

## NAVODILO PACIENTOM

### ALERGIJA NA KRAVJE MLEKO

#### Alergija na kravje mleko

- Alergijske reakcije se pojavijo po uživanju mleka in tudi vseh jedi, ki vsebujejo kravje mleko, tudi če je to prisotno v zelo majhnih količinah.
- Iz kravjega mleka so izdelana tudi vse vrste mleka, ki se običajno uporabljajo za hranjenje dojenčkov.
- Alergija na mleko se pojavi tudi pri dojenih otrocih, ker kravje mleko prehaja v materino mleko.

#### Ali bo otrok alergičen na mleko vse življenje?

Večina otrok alergijo preraste in lahko kasneje mleko brez težav uživa.

#### Kako dolgo mora otrok biti na dieti?

50 % otrok z alergijo na mleko mora biti na dieti približno 1 leto, pri 25 % otrok alergija izzveni po 2 letih diete in le 10 % jih potrebuje dieto daljše obdobje. Nekaj otrok ostane alergičnih na mleko vse življenje.

#### Kakšni so bolezenski znaki alergije na kravje mleko?

- Večina otrok ima izraženih več znakov alergije, običajno pa določene težave v bolezenski sliki prevladujejo.
- Pri polovici otrok se alergija kaže s prizadetostjo kože in/ali s težavami povezanimi s prebavili. Težave z dihalni ima skoraj četrtna bolnikov.
- Alergijske težave so odvisne od več dejavnikov: od zaužite količine mleka, od otrokove starosti, splošnega zdravstvenega stanja, trajanja bolezni, kako huda je alergija in tudi od številnih neugodnih dejavnikov iz okolja.
- Če alergija na kravje mleko traja dlje časa, se lahko pojavi nenadno poslabšanje bolezenske slike zaradi preodzivnosti tkiva (ni alergija) na določene spremembe v okolju ali po uživanju določene hrane; npr. atopijski dermatitis se lahko poslabša že ob spremembi temperature v okolju, pri kopanju otroka, po uživanju določene hrane (na katero pa sicer ni alergičen), po stiku kože z volnenimi oblačili in oblačili iz sintetične itd. Z zdravljenjem alergije sčasoma izzveni tudi preodzivnost.



### Kako zdravimo alergijo na mleko?

- Popolna izključitev kravjega mleka iz otrokove prehrane je edino učinkovito zdravljenje.
- Dieta brez kravjega mleka je potrebna daljši čas, čeprav otrok nima več težav. Pri večini otrok težave, ki jih imajo zaradi alergije, izzvenijo v nekaj tednih po uvedbi diete, kravje mleko pa lahko uvedemo v prehrano šele, ko tudi izvidi kontrolnih alergoloških testov kažejo, da otrok ni več alergičen.
- Nekateri otroci potrebujejo občasno tudi zdravljenje z zdravili. Če so težave s kožo izrazite, je prav, da ga pregleda tudi dermatolog.

### Kaj je pomembno pri dieti brez kravjega mleka?

- V prehrani otroka je treba izključiti mleko in vse jedi, ki vsebujejo kravje mleko.
- Razen popolne izključitve kravjega mleka iz prehrane druge spremembe in omejitve v otrokovi prehrani niso potrebne, vsa dodatna hrana se uvaja pod enakimi pogoji kot pri zdravih otrocih.
- Dojenja zaradi alergije ne prekinemo, le dietne omejitve mora v svoji prehrani upoštevati doječa mati. Izboljšanje otrokovih težav (ne povsem) pričakujemo v 2 tednih. Ko je mati daljše obdobje na dieti, je potrebno nadomeščanje kalcija (1000 mg/dan) in povečati vnos živil, ki vsebujejo vitamin D (ribe, rumenjaki, obogatene margarine).
- Mleko drugih živali, kot je kozje ali ovčje, ni primeren nadomestek kravjega mleka, ker je struktura mlečnih beljakovin teh tako podobna beljakovinom kravjega mleka, da sproža alergijske reakcije.
- Pri industrijsko pripravljenih izdelkih preverite na deklaraciji sestave živila, ali izdelek vsebuje mleko. Preverite sestavo živila ob vsakem nakupu izdelka, tudi če ste ob predhodnih nakupih istega izdelka to že preverili.
- Evropska zakonodaja ne predpisuje obveznega označevanja prisotnosti sestavin hrane za sveže pripravljeno hrano, tako mnogi izdelki, ki niso pakirani, niso opremljeni z deklaracijami o sestavi hrane. Posebno nevarni so nakupi v pekarnah, slaščičarnah in delikatesah. Kupite raje proizvod, ki je pakiran in opremljen z deklaracijo. Če od proizvajalca ne morete dobiti podatkov o sestavi živila, ga otroku ne dajte.
- Na deklaracijah sestave živil je mleko lahko označeno pod različnimi nazivi.
- Izogibajte se tudi vsem živilom, ki so označena, da so proizvedena v okolju z mlekom (ob taki oznaki na izdelku osnovna receptura živila ne vsebuje mleka, je pa zaradi proizvodnega postopka možno, da se mleko v živilu nahaja).
- Preverite sestavo hrane v restavracijah, pekarnah, delikatesah in slaščičarnah, pri nakupu sladoleda itd.

- Seznanite z dieto osebe v šoli, vrtcu, pri domačem varstvu itd.



### **Nadomestki kravjega mleka**

Mleko je najbolj popolno živilo, ki lahko zagotovi kalorične in prehranske zahteve za normalno rast in razvoj otroka, je glavni vir beljakovin, maščob, vitaminov, kalcija, fosforja in magnezija. Zato je najpomembnejše, predvsem za otroke, ki so pretežno na mlečni prehrani, pravilno nadomeščanje kravjega mleka.

### **Nadomestki kravjega mleka za dojenčke in male otroke:**

α Najboljši nadomestek za kravje mleko so posebne vrste mlečnih formul za alergike, tako imenovani ekstenzivni hidrolizati mleka. V Sloveniji sta na razpolago dve mlečni formuli za alergike/ekstenzivni hidrolizati: Allernova in Aptamil Allergy Digestive Care. V mlečnih formulah za alergike so beljakovine mleka razgrajene s toplotno in encimsko obdelavo do stopnje, ko ne povzročajo več alergijskih težav, ostala sestava mleka pa ne odstopa od veljavnih smernic sestave otroške prehrane. Zaradi razgradnje beljakovin imajo ta vrsta mleka pekoč, grenak okus. Mlajši otroci ga praviloma dobro sprejmejo, pri večjih otrocih pa je pri uvajanju lahko nekaj težav in je pogosto sprva potrebno okus popraviti z dodatki.

α Za 10 % otrok z alergijo na kravje mleko je potrebna za nadomestek kravjega mleka aminokislinska mlečna formula Neocate. Sojino mleko in mlečne formule za dojenčke na osnovi soje niso priporočljive za otroke do 6 meseca starosti, ker so določene sestavine v sojinem mleku lahko škodljive.

### **Nadomestki kravjega mleka za večje otroke**

- α Ekstenzivni hidrolizati (Allernova, Aptamil ADC), če jih otrok
- α Sprejme, so najprimernejši nadomestek za kravje mleko.

α Pri starejših otrocih je lahko nadomestek mleka tudi »rastlinsko mleko«: mlečne formule na osnovi soje, sojino mleko, riže-

vo mleko, ovseno mleko in drugi podobni napitki.

α Med 6. in 12. mesecem, ko je otroku že uvedena dodatna prehrana, se uvedejo sojine mlečne formule za dojenčke tistim

otrokom, ki izrazito zavračajo Allernovo in Aptamil ADC.

α Po 2. letu starosti lahko uvedemo tudi sojino mleko in sojine proizvode iz trgovinskih polic, namenjene odraslim.

α Rastlinsko mleko je manj kalorično in ne vsebuje vseh sestavin kravjega mleka, kar je pri dieti in vodenju otrokove prehra-

ne potrebno upoštevati. Priporoča se uporaba izdelkov, ki so obogateni s kalcijem.

Pri domači pripravi hrane lahko v večini primerov brez težav uporabimo izbrano nadomestno mleko. V receptih lahko mleko nadomesti tudi voda ali sadni sok v enaki količini, kot je predpisana za mleko.



### Dodatna opozorila

- Mleko se lahko nahaja tudi v drugih neživilskih proizvodih.
- Zdravila, ki vsebujejo mlečne beljakovine: Legofer.
- Kalcijev laktat, natrijev laktat, laktilati, kokosovo maslo, mlečna kislina niso mlečnega izvora in jih lahko uporabljate.
- Alergiki, pri katerih se alergija na kravje mleko kaže z drisko, pogosto razvijejo alergijo na sojo.

### Oznake za kravje mleko

- kazein/casein,
- kazeinat,
- sirotka/whey,
- maslo,
- laktoza,
- beljakovine kravjega mleka/cow's milk protein.

## Jedi, ki jih bolnik ne sme uživati

### α jedi, ki vsebujejo mleko:

- *kozje mleko, ovčje mleko, mleka za dojenčke, mleko brez laktoze,*
- maslo, bivolje maslo,
- smetane, siri, sirni namazi, skute,
- jogurti kislo mleko, kefir, sirotka, pinjenec,
- sladoledi, pudingi,
- sadne kaše,
- pecivo (torte, kremne rezine, piškoti, biskvit, čokolade, mlečni bomboni, *marshmallows*),
- mlečni kruh, žemlje, temni kisli kruh, drobtine,
- majoneza, tartarska omaka in druge kreme (pudingi, kreme za torte, tiramisu),
- palačinke,
- čokolada,
- pire krompir.

### α jedi, ki lahko vsebujejo mleko

- *mesni izdelki:* salame, hrenovke, klobase, paštete, mesne kroglice, polpeti,
- *surimi,* ribje palčke,
- margarine,
- zelenjavne polivke,
- rastlinska smetana,
- kruh,
- nespecificirani dodatki za okus.



## Splošni nasveti

Ne silite zdravih otrok v družini, da jedo isto hrano kot alergičen otrok.

Pomembno je, da se vsak otrok sreča s potencialnimi alergeni najprej doma.

Doma se povsem izogibajte le tisti hrani, pri kateri ima alergičen otrok težave že, ko pride z živilom le posredno v stik in ko za alergične reakcije zadošča že sama prisotnost alergena v njegovem okolju. Tudi otroci z alergijo lahko določene hrane ne marajo — ne silite jih s hrano, ki je ne marajo, poiščite drug nadomestek. Posvetujte se z dietetikom.

## Alergičen otrok mora poznati svoje prepovedi v prehrani in razumeti, zakaj so.

Otroci se največkrat ne spomnijo, kako je alergična reakcija potekala, tudi če je bila težka.

## Nakupovalni vodnik

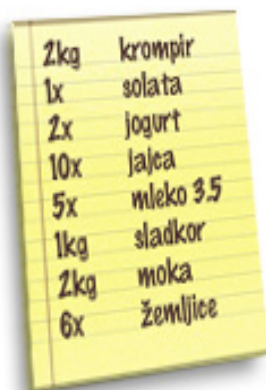
Vzemite si čas za nakupe hrane in ne hitite.

Kupujte sveže sadje in zelenjavo in živila, ki so opremljena z deklaracijami.

Napravite si seznam živil, za katera ste že preverili, da so primerna za vašega otroka.

Izdelajte si tedenske jedilnike in sezname potrebnih nakupov, sezname shranite za ponovne nakupe.

Preverite deklaracije sestave živil vedno, ko jih kupujete — sestavine se lahko spreminjajo.



Pripravila Metka Accetto, dr.med, spec. pediater.