

# Kérdések és válaszok

## Mikor érdemes bevezetni az allergéneket?

A csecsemőkori hozzátáplálás kulcsszerepet játszik az ételallergiák megelőzésében. Ma már tudjuk, hogy minél több allergént ismer meg a baba szervezete 1 éves korig, annál kevésbé lesz ételallergiás 5 éves korában. Az allergénbevezetés halasztgatása 2-5 éves korig ma már túlhaladott orvosi és védőnői álláspont. Jelen álláspont szerint 6 és 12 hónapos kor között a legideálisabb a baba számára az allergénekkal való találkozás, a legfontosabbak: tejfehérje, tojásfehérje, mogyoró-diófélék, szezám, hal, szójafehérje, búzafehérje.

[https://wmn.hu/wmn-life/61119-ha-tulovjuk-a-babakat-elofordulhat-hogy-tobb-etelre-lesznek-allergiasak?fbclid=IwAR1XTGtv2tSJbV\\_BVzVimBnG6a9Z3qeXr112T-K1eIVG0mzR6eWiqEHKMVs](https://wmn.hu/wmn-life/61119-ha-tulovjuk-a-babakat-elofordulhat-hogy-tobb-etelre-lesznek-allergiasak?fbclid=IwAR1XTGtv2tSJbV_BVzVimBnG6a9Z3qeXr112T-K1eIVG0mzR6eWiqEHKMVs)

## Mikor vezessük be a földimogyorót?

Akár már 4-6 hónapos korban bevezethető (különösen magas allergiarizikójú gyermek esetén fontos minél hamarabb), de 12 hónapos korig feltétlenül javasolt! Ezt követően pedig javasolt a rendszeres fogyasztás. Részletes tájékoztatást az alábbi linken találtok.

<https://www.anafilaxia.hu/dokumentumok> -Hozzátáplálási segédlet

## Kimutatható az allergia az előtt, hogy a gyermek egyszer is megkóstolta az adott allergén?

Igen, bizonyos vizsgálatokkal kimutatható. Mindenképp érdemes allergológussal konzultálni ezzel kapcsolatban.

## Érdemes elmenni először allergiavizsgálatra a bevezetés előtt?

Egészséges baba esetében, aki nem ekcémás (atópiás dermatitis) nem szükséges megelőző allergiavizsgálat.

## **Valóban 3 éves korig kell várni, hogy megbízható eredményt adjon a vérvétel?**

Nem szükséges kivárni a 3 éves kort az IgE alapú nutritív ételallergia vizsgálat és a komponens alapú (molekuláris) vizsgálat is elvégezhető bármikor.

## **Bevezetés után milyen gyakran kapjon a baba az allergénekből?**

A legfontosabb a rendszeresség. Heti 2-3 alkalommal kapjon az allergénből. Földimogyoróból például alkalmanként 2g földimogyorófehérje elfogyasztása javasolt (1 teáskanál földimogyoróvaj)

## **Mennyi időskor kell rendszeresen adni az allergéneket az allergia kialakulásának megelőzése érdekében?**

5-6 éves korig ajánlott.

**A legújabb ajánlás szerint a földimogyorót 4-6 hónapos kor között érdemes bevezetni, hogy csökkentsük az allergia kialakulásának kockázatát, viszont a WHO ajánlása szerint kizárólag anyatejes táplálásnál 6 hónapos kor előtt nem ajánlott elkezdni a hozzátáplálást. Melyik ajánlást kövessük?**

Magas kockázat esetén anyatejes táplálás mellett is el lehet kezdeni 6 hós kor előtt az allergénbevezetést. Ez nem jelent elválasztást, csak kevés pép alakú étel fogyasztását a szoptatás mellett. Például ebben az esetben a földimogyoró bevezetés történhet anyatejjel elkevert földimogyoró krémmel.

## **Az ételallergia öröklődik?**

Jelenlegi álláspont szerint nem a konkrét allergia öröklődik, de az allergiás genetikai hajlam igen, így allergiák esetében családi halmazódás megfigyelhető. Bizonyos kutatások a környezeti hatások szerepét hangsúlyozzák (túlzott higiénia, szinte steril környezet illetve mesterséges élelmiszerek, vegyszerek és környezetszennyeződés) az allergiák kialakulásában és terjedésében.

**Van olyan kutatás, vagy statisztika, hogyha az első gyermek ételallergiás, akkor mennyi esély van, hogy a második is az lesz?**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27421900/>

Eredmények: Az idézett kutatásban az ételallergiában szenvedő gyermekek testvérei között 33,4% -uknak nem volt szenzibilizációja és klinikai tünetei az ételre. 53 százalékuknak pozitív volt az élelmiszerszérum-specifikus IgE vagy bőrtesztje, de ez nem feltétlenül jelentett ételallergia tüneteket. A testvérek mindössze 13,6%-a volt érzékeny és klinikailag reaktív ugyanarra az ételre. A testvérek körében a tejallergia volt a leggyakoribb allergia (5,9%), ezt követte a tojásallergia (4,4%) és a földimogyoró-allergia (3,7%).

**Ha az allergén kóstoltatása után felerősödik az ekcéma vagy a széklet színe megváltozik, az utalhat allergiára?**

A széklet színének megváltozása nem allergiás tünet, inkább az emésztéssel van összefüggésben, pl. zöldségek, gyümölcsök színanyagai stb. Ekcéma felerősödést okoz az évszak változás, lappangó vírusfertőzés, környezeti stressz és számos egyéb tényező, általában nem jelenti azt, hogy a gyermek allergiás a konkrét élelmiszerre.

**Ha van ételallergiás gyermekem és most várom a következőt a terhesség alatt kell-e/ajánlott-e kerülnöm az első gyermekemnél gondot okozó allergént?**

Jelenlegi ajánlás szerint nem szükséges kerülni azt az allergént amelyre a gyermek allergiás, amennyiben az Önnél nem okoz gondot. A csecsemőnél megfontolandó a hozzátáplálás bevezetését megelőzően allergológus felkeresése.

**Kizárólag anyatejes a gyermekem, létezik, hogy ételallergiára utalnak a tünetei (ekcéma, viszketés, kiütések, véres, nyákos széklet)?**

Az anyatejes gyermekek életük első napján kezdik az allergénekkal való ismerkedést, így teljesen elképzelhető, hogy már anyatejes kitettség mellett is reagálnak bizonyos allergénekre. A tünetek súlyossága nem feltétlenül prediktálja az allergia súlyosságát. Véres széklet mellett is lehet szó enyhébb allergiáról és ekcéma is utalhat anafilaxia súlyosságú allergiára. Mielőbb keress fel szakembert, de legkésőbb még a hozzátáplálás megkezdése előtt. Viszont hibás gyakorlat a baba diétáztatása (tej-tojásmentesség), kizárólag ekcémás bőr alapján, ugyanis az ekcéma genetikailag meghatározott bőr rendellenesség, nem feltétlenül jelent élelmiszerallergiát.

## **Be kell fejeznem a szoptatást, ha ételallergiás a gyermekem?**

Ebben az esetben talán még nagyobb jelentőséggel bír a szoptatás, így befejezni nem ajánlatos, de szükséges az anya étrendjét a gyermek igényeihez igazítani. A tej igen lassan ürül ki az anya szervezetéből, de a szigorú diéta mellett egyre kevesebb és kevesebb allergén jut a gyermek szervezetébe. A többi allergén néhány nap alatt kiürül.

## **Befolyásolja a tejtermelés mennyiségét, ha a gyermek vagy saját ételallergiája miatt szűkített az anya étrendje?**

A termelt anyatej mennyiségét (kínálat) a legszűkebb diéta mellett is a kereslet határozza meg, így minél többször mellre kerül a baba (és üríti azt) annál több anyatej tud termelődni. A gyermek egészsége és az ételallergia miatti kihívások azonban mentális terhet jelentenek. Ajánlott felkeresni egy szoptatási tanácsadót ilyen esetben. (<https://ibclcl.hu/>)

## **Megérintettem/megpusziltam a gyermekem és azonnal vörös foltok jelentek meg rajta, létezik, hogy az általam fogyasztott allergénre reagál?**

Igen, létezik, a súlyos ételallergiások többsége nem csak az elfogyasztott, hanem az egyéb módon a szervezetébe kerülő allergénekre is reagál. A bőr felületével érintkező allergének néhány másodperc alatt a véráramba kerülhetnek. Így puszira, allergénnel szennyezett érintésre és kozmetikumokra is reagálhatnak azok, akik a legsúlyosabb érzékenységgel élnek együtt. Ilyen tünetek figyelmeztethetnek kialakuló súlyos allergiára és javasolt az allergológus felkeresése!