

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > [Hogyan vegyük fel a harcot az ételallergiával?](#)

Cikk megosztása

X



Hogyan vegyük fel a harcot az ételallergiával?

Te is hallottál arról, hogy már a babáknál is kialakulhat ételallergia vagy intolerancia? De hogyan csökkenthetem ezek kockázatát?

<https://www.nestlebaba.hu/hogyan-vegjuk-fel-harcot-az-etelallergiaval> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Hogyan vegyük fel a harcot az ételallergiával?

Te is hallottál arról, hogy már a babáknál is kialakulhat ételallergia vagy intolerancia? De hogyan csökkenthetem ezek kockázatát?

2020/09/01 12:31

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Ételallergia babáknál - tünetek és tippek a megelőzésre

Ilyen tüneteket okozhat

Az ételallergiák és intoleranciák száma évről évre emelkedik, már az újszülöttek körében is. Az allergia során a szervezet kapcsolatba lép egy adott anyaggal, és amikor azt (már) nem ismeri fel, akkor aktiválja a védelmi rendszert, hogy kizárja a betolakodót. A kiváltó ételtől és az allergia típusától függően a tünetek között lehet hányás, hasmenés, gyomorfájdalom, csalánkiütés, az ajkak és a nyelv enyhe duzzanata (vagy súlyos esetekben Quincke-ödéma), ekcéma, asztma, fertőzések és növekedési zavarok. Az ételallergiát gyógyítani nem, csak kezelni lehet úgy, hogy teljesen kiiktatjuk az „idegenként” felismert anyagot. Jó hír: a szilárd ételek fokozatos és módszeres bevezetésével csökkenthetjük a gyermekekben kialakuló allergiákat.

Segíthet-e a szoptatás a megelőzésben?

A szoptatás csökkentheti az ételallergia kialakulásának esélyét. Körültekintőbben kell eljárni azokban a „magas kockázati faktorú” családokban, amelyekben kórelőzményként szerepel az allergia, különösen a szülői részéről. A szoptatás még inkább ajánlott az első sorban a tehéntejben található fehérjékkel kapcsolatos allergia esetén. A kezelőorvos azt javasolhatja, hogy az anya csökkentse az étrendjében a tejtermékek és egyéb allergének mennyiségét. A leoptimalisabb, ha a babák életük első 6 hónapjában anyatejet kapnak. A szoptatás ugyanis a babák immunrendszerét ellenállóbbá teszi, és az emésztőrendszerük is hatékonyabban fejlődik. Fontos, hogy a [hozzátáplálás](#) ^[6] során a szilárd ételeket fokozatosan vezessük be a baba étrendjébe!

Sok ételben van tojás

A négy fő allergiát kiváltó anyag egyike a tojás. Tojásfehérjét az egy év alatti babáknak nem, és a sárgáját is csak a hat hónapnál idősebb csecsemőknek ajánlott adni. Miután a tojás sok ételben megtalálható, olvassuk el a termék csomagolásán található címkét és az összetevők listáját!

A glutént minden termék csomagolásán jelezni kell!

A másik fő allergiát kiváltó anyag a gabonafélékben megtalálható fehérje, a glutén, amely jelen van például a zabban, a rozsban, a búzában (beleértve a kenyérgabonát, a tönkölyt, a kamutot) és az árpában. Amint kiderül a gluténallergia, minden ezekből készült élelmiszert ki kell iktatni a gyermek étrendjéből. Az aktuális szabályozások elírják, hogy a glutén jelenlétét minden élelmiszeripari terméken jelezni kell. Hasznos

tudni: az újszülöttek számára készül? termékek gluténmentesek, ugyanakkor a glutént 6 hónapos kortól fokozatosan be lehet vezetni az étrendbe.

Nyomokban mogorót is tartalmaz

A négy fő allergiát kiváltó anyag között ott a mogoró is, amely megtalálható sok, nem gyermekeknek készített termékben. A szülők feladata, hogy elolvassák a címkét annak kiderítésére, hogy az adott élelmiszerben vajon van-e mogoró, akár nyomokban, akár nagyobb mennyiségben.

Gyakori a tehéntej fehérje allergia [7]

A négy fő allergiát kiváltó anyag sorában ott a tehéntejben található fehérje is, amelyre gyakran már az újszülöttek is érzékenyek.

További allergén összetevők

- olajos magvak (földi mogoró, dió, pisztácia, mandula)
- trópusi gyümölcsök (kiwi, licsi, mangó)
- egyéb magvak (mák, szezám)
- módosított fehérjék (szója, surimi)
- fehérje alapú ételadalékok (alfa-amiláz, kármin, kazein, zöldségkeményít?)
- hüvelyesek (bab, borsó, csicseri borsó, szója)
- ernyős virágzatúak (ánizsmag, angyalgyökér, répa, turbolya, koriander, kömény, édeskömény, petrezselyem)
- rózsafélék termései (eper, málna, alma, körte)
- az ún. „latex” csoport (banán, avokádó, szelídgesztenye)

Az óvatos elválasztás csökkenti az ételallergia kockázatát?

A védőnő tanácsa szerint a babát fokozatosan kell elválasztani. A szilárd ételek bevezetése 4-6 hónapos korban kezdődjön, ügyelve arra, hogy egyszerre mindig csak egy új összetevő kerüljön az étrendjébe! Az allergiára hajlamos gyerekeknél akár azt is javasolhatják, hogy csak heti egy új alapanyagot vezessenek be.

- Kerüld a glutént tartalmazó gabonaféléket 6 hónapos kor előtt, de gluténmentes gabonák már adhatók 4-6 hónapos kortól!
- Kerüld a legallergizálóbb ételek adását 12 hónapos kor előtt (különösen a mogorót, a tojásfehérjét, a mandulát, a borsót, a zellert, egyes trópusi gyümölcsöket, a tenger gyümölcseit, a mustárt, a fűszereket)!
- Mindig alaposan fűzd meg a gyümölcsöt és a zöldséget, mielőtt pürét vagy kompótot készítesz, hiszen a fűzés csökkenti az allergének hatását!

Tudtad-e, hogy...

- 2009-ben Franciaországban több mint két millió ember szenvedett valamilyen ételallergiától, és ebből

10 százalék gyermek? Ez a szám az elmúlt öt évben megduplázódott.

- a felnőtt magyar lakosság kb. 1,5-3,5, a gyermekek kb. 0,3–7,5 százaléka ételallergiás?

További hasznos információ:

- Gyermekkori táplálékallergiák – dr. Polgár Marianne. 2007, SpringMed Kiadó.
- Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank [8]
- Ételallergia On-line [9]
- Táplálékallergia.lap.hu [10]

Tovább [11]

Fehérje az anyatejben

- Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez
- Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához
- Fehérje minősége és mennyisége
- Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében
- Fehérje szerepe az allergia ellen
- Gyógyító formula

Drupal alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/hogyan-vegyuk-fel-harcot-az-etelallergiaval>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hogyan-vegyuk-fel-harcot-az-etelallergiaval>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hogyan-vegyuk-fel-harcot-az-etelallergiaval&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/harc_etelallergia.jpg&vertical=horizontal
vegyük fel a harcot az ételallergiával?

[3] <https://twitter.com/share?text=Hogyan%20vegy%C3%BCk%20fel%20a%20harcot%20az%20%C3%A9telallergi%C3%A1val>
vegyük fel a harcot az ételallergiával

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hogyan-vegyuk-fel-harcot-az-etelallergiaval>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6626>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/hozzataplalasi-kisokos>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/allergias-babam-tehentejre>

[8] <http://www.taplalekallergia.hu>

[9] <http://www.etelallergia.hu/>

[10] <http://taplalekallergia.lap.hu/>

[11] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>