

DIETA ELIMINACYJNA dla dzieci

I. Wskazania:

- alergia pokarmowa lub inne wskazanie lekarskie.

II. Zasady diety

1. Dieta eliminacyjna powinna być zawsze dobrana indywidualnie. Decyzję o eliminacji konkretnych produktów z jadłospisu dziecka i czas trwania diety ustala lekarz.
 - Bezpodstawna dieta eliminacyjna stwarza ryzyko niedoborów u dziecka.
2. Terapia obejmuje eliminację z diety produktów, które są dla pacjenta źródłem alergenów wywołujących objawy lub stwarzających duże ryzyko wystąpienia reakcji.
3. Istotne jest, by dieta była zbilansowana pod kątem kalorycznym i odżywczym, dlatego pacjenci wymagają konsultacji dietetyka.
4. Należy dokładnie czytać etykiety produktów oraz sprawdzać składy tych, które były kupowane już wcześniej – producenci mogą zmieniać receptury.
5. Potencjalnym źródłem alergenów mogą być także produkty sprzedawane luzem, na wagę.
6. Wskazane jest komponowanie posiłki z produktów naturalnych, jak najmniej przetworzonych. Tym samym minimalizowane jest ryzyko spożycia produktu zawierającego alergeny ukryte.

Wiele produktów może wywoływać objawy niepożądane, wyróżniono jednak listę najczęstszych alergenów:

- Mleko krowie – alergia na białka mleka,
- Jaja,
- Orzeszki ziemne – jedna z najczęstszych i najgroźniejszych alergii,
- Orzechy drzewa – takie jak migdały, orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowce, pekan, makadamia i brazylijskie,
- Ryby,
- Skorupiaki – krewetki, homary, kraby,
- Mięczaki – małże, ostrygi, kalmary,
- Pszenica,
- Soja – często obecna w przetworzonych produktach,
- Sezam – coraz częstszy alergen, obecny w wielu wypiekach i produktach kuchni azjatyckiej.

W tabeli znajduje się lista potencjalnych ukrytych źródeł alergenów dla każdego z najczęściej występujących alergenów.

PRODUKTY I POTRAWY	ALERGENY UKRYTE
mleko krowie	serwatka, kazeina, laktoza masło, margaryna mleko w proszku, mleko odtłuszczone jogurty, śmietana, ser (w tym topiony) czekolada, batony, słodczyce wypieki (ciasta, pieczywo) przetworzone mięsa (np. parówki, wędliny)

	gotowe dania (zupy, sosy, puree ziemniaczane w proszku)
jaja	albumina, lecytyna (E322 – jeśli pochodzi z jaj) majonez, sosy, kremy lody, budynie pieczywo i wypieki panierki, naleśniki, gofry niektóre makarony (szczególnie domowe) przetwory mięsne (np. pasztety)
orzeszki ziemne	masło orzechowe, mąka orzechowa batoniki, ciastka, czekolady sosy azjatyckie (np. satay) przetwory mięsne (np. wędliny z dodatkami) dania gotowe i sałatki mieszanki tłuszczów roślinnych (mogą zawierać olej arachidowy)
orzechy drzew	masło orzechowe (np. migdałowe, laskowe) słodczyce, lody, kremy (np. Nutella) pieczywo, ciasta, muffiny sałatki, granole, musli sosy (np. pesto – często zawiera orzechy pinii)
ryby	sosy rybne, pasty rybne sushi, marynaty przetworzone mięsa (mogą zawierać ekstrakty rybne) chipsy i krakersy smakowe żelatyna rybna (np. w suplementach) kapsułki z olejem rybim
skorupiaki	sosy azjatyckie (np. sos sojowy, sos hoisin) zupy rybne, buliony sushi i tempura przekąski smakowe (np. chipsy) marynaty i gotowe dania
mięczaki	zupy (np. kremy rybne) sosy azjatyckie przetwory rybne i owoców morza gotowe dania (np. paella, risotto z owocami morza)
pszenica	gluten, mąka pszenna, skrobia pszenna pieczywo, ciasta, herbatniki sosy (np. sojowy, beszamelowy) wędliny, parówki (zagęszczacze) makarony, kluski zupy instant, panierki przekąski (chipsy, krakersy)
soja	sos sojowy, tofu, tempeh

	mleko sojowe, jogurty sojowe przetworzone mięsa (np. wędliny, pasztety) batoniki, ciastka gotowe dania i zupy instant lecytyna sojowa (E322 – w czekoladach, słodyczach)
sezam	tahini (pasta sezamowa) hummus, pieczywo (bułki z ziarnami) sosy i pasty orientalne granole, batony, ciastka olej sezamowy przekąski (krakersy, paluszki)

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka