VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 18. 12. 2019
Edukační materiál

DĚTI SE ZVÝŠENÝM RIZIKEM POTRAVINOVÉ ALERGIE – DOPORUČENÍ K ZAVÁDĚNÍ NOVÝCH POTRAVIN

1 Indikace

Níže uvedená doporučení se vztahují k zavádění nových potravin do jídelníčku dětí se zvýšeným rizikem alergie, dětí s již diagnostikovanou potravinovou alergií a k zavádění potravin do jídelníčku kojících matek těchto dětí.

Dietní opatření je vhodné pro děti s vysokým rizikem alergie, s podezřením na potravinovou alergii, s již potvrzenou potravinovou alergií nebo pro kojící matku takového dítěte (k alergické reakci na některé potraviny v jídelníčku matky dochází i přes mateřské mléko).

Pokud má dítě nebo matka již potvrzené alergie na určité potraviny, vynechejte tyto potvrzené alergizující potraviny, další potraviny se zvýšeným rizikem alergie zařazujte postupně podle níže uvedeného plánu. Postupné zařazování dalších potravin je potřebné – čím omezenější je jídelníček, tím větší je riziko nedostatku některých živin. Při alergii na konkrétní potravinu je potřeba vynechat všechna jídla a potraviny, které tento alergen obsahují. (Například pokud je alergie na kravské mléko, je nutné číst složení u pečiva, cukrovinek, jídel v restauraci apod., alergen může být uveden jako mléko, sušené mléko, mléčný protein, kaseinát apod.).

U některých alergií (například na mléko a vejce) je při dodržování doporučené diety poměrně vysoká šance na vyhasnutí alergie (cca do 4 let věku), pak je možné potravinu do jídelníčku zařadit.

K nejčastějším alergenům ve věku do 3 let patří kravské mléko, vaječný bílek, soja.

Doporučený postup k zavádění nových potravin do jídelníčku:

Vždy přidávejte jen jednu novou potravinu najednou – tuto potravinu podávejte po 3 dny a sledujte změny zdravotního stavu – stolici, bolesti břicha, stav kůže,…. Pokud do 3 dnů nepozorujete potíže, můžete zařadit tuto potravinu do jídelníčku a zkoušet snášenlivost další nové potraviny.

Je přínosné vést si průběžně „deník" – zapisovat podané potraviny a zdravotní stav a donést na vyšetření u alergologa nebo gastroenterologa – usnadníte tak lékaři zhodnocení potíží Vašeho dítěte a stanovení vhodné léčby.

2 Potraviny, které jsou méně častými alergeny

- **Ovoce:** hrušky, sladká jablka, třešně, vinné hrozny, borůvky, švestky, mirabelky (špendlíky), meruňky, blumy
- **Zelenina:** okurka, cuketa, dýně, lilek, fenykl, kořen pastiňáku, černý kořen, mrkev, tuřín, kedluben, chřest, čekanka, zelené saláty – hlávkový, polní, ledový; špenát, mangold, červená řepa, pórek, květák, brokolice, brukev, bílé zelí, červené zelí, čínské zelí, kapusta, hrášek, zelené fazolové lusky
- **Brambory, batáty**

DĚTI SE ZVÝŠENÝM RIZIKEM POTRAVINOVÉ ALERGIE – DOPORUČENÍ K ZAVÁDĚNÍ NOVÝCH POTRAVIN

- **Obiloviny:** rýže, jáhly, kukuřice, pohanka, amarant a škroby z nich (Maizena, Gustin, rýžový škrob,…)
- **Maso:** drůbež – kuře, krůta, kachna, husa; jehněčí, hovězí, králík, vývary z těchto mas
- **Oleje a tuky:** všechny rafinované rostlinné oleje, z panenských (tepelně neupravených, lisovaných za studena) slunečnicový olej, kukuřičný olej, margaríny bez mléčné bílkoviny (Flora light, Diana, Alfa vital, Perla pro studenou kuchyni,…)
- **Nápoje:** pravý čaj bez příchutě (černý, zelený, bílý), šalvěj, sléz, lipový květ, černý bez, fenykl, jablečná, hrušková, hroznová šťáva (pokud dítě snáší celé ovoce), ovocné čaje ze snášeného ovoce

3 Potraviny, které jsou častými alergeny

- **Ovoce:** citrusové plody všech druhů, kiwi, ananas, mango, broskve, fíky, datle, rybíz, maliny, jahody, angrešt, ostružiny
- **Zelenina:** rajčata, celer, petržel, paprika, ředkev, ředkvičky, křen, kysané zelí
- **Luštěniny:** fazole, hrách, čočka, SOJA – (pozor na složení potravin, často obsahují sojovou bílkovinu, sojovou mouku nebo sojový lecitin – hlavně pečivo, uzeniny, hotová jídla, sladkosti,…)
- **Podzemnice olejná (=arašídy, burské ořechy)**
- **Ořechy a semena:** ořechy všech druhů, mandle, pistácie, olejové plody, slunečnicová semínka, piniové ořechy, dýňová semínka
- **Koření:** hořčice, řeřicha, bazalka, exotické koření – vanilka, skořice, kari (curry), muškátový oříšek atd.
- **Vejce** (doporučujeme zkusit nejprve toleranci samotného žloutku; u potvrzené alergie na bílek nebo žloutek je nutné vynechávat i vejce obsažená v potravinách – pečivo, hotová jídla, těstoviny, sušenky, piškoty,…)
- **Mléko a mléčné výrobky všech druhů** (pozor na složení hotových potravin a polotovarů – mohou obsahovat mléko, sušené mléko, kaseinát apod.)
- **Mořské ryby, měkkýši**
- **Vepřové maso**
- **Kakao, čokoláda, med, javorový sirup**

LEPEK

- Klasická alergie není příliš častá
- Častěji se vyskytuje celiakie - autoimunitní onemocnění (při příjmu lepku poškozuje imunitní systém vlastní buňky, zejména buňky střevní sliznice)

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 18. 12. 2019
Edukační materiál

DĚTI SE ZVÝŠENÝM RIZIKEM POTRAVINOVÉ ALERGIE – DOPORUČENÍ K ZAVÁDĚNÍ NOVÝCH POTRAVIN

Při potvrzené celiakii je nutné **celoživotní** vyřazení potravin s obsahem lepku z jídelníčku: **pšenice, žito, ječmen, oves** + všechny potraviny s obsahem produktů z těchto obilovin (škroby, pečivo, těstoviny, müsli, oplatky, sušenky, kaše,…)

Pokud má dítě potvrzenou celiakii, je vhodné vyšetřit i ostatní členy rodiny – celiakie je spojená s výskytem určitých genů a může jí trpět i příbuzný bez příznaků nebo s jinými zdravotními potížemi.

U dětí s podezřením na potravinovou alergii a u dětí s alergií na větší množství potravin čtěte VŽDY složení všech potravin a nepodávejte potraviny s obsahem nevyzkoušených složek.

14 nejčastějších skupin alergenů, jejichž obsah je povinné na potravinách uvádět:

1 – obiloviny s obsahem lepku (1.1 pšenice; 1.2 žito; 1.3 ječmen; 1.4 oves)

2 – korýši (krab, rak, langusta, krevety,…)

3 – vejce

4 – ryby

5 – podzemnice olejná (arašídy, burské ořechy)

6 – sója

7 – mléko

8 – skořápkové plody (ořechy)

9 – celer

10 – hořčice

11 – sezamová semena

12 – oxid siřičitý, siřičitany (často v sušeném ovoci včetně rozinek)

13 – vlčí bob (lupina)

14 – měkkýši (škeble, hřebenatky, ústřice, sépie, chobotnice, kalamáry,…)

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.