutné jsou nápoje rýžové. Prodávají se v tekuté podobě zejména v obchodech se zdravou výživou a některých velkých drogériích.

■ Skryté zdroje mléčné bílkoviny:

Zdrojem může být pečivo a jiné pekařské výrobky, koláče, zákusky a dorty, zmrzliny, sladkosti, čokoláda, upravené vločky, cereálie, bramborová kaše v prášku, instantní polévky, mléčné nápoje v prášku (např. horká čokoláda), salátové dresingy, krémy, majonézy, palačinky, suchary, čajové pečivo.

Kravské mléko, které prošlo procesem vaření a zejména pečení, je méně alergenní a proto lépe snášené. Používá se po odeznění výrazných příznaků, v době kdy je ordinován přechod na individuálně snášené množství a druhy výrobků z kravského mléka.

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)

Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493

volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.

E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Ing. Bc. Lenka Kostková

EDUKAČNÍ MATERIÁL: 01-EM-NUTRIC-001 / Verze č. 2