**Jak karmić niemowlę z alergią pokarmową?**

**Dzieci z alergią pokarmową przybywa. Rodzice nie zawsze wiedzą, jak rozszerzać dietę maluszków uczulonych na określone składniki i prawidłowo komponować ich jadłospis. W tym artykule, eksperci programu edukacyjnego dla rodziców Nestlé Baby&me zebrali najważniejsze informacje, których poszukują rodzice rozszerzający dietę dziecka z alergią lub nietolerancją pokarmową.**

**Alergia w liczbach**

Nadwrażliwość na pokarmy jest już dużym problemem zarówno w Polsce, jak w i całej Europie, a częstość jej występowania stale rośnie. Według danych Europejskiej Akademii Alergologii i Immunologii Klinicznej, **mleko krowie jest pokarmem, który na naszym kontynencie uczula najczęściej** – alergię na ten składnik stwierdza się u około 6% mieszkańców. Dalej plasują się pszenica (3,6%), jaja kurze (2,5%) oraz orzechy (2,2%)[[1]](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=200361&hash=7f49bc25ed3789f424d8ad8c4188f3b8#_ftn1). **Znacznie częściej niż u dorosłych alergie i nietolerancje pokarmowe pojawiają się u dzieci** – wynika to z niedojrzałości przewodu pokarmowego i odpornościowego w momencie narodzin.

**Karmienie piersią a alergia**

Karmienie naturalne to najlepszy sposób żywienia niemowląt, także dlatego, że **mleko mamy może zmniejszać ryzyko pojawiania się u maluszka alergii**. Jest to możliwe m.in. dzięki obecnym w nim oligosacharydom mleka kobiecego (HMO). **Nie ma potrzeby, by mama karmiąca piersią zapobiegawczo wykluczała ze swojej diety jakiekolwiek pokarmy** w obawie, że wywołają one u dziecka objawy alergii. Jeśli jednak maluszek ma już zdiagnozowaną nadwrażliwość na określony produkt, **konieczne może być wprowadzenie diety eliminacyjnej**, wykluczającej, np. mleko krowie czy jaja. Uczulające białka ze spożywanych przez mamę pokarmów mogą bowiem przedostawać się do pokarmu kobiecego i wywoływać u maluszka reakcję alergiczną. Jeśli dziecko nie jest już karmione piersią, a należy do grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia alergii, lekarz może zalecić stosowanie mleka następnego typu HA z częściowo hydrolizowanym białkiem.

*Ważne:* U niemowląt, u których stwierdzono alergie na białko mleka krowiego nie należy stosować **NAN® EXPERT*pro* HA 2**.

**Dieta eliminacyjna**

**To lekarz decyduje co i na jak długo powinno zostać wykluczone z jadłospisu maluszka z alergią lub jego mamy.** Zwykle 7 dni to minimalny czas trwania diety pozwalający ocenić, czy nietolerancja na dany produkt występuje, zaś 10 dni uznaje się za optymalny okres eliminacji potencjalnego alergenu.[[2]](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=200361&hash=7f49bc25ed3789f424d8ad8c4188f3b8#_ftn2)

**Dieta w alergii nie polega jednak na prostym wykluczeniu z menu uczulającego pokarmu.** Zawarte w nim składniki odżywcze mogą być bowiem kluczowe dla zdrowia dziecka. Np. w przypadku alergii na białka mleka krowiego usunięcie z menu niemowlęcia produktów mlecznych może ograniczyć ilość dostarczanego wapnia, a jest to składnik ważny dla rozwoju kości u najmłodszych. Istotne jest więc zastępowanie eliminowanych produktów innymi, o podobnej wartości odżywczej.

Co ważne, nawet jeśli nadwrażliwość na określony składnik zostanie stwierdzona, nie oznacza to, że maluszek do końca życia nie będzie mógł go spożywać – **większość dzieci „wyrasta” z objawów** do pierwszy urodzin, a u reszty w większości znikają one w ciągu pięciu pierwszych lat.

**Rozszerzanie diety alergika**

**Schemat wprowadzania pokarmów uzupełniających u dziecka z alergią i zdrowego maluszka jest bardzo podobny.** Pierwsze produkty inne niż mleko powinny pojawić się w jadłospisie nie wcześniej niż po 17. tygodniu życia (4 miesiące) i nie później niż w 26. tygodniu (7. miesiąc). Zbyt wczesne ich podawanie może zwiększać ryzyko nietolerancji pokarmowych, a zbyt późne – wpływać niekorzystnie na rozwój maluszka. Podczas rozszerzania diety dziecka z alergią przydatne mogą być poniższe zasady.

1. Nowe produkty najlepiej wprowadzać **pojedynczo, w 2-3-dniowych odstępach, zaczynając od niewielkich ilości** (2-3 łyżeczki) i obserwując reakcję dziecka – pozwoli to łatwo wychwycić pokarm, który potencjalnie wywołuje u maluszka objawy alergii.

2. **Warto notować**, np. w kalendarzu, **kiedy w jadłospisie maluszka pojawiło się po raz pierwszy dane warzywo czy owoc** – dzięki temu łatwiej będzie ustalić, co ewentualnie uczuliło niemowlę.

3. W przypadku pojawienia się niepożądanych objawów, **nie należy wykluczać z menu pociechy jakichkolwiek produktów „na własną rękę”** – pediatra na podstawie informacji od rodziców i badania dziecka zaproponuje najlepszy sposób postępowania.

4. **Na początek sprawdzą się warzywa**, najlepiej zielone, takie jak brokuł – pomogą oswoić się dziecku ze smakiem wytrwanym.

5. **Po 2 tygodniach** od wprowadzenia warzyw w jadłospisie **mogą pojawić się** **pierwsze owoce**, np. jabłko, gruszka czy banan.

6. **Kluczowa jest jakość składników**, z których powstają posiłki dla najmłodszych z alergią – powinny pochodzić one z pewnego źródła i być bezpieczne pod względem m.in. pozostałości metali ciężkich czy pestycydów. Rozwiązaniem mogą być produkty o jakości *baby grade*, przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci, czyli posiadające na etykiecie wiek podawania.

7. Alergen może być obecny także w produktach, w których trudno się go spodziewać, dlatego **warto uważnie czytać etykiety**. Najczęstsze alergeny są zawsze wyraźnie zaznaczone na liście składników (np. podkreślone lub pogrubione).

8. Dobrze jest **regularnie kontrolować masę ciała oraz wzrost dziecka** i sprawdzać prawidłowość wyników na siatkach centylowych – pozwoli to wykluczyć ewentualny niekorzystny wpływ alergii na rozwój fizyczny maluszka.

**Nestlé Sinlac – sposób na zbilansowaną dietę dziecka**

Chociaż nie jest to łatwe, skomponowanie zbilansowanego, zróżnicowanego menu dziecka z alergią jest możliwe. **Pomóc może w tym Nestlé Sinlac – produkt stworzony m.in. właśnie z myślą o najmłodszych z alergią lub nietolerancją na białka mleka krowiego, gluten i białko sojowe oraz laktozę, a także mamach, które karmią piersią maluszka z alergią na te składniki.**

Nestlé Sinlac już od 20 lat pomaga urozmaicać dietę eliminacyjną dzieci tak, by bez mleka, glutenu soi i laktozy zapewniała maluszkom składniki, których potrzebują. Produkt powstał na bazie mączki chleba świętojańskiego (karobu) znanej z doskonałych właściwości odżywczych oraz ryżu. Chleb świętojański to roślina strączkowa ze strąkami podobnymi do fasoli. Ma długą historię – uprawiany jest od przynajmniej 4 tys. lat. Pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, a otrzymywana z niego pożywna mączka jest **źródłem wysokiej jakości białka oraz składników mineralnych, m.in. wapnia i żelaza**. Ryż jest często polecany jako pierwsze zboże wprowadzane do diety dziecka. Jest naturalnie bezglutenowy i **łatwy do strawienia przez niedojrzały jeszcze przewód pokarmowy dziecka**. Dodatkowo, wyróżnia się **niską alergennością**, więc bardzo niewielkie jest ryzyko, że wywoła u dziecka alergię.

**Nestlé Sinlac nie wymaga dodania mleka, by stworzyć pełnowartościowy posiłek z witaminami i składnikami mineralnymi** – wystarczy woda i gotowe. Produkt może być wykorzystywany także **do przygotowania bardziej złożonych dań**, jak placuszki, kluseczki czy naleśniki – ciekawe przepisy znaleźć można na stronie programu edukacyjnego dla rodziców [Nestlé Baby&me](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/przepisy-dla-dzieci-z-nestle-sinlac).

Każda porcja Nestlé Sinlac dostarcza:

l **energii** potrzebnej do prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz codziennego funkcjonowania organizmu – aż 215 kcal\*;

l **białka** **roślinnego** – aż 7 g\*\*;

l niezbędnych witamin i składników mineralnych, w tym **immunoskładników** (cynk, żelazo, witamina A\*\* i C), pomagających wspierać układ odpornościowy dziecka dzień po dniu oraz **wapnia** – istotnego dla prawidłowego rozwoju kości maluszka, i **żelaza** dla prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych.

Nestlé Sinlac dostępny jest także w wersji **bez dodatku cukru**, która zawiera naturalnie występujące cukry.

**Po więcej przydatnej wiedzy z zakresu rodzicielstwa serdecznie zapraszamy na stronę** [zdrowystartwprzyszlosc.pl](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/) **oraz do zapisu do bezpłatnego programu Nestlé Baby&me.**

*\* 1 porcja = 50 g Nestlé Sinlac + 150 ml wody*

*\*\* Zawartość zgodnie z przepisami prawa*

**Szczegółowych informacji udziela**

Kamila Szarowicz

Specjalista ds. Żywienia i Komunikacji Nestlé Nutrition

tel. +48 608 544 573

e-mail: kamila.szarowicz@pl.nestle.com

***Ważna informacja.*** *Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.*

*Suplement diety nie może być stosowany jako substytut mleka kobiecego, zróżnicowanej i zbilansowanej diety dziecka oraz zdrowego trybu życia. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji do spożycia. Przed użyciem zasięgnij porady lekarza. Przechowuj w sposób niedostępny dla małych dzieci. Dla zdrowia ważna jest urozmaicona i zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia.*

**O Nestlé Polska S.A.**

**Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, dania w słoiczkach, soki i nektary, deserki, przekąski i suplementy diety dostępne pod markami NAN 2, LITTLE STEPS 2, Gerber, Gerber Organic, Nestlé, BOBO FRUT, Yogolino, Sinlac czy NANCARE. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.**

[**[1]**](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=200361&hash=7f49bc25ed3789f424d8ad8c4188f3b8#_ftnref1) ***Gugała A., Kurowski M., Kowalski M.L.: Alergia na pokarmy w Polsce na tle innych krajów Europy – wyniki projektu EuroPrevell. Alergia Astma Immunologia 2021, 26 (1): 18-26***

[**[2]**](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=200361&hash=7f49bc25ed3789f424d8ad8c4188f3b8#_ftnref2) ***Jarosz M. (red.): Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, Warszawa, 2010***