



Czy podejrzewasz, że Twoje dziecko ma
ALERGIĘ NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO?



Informacje dla rodziców lub opiekunów dzieci,
którym pracownicy służby zdrowia zalecili
diety bezmleczną.

SPIS TREŚCI

| | |
|--|----|
| Czym jest alergia na białka mleka krowiego? | 4 |
| Jak dochodzi do powstania alergii pokarmowych? | 6 |
| Na jakie objawy należy zwracać uwagę? | 8 |
| Dzienniczek objawów mojego dziecka | 10 |
| Wskazówki i porady dotyczące unikania białka mleka krowiego | 12 |
| Żywność, na którą należy zwracać uwagę | 14 |
| Jeśli dziecko jest w wieku poniżej 6 miesięcy i mleko matki jest niewystarczające..... | 17 |
| Gdy nadchodzi pora na wprowadzenie pokarmów stałych..... | 18 |

Czy to może być **ALERGIA NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO?**

Jest to pytanie, na które nie zawsze łatwo jest odpowiedzieć. Jeśli jednak uda się znaleźć odpowiedź, może ona często zmniejszyć wiele obaw- Twoich oraz Twojego dziecka.

W tej broszurce zebraliśmy informacje na temat alergii na białka mleka krowiego: czym ona jest, jakie są typowe objawy i na co rodzic powinien zwrócić uwagę.

Mamy nadzieję, że poznasz odpowiedzi na niektóre z pytań, które z pewnością Ci się nasuwają. Jeśli masz inne zmartwienia dotyczące zdrowia Twojego dziecka, prosimy o kontakt z pracownikiem służby zdrowia.

Życzymy powodzenia przy kolejnych doświadczeniach żywieniowych Twojego dziecka!

Zespół pediatryczny
Nestlé Health Science

Czym jest

ALERGIA NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO?



Alergia na białka mleka krowiego występuje u około 3% dzieci poniżej pierwszego roku życia.¹ Jest to jedna z najczęstszych alergii pokarmowych u niemowląt. Na szczęście u większości dzieci alergia ta ustępuje przed osiągnięciem wieku szkolnego.

Jak szybko

POJAWIAJĄ SIĘ OBJAWY?

W zależności od rodzaju reakcji, objawy alergii mogą pojawić się natychmiast, tzn. w ciągu kilku minut od spożycia przez dziecko białka mleka krowiego. Objawy mogą jednak nie wystąpić przez kilka godzin lub dni.

ALERGIA NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO I NIETOLERANCJA LAKTOZY TO NIE TO SAMO!



Chociaż niektóre objawy alergii na mleko i nietolerancji laktozy są podobne, przyczyny są zupełnie inne. Nietolerancja laktozy jest spowodowana zmniejszoną zdolnością jelit do rozkładania naturalnego cukru mlecznego (laktozy), który znajduje się zarówno w mleku krowim, jak i w mleku z piersi matki. Z drugiej strony, objawy alergii na mleko krowie pojawiają się, gdy układ odpornościowy reaguje na pewne białka występujące w mleku krowim. Nietolerancja laktozy występuje niezwykle rzadko u dzieci przed ukończeniem 3. roku życia, nawet u tych z alergią na mleko krowie.



A close-up photograph of a baby's face, looking up with an open mouth, ready to be fed. A hand is holding a blue spoon with a small amount of food on it, positioned near the baby's mouth. The background is softly blurred, showing a person's face and a colorful patterned object.

Jak

DOCHODZI DO POWSTANIA ALERGII POKARMOWYCH?

Alergia pokarmowa może wystąpić u każdego, jednak jeśli w rodzinie jest niemowlę z alergią pokarmową, ryzyko jest zwiększone. Alergia na białka mleka krowiego występuje wtedy, gdy układ odpornościowy dziecka reaguje w sposób niepożądany na białko zawarte w mleku krowim.

Dziecko karmione piersią reaguje na białko mleka, które jest przeniesione przez matkę do jej piersi. Jeśli dziecko jest karmione mlekiem modyfikowanym, reakcja występuje na białko mleka zawarte w preparacie.

W obu przypadkach układ odpornościowy dziecka reaguje na białko mleka tak, jak na ciało obce, przed którym musi się bronić. Uwalniane są wówczas mechanizmy ochronne w postaci naturalnych substancji, takich jak histamina. Substancje te z kolei wywołują objawy alergiczne, które mogą wystąpić u dziecka.

Na jakie objawy NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ?

Jako rodzic natychmiast wyczuwasz, kiedy dziecko nie jest zadowolone lub kiedy odczuwa ból. Ponieważ objawy alergii na białka mleka krowiego mogą być bardzo różne, zarówno pod względem sposobu wystąpienia, jak i nasilenia, znalezienie przyczyny, dla której dziecko jest niespokojne, może być trudne. Każde dziecko reaguje też w sposób indywidualny w przypadku alergii na białka mleka krowiego. Dlatego warto zapoznać się z różnymi objawami alergii na białka mleka krowiego, aby zachować czujność.

Objawy alergii na białka mleka krowiego dzielą się zasadniczo na cztery grupy. Wiele dzieci z alergią na białka mleka krowiego ma wiele objawów, najczęściej z więcej niż jednej grupy.²

OBJAWY UKŁADU ODDECHOWEGO

- Syczenie, świszczący oddech lub trudności w oddychaniu
- Katar
- Przewlekły kaszel (nieprzemijający)

OBJAWY SKÓRNE

- Pokrzywka, wysypka pokrzywkowa (wysypka z wypukłymi czerwonymi grudkami)
- Obrzęk naczynioruchowy (obrzęk warg lub powiek)
- Egzema (sucha, spierzchnięta lub swędząca i zaczerwieniona skóra)

ALERGIA NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO POWINNA ZOSTAĆ ZDIAGNOZOWANA PRZEZ PRACOWNIKÓW SŁUŻBY ZDROWIA

OBJAWY ŻOŁĄDKOWO-JELITOWE

- Wymioty
- Nawracająca regurgitacja
- Refluks
- Odmowa przyjmowania pokarmów
- Kolka (wraz z niepohamowanym płaczem*)
 - Biegunka
 - Krew w stolcu
 - Zatwardzenie
 - Dysfagia (trudności w połykaniu)
 - Ból żołądka

OBJAWY OGÓLNE

- Brak przyrostu masy ciała
- Zmęczenie, ospałość
- Niepokój
- Niezadowolenie
- Bezsenna noc
- Anafilaksja (występuje tylko w ciężkich przypadkach; szybka reakcja z obrzękiem i swędzącą wysypką)



W przypadku wystąpienia ostrych objawów i duszności, NALEŻY ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC DO LEKARZA

* Kolka u niemowląt wiąże się głównie z płaczem trwającym przez regularny okres czasu w ciągu dnia i występującym w pierwszych miesiącach życia.

Rejestruj

OBJAWY WYSTĘPUJĄCE U TWOJEGO DZIECKA

Wypełnij znajdujący się obok dzienniczek objawów i wpisz następną wizytę u lekarza.

Obserwując objawy występujące u dziecka na kilka dni przed wizytą, można pomóc w ustaleniu ewentualnego rozpoznania.



* Opracowano na podstawie „the European Society of Paediatric Gastroenterology”, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) Guidelines z 2012 r.

** Kolka u niemowląt wiąże się głównie z płaczem trwającym przez regularny okres czasu w ciągu dnia i występującym w pierwszych miesiącach życia.

DZIENNICZEK OBJAWÓW

IMIĘ I NAZWISKO

Karmienie piersią

WIEK DATA

Zamiennik mleka matki

OBJAWY*

ŻOŁĄDKOWO-JELITOWE

- Wymioty
- Nawracająca regurgitacja
- Refluks
- Odmowa przyjmowania pokarmów
- Kolka (wraz z niepohamowanym płaczem**)
- Biegunka
- Krew w stolcu
- Zatwardzenie
- Dysfagia (trudności w połykaniu)
- Ból żołądka

OBJAWY UKŁADU ODDECHOWEGO

- Syczenie, świszczący oddech lub trudności w oddychaniu
- Katar
- Przewlekły kaszel (nieprzemijający)

OBJAWY SKÓRNE

- Pokrzywka, wysypka pokrzywkowa
- Obrzęk naczyńioruchowy
- Egzema

OBJAWY OGÓLNE

- Zmęczenie, ospałość
- Niepokój
- Niezadowolenie
- Bezsenna noc
- Odbiegający od normy przyrost wagi lub jej utrata

ZMIANA PIELUCHY

Ilość zmian

Barwa i konsystencja stolca

Wskazówki i porady dotyczące

UNIKANIA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO

Jeśli Tobie lub dziecku zalecono dietę bez białka mleka krowiego, to należy wykluczyć z pożywienia wszystkie produkty zawierające mleko krowie. Uwaga: mleko pochodzące od innych zwierząt, takich jak owce i kozy, nie jest lepiej tolerowane i dlatego należy je wykluczyć z pożywienia. Należy również wykluczyć produkty bezlaktozowe i o obniżonej zawartości laktozy. Ponieważ mleko jako podstawowy składnik żywieniowy wchodzi w skład wielu innych produktów spożywczych, należy zasięgnąć porady dietetyka lub lekarza.



SUPLEMENTY ŻYWNOŚCIOWE

Jeśli Twoja dieta nie zawiera białka mleka krowiego, możesz potrzebować dodatkowej dawki witamin lub minerałów. Wiele roślinnych produktów alternatywnych stosowanych jako zamienniki mleka jest wzbogaconych w wapń, witaminę B12 i witaminę D, a ich wartość odżywcza jest zbliżona do wartości odżywczej mleka krowiego. Porozmawiaj z lekarzem lub dietetykiem.



SPECJALNE PREPARATY HIPOALERGICZNE W PRZYPADKU ALERII NA BIAŁKA MLEKA KROWIEGO

Napoje owsiane, ryżowe, sojowe i podobne napoje na bazie warzyw zawierają mniej składników odżywczych i w mniejszych ilościach w porównaniu ze specjalnym preparatem hipoalergicznym. Preparaty hipoalergiczne muszą spełniać określone zasady, a ich skład podlega ścisłej kontroli. Napoje ryżowe nie powinny być stosowane jako napój lub substytut mleka w kaszkach i kleikach dziecka, ponieważ mogą one zawierać nadmierne ilości metali ciężkich i składników mineralnych. Dotyczy to w szczególności dzieci poniżej 1 roku życia. W przypadku dzieci w wieku od 1 do 3 lat można stosować niewielkie ilości tych pokarmów. Omów alternatywne rozwiązania z dietetykiem dziecka.³

ZNAKOWANIE

Zgodnie z przepisami UE na liście składników wszystkich pakowanych produktów spożywczych musi znajdować się wyraźna informacja, że produkty te zawierają mleko lub jego śladowe ilości. W przypadku pobytu poza obszarem UE, należy uważnie zwracać uwagę na składniki znajdujące się na liście, które zawierają mleko.

NASTĘPUJĄCE SKŁADNIKI ZAWIERAJĄ MLEKO:

- Crème fraîche, kwaśne mleko, kwaśna śmietana
- Margaryna, tłuszcze lub mieszanki do smarowania pieczywa
- Mleko, mleko w proszku, maślanka w proszku, odtłuszczone mleko w proszku, mleko odtłuszczone
- Śmietana, śmietanka do kawy, jogurt, lody
- Białko mleka, laktalbumina
- Sery - wszystkie rodzaje, masło serwatkowe, sery serwatkowe
- Kazeina, kazeinian, kazeinian sodu, kazeinian wapnia
- Masło, tłuszcz z masła
- Ser wiejski, niskotłuszczowy ser wiejski, twaróg,
- Serwatka, serwatka w proszku, białko serwatkowe
- Siara

UWAGA: NASTĘPUJĄCE PRODUKTY MOGĄ RÓWNIEŻ ZAWIERAĆ BIAŁKO MLEKA:

- Pieczywo może zawierać mleko. Dotyczy to chleba, produktów cukierniczych, herbatników i sucharków
- Kostki rosółowe, bulion i mieszanki przyprawowe
- Mięsa przetworzone, takie jak kiełbasy i pasztety z wątróbki
- Czekolada w proszku i produkty zawierające czekoladę
- Produkty przetworzone i półprzetworzone, takie jak sosy w proszku czy kulki rybne
- Beza może być pieczona z dodatkiem białka mleka zamiast jaj
- Musli, płatki zbożowe, bułka tarta i panierka z bułki tartej
- Sorbet

Pokarmy, NA KTÓRE NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ.

*Nie należy wprowadzać
większych zmian w diecie
dziecka bez konsultacji
z pracownikiem służby
zdrowia.*

| JEŻELI CHCESZ UŻYĆ... | WYKLUCZ* | UŻYJ W ZAMIAN |
|--|---|---|
| Kasza i kleik | Kleik lub kasza w proszku zawierająca mleko. Kasza z mleka (kasza manna lub ryżowa). | Kasza zrobiona z bezmlecznego zamiennika. Bezmleczne alternatywy dla kaszek na bazie owsa, soi itp. |
| Produkty mleczne | Mleko, kwaśne mleko, jogurt, sos waniliowy, śmietana, produkty alternatywne bez laktozy itp. | Produkty na bazie owsa, soi, ryżu**, kokosa itp. |
| Tłuszcze do smarowania pieczywa | Masło, margaryna, mieszanki oleju i masła. | Wszystkie oleje pochodzenia roślinnego i margaryna bezmleczna. |
| Chleb, ciasta, wyroby cukiernicze, mąka, makaron, ziarna i zboża | Gotowe mieszanki do wypieku chleba, ciast, naleśników, gofrów, pizzy itp. na bazie mleka. Dania gotowe, takie jak tortellini z nadzieniem serowym, lasagne, placki itp. na bazie mleka. | Chleb, makaron i pieczywo chrupkie są często przygotowywane bez mleka. Sprawdź listę składników. |
| Dodatki | Wszystkie dodatki serowe i na bazie mleka, takie jak masło. Produkty mieszane wytwarzane z mleka, np. pasztet z wątróbki i kawior. | Margaryna bezmleczna, szynka, przetworzone mięso bezmleczne, np. pasztet z wątróbki, kawior i jajka. Dipy do warzyw, takie jak ajvar, przecier z awokado lub hummus bez białka mleka. |
| Mięso, ryby, drób i jaja | Dania gotowe i produkty mieszane przygotowywane z mlekiem lub serem, np. kulki rybne, klopsiki i niektóre kiełbasy. | Produkty czyste, niemieszane, wytwarzane z ryb i mięsa. Zwróć uwagę na sposób obchodzenia się z żywnością, np. przy ladzie sklepowej. |
| Lody, słodycze i przekąski | Lody, sorbet, czekolada, nugat, słodycze na wagę (pamiętaj o higienie podczas wybierania), chipsy, chrupki serowe itp. | Sorbet bezmleczny, lody owsiane i sojowe. |
| Pozostałe | Kostki rosółowe, bulion, sosy w proszku, zupki błyskawiczne. | Bezmleczny bulion / rosół, gotowe sosy bez mleka. |

* Zawsze czytaj listę składników.

**Nie stosować ryżu jako napoju dla dzieci poniżej 6 roku życia.



Kiedy dziecko jest w wieku poniżej 6 miesięcy

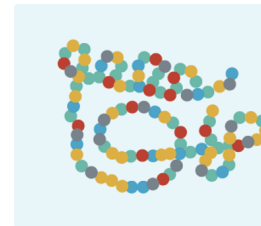
I MLEKO MATKI JEST NIEWYSTARCZAJĄCE

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia dziecka w pierwszych miesiącach życia i jest zalecane zawsze, gdy jest to możliwe.

Dla dzieci z alergią na mleko, w przypadku gdy mleko matki jest niewystarczające lub gdy karmienie piersią nie jest możliwe z jakiegokolwiek powodu, dostępne są specjalne preparaty hipoalergiczne.

Występują dwa rodzaje specjalnych preparatów hipoalergicznych, które są odpowiednie w przypadku wystąpienia alergii:

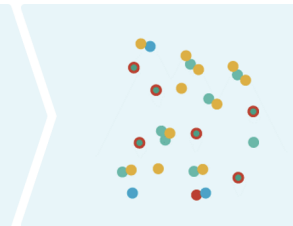
Duże peptydy



**Krowie
mleko**



Małe peptydy



**Odżywianie ekstensywnie
hydrolizowane**

Wolne aminokwasy



Preparat aminokwasowy

W hydrolizacie ekstensywnym białko jest rozbijane na małe porcje, co uniemożliwia układowi odpornościowemu jego rozpoznanie i reakcję. Dla większości niemowląt jest to podstawowy sposób żywienia specjalnym hipoalergicznym preparatem.

W preparatach aminokwasowych występują wyłącznie wolne aminokwasy - najmniejsze składniki budulcowe białka. Lekarz/dietetyk może to zalecić w przypadku silnej alergii.

Gdy nadchodzi pora NA WPROWADZENIE POKARMÓW STAŁYCH

Wiele dzieci wcześniej zaczyna interesować się jedzeniem. Od czwartego miesiąca życia dzieci mogą rozpocząć swoją przygodę z poznawaniem smaków, zaczynając od małych prób smakowych zwykłego jedzenia, na przykład poprzez nałożenie na palec niewielkiej porcji przecieru. Nawet w przypadku małych prób smakowych ważne jest, aby kontynuować karmienie piersią lub specjalnym preparatem do żywienia niemowląt, zwykle do momentu ukończenia przez dziecko 6 miesięcy życia. W wieku około 6 miesięcy należy zacząć przyzwyczajać dziecko do jedzenia normalnych pokarmów. Również w tym okresie należy kontynuować karmienie piersią lub podawać specjalny preparat jak zwykle. (Więcej informacji można uzyskać na stronie internetowej www.livsmedelsverket.se)



W przepisach zawierających mleko i produkty mleczne można stosować gotowe mieszanki specjalnego preparatu w tej samej ilości. Można również dodać odrobinę neutralnego oleju do pożywienia dziecka, aby zwiększyć jego wartość energetyczną.

Czy wiesz, że...

Wprowadzenie artykułów spożywczych to o wiele więcej niż tylko pokarmy i odżywianie:

- Jest to okazja do odkrywania nowych smaków i konsystencji w czasie, gdy dziecko wykazuje największą otwartość na jedzenie
- Ćwiczenie jedzenia pomaga dziecku nauczyć się bezpiecznego połykania pokarmów
- Umiejętności motoryczne jamy ustnej rozwijają się w tym samym czasie, w którym dziecko uczy się żuć i połykać
- Podczas posiłków dziecko uczy się interakcji społecznych i rozpoznawania poczucia wspólnoty

Poniższy dzienny jadłospis jest przykładem zgodnym z zaleceniami żywieniowymi, w tym dotyczącymi wapnia, dla dziecka w wieku od 1 do 3 lat.

PRZYKŁAD DZIENNEGO JADŁOSPISU:

PORANEK

200 ml gotowej mieszanki specjalnego preparatu.

ŚNIADANIE

1 porcja owsianki ze 100 ml gotowej mieszanki specjalnego preparatu odżywczego i przecieru owocowego lub 1 porcja owsianki owocowej.

PRZEKĄSKA

1 banan.

LUNCH

1 porcja gulaszu z indyka z ryżem i warzywami. 100 ml wzbogaconego napoju owsianego.

PRZEKĄSKA

1 kanapka z bezmleczną margaryną i szynką. 150 ml specjalnego preparatu odżywczego.

OBIAD

1 porcja gulaszu rybnego z ziemniakami.
100 ml wzbogaconego napoju owsianego.

KOLACJA

1 porcja bezmlecznej owsianki z przecierem owocowym.

Referencje: 1. Tindberg, T. et al. (2020) Milk protein allergy. Dostępne na stronie internetowej: www.rikshandboken-bhv.se/pediatrisk/allergier-och-intolerans/mjolkproteinallergi/ 2. 1177 Care guide (2020) Cow's milk allergy. Dostępne na stronie internetowej: www.1177.se/sjukdomar-besvar/allergier-och-overkanslighet/komjolksallergi/ 3. Swedish National Food Administration. Good food for children aged 0 to 5 - guidelines for paediatric health care. Swedish National Food Administration; 2020.



Chcesz uzyskać wskazówki dotyczące
PRZEPISÓW LUB MASZ PYTANIA DOTYCZĄCE NASZYCH PRODUKTÓW?

Skontaktuj się z naszym Centrum Kontakt z Konsumentami:

Szwecja: **020-78 00 20**

Norwegia: 800 31 425

Dania: **3546 0167**

Szwecja: nestlehealthscience@se.nestle.com

Norwegia: nestlehealthscience@no.nestle.com

Dania: nestlehealthscience@dk.nestle.com

WAŻNE INFORMACJE:

Zachęca się matki do kontynuowania karmienia piersią, nawet jeśli dziecko ma alergię na białka mleka krowiego. Często wymaga to konsultacji z dietetykiem, aby umożliwić matce całkowite wykluczenie produktów mlecznych z jej diety. W przypadku podjęcia decyzji o zastosowaniu specjalnego odżywiania jako leczenia dietetycznego niemowlęcia, ważne jest przestrzeganie instrukcji podanych na etykiecie produktu. Nieprzegotowana woda, niewysterylizowane butelki oraz nieodpowiednie utrzymanie czystości mogą spowodować chorobę u dziecka. Nieprawidłowe przechowywanie jedzenia, postępowanie, przygotowanie i podawanie może stopniowo prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia niemowlęcia. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (Food for Special Medical Purpose - „FSMP”), która została stworzona w celu zaspokojenia potrzeb niemowląt, powinna być podawana pod nadzorem lekarza.