ŚCIĄGA DLA MAMY DZIECKA Z ALERGIĄ

Reakcje krzyżowe, o których warto wiedzieć

Alergia rzadko dotyczy jednego produktu. Białka z różnych pokarmów bywają do siebie podobne, więc organizm może reagować na kilka z nich. Poniżej najważniejsze pary, które warto znać, zanim cokolwiek odstawisz.

1 Mleko krowie → mleko kozie i owcze

ok. 90% dzieci z ABMK

Białka są w 85–90% takie same, więc kozie i owcze nie są zamiennikiem. Mleko klaczy i oślicy uczula rzadko, ale też nie jest zamiennikiem dla niemowląt.

2 Mleko krowie → wołowina

ok. 10–20% dzieci z ABMK

Mięso długo gotowane i duszone jest zwykle lepiej tolerowane niż krwiste.

3 Mleko krowie → soja

do 10–15% dzieci z ABMK

To nie reakcja krzyżowa, tylko współistniejąca alergia, częstsza przy opóźnionej (nie-IgE) postaci ABMK. Mieszanka sojowa zamiast mlecznej nie zawsze się sprawdza, dobór mieszanki zawsze z lekarzem.

4 Jajo kurze → jaja przepiórcze, kacze

bardzo często

To, że jaja przepiórcze są hipoalergiczne, to mit. Białka jaj różnych ptaków są do siebie bardzo podobne.

5 Orzeszki ziemne → orzechy z drzew, łubin

ok. 30% ma obie alergie

Mało znana pułapka to mąka łubinowa w pieczywie i wypiekach bezglutenowych. Warto czytać skład.

6 Nerkowce ↔ pistacje
Orzechy włoskie ↔ pekan

prawie zawsze razem

Przy alergii na jeden orzech z pary druga połowa zwykle też uczula.

7 Ryba → inne ryby
Krewetki → inne skorupiaki

ryby ok. 50% • skorupiaki bardzo często

Skorupiaki mają też związek z alergią na roztocza kurzu domowego.

8 Pszenica → jęczmień, żyto

ok. 20%

Przy alergii na pszenicę pozostałe zboża wprowadza się ostrożnie, każde osobno.

9 Lateks → banan, kiwi, awokado, kasztan

głównie dzieci z alergią na lateks

To zespół lateks–owoc, np. u dzieci po wielu zabiegach. Nie ma zasady, że banan może być dopiero od któregoś miesiąca: u zdrowego niemowlęcia zostaje w rozszerzaniu diety.

10 Pyłek brzozy → surowe jabłko, marchew, orzech laskowy, brzoskwinia

starsze dzieci i dorośli

Swędzenie ust po surowym owocu lub warzywie, a po ugotowanym zwykle nic. U niemowląt praktycznie się nie zdarza.

Reakcja krzyżowa to ryzyko, nie wyrok

Nie eliminuj całych grup produktów na wszelki wypadek. Niepotrzebne eliminacje zwiększają ryzyko alergii, zamiast je zmniejszać, i zubażają dietę. O tym, co naprawdę trzeba odstawić, decyduje wywiad, ewentualnie testy i próba prowokacji u alergologa.

Chcesz, żebym przejrzała Twoją dietę (jako mamy karmiącej) albo dietę dziecka pod kątem takich pułapek?

Konsultacja online, 60 min • 198 zł

Pakiet „4 tygodnie dla Ciebie” (z indywidualnym jadłospisem) • 497 zł

Zamówisz na **mamaluchdietetyk.pl** albo napisz do mnie na Instagramie.

Alicja Wardzała • dietetyk dziecięca • mama Jasia • **@mamaluch_dietetyk**

Materiał edukacyjny, nie zastępuje konsultacji lekarskiej.