# Alergia na mleko i nietolerancja laktozy

Zacznijmy może od najważniejszego – alergia i nietolerancja pokarmowa to nie jest to samo!

- CZYTAJ TEŻ...

Zapoznaj się z **naszym artykułem na temat różnic między alergią a nietolerancją**.
Alergia na białka mleka krowiego jest najczęściej występującą nadwrażliwością na pokarmy. Problem ten dotyczy głównie niemowląt i małych dzieci, ale występuje również u osób dorosłych. Do alergizacji dochodzi często nie tylko przez spożywanie mleka krowiego, ale także koziego i owczego. Część osób uczulonych na mleko ma objawy alergiczne także na soję.

## Alergia na mleko u dzieci

Alergia ta pojawia się u ok. 2-5% niemowląt karmionych sztucznie i u ok. 0,5% niemowląt karmionych piersią. Może się ona rozpocząć już w okresie płodowym. Większość dzieci wyrasta z alergii ok. 3-5 roku życia (przy prawidłowo prowadzonej diecie eliminacyjnej).

- CZYTAJ TEŻ...

**O alergii u dziecka – testach i diagnostyce czytaj tutaj.**

## Białko – to ono uczula!

W mleku krowim wyróżnia się białka serwatkowe i kazeinowe. Przeciętna zawartość białek w przetworach mlecznych wynosi:
mleko 3-3,5%

masło 0,5%
śmietana 3%
sery twarogowe 9,5- 16%
sery dojrzewające i topione 19-29%

Najczęściej alergizujące białka:

- **laktoalbumina**– poprzez gotowanie mleka zostaje unieczynniona, więc osoby na nią uczulone mogą pić mleko po przegotowaniu
- **laktoglobulina**– przy alergii na to białko można spożywać mleko kozie (dzieci powyżej 6 mies. życia)
- **beta-laktoglobulina** – jest obecna również w mięsie wołowym i cielęcym, dlatego przy uczuleniu na to białko nie można jeść także tych produktów
- **kazeina** – występuje w mleku krowim i jego przetworach (np. w twarogach), a także w mleku i serach kozich
- **glikoproteina** – zawiera ją mleko, śmietana i masło

Można być uczulonym na jedno z tych białek lub na wszystkie, przy czym najsilniejsze działanie alergizujące ma beta –laktoglobulina (w niemal niezmienionej postaci przechodzi przez błonę jelita cienkiego do krwioobiegu) i kazeina.

Robiąc testy na alergię warto dowiedzieć się, czy są one rozpisane na mleko krowie, kozie i mięso.

# Alergia na mleko – objawy

W przypadku uczulenia na białka mleka krowiego dolegliwości mogą dotyczyć jednego lub więcej narządów i występować w różnym nasileniu. Wyróżnia się następujące postaci tej choroby:

- łagodną lub umiarkowaną z objawami w różnych narządach, o małym lub średnim nasileniu
- ciężką – poważne zaburzenia kwalifikujące się do leczenia szpitalnego (zalicza się tutaj m.in. ciężką

postać atopowego zapalenia skóry, silne, uporczywe biegunki z średnią i dużą utratą krwi ze stolcem, dużą anemię, ostry obrzęk krtani, zaburzenia oddychania, wstrząs anafilaktyczny).

Należy zaznaczyć, że każde niepokojące objawy są wskazaniem do udania się do lekarza, zwłaszcza, jeśli dotyczy to dziecka. Często trudno skojarzyć dolegliwości z alergią na mleko, ponieważ przejawia się ona w bardzo różnorodny sposób. Najczęściej są to objawy wielonarządowe.

W zależności od rodzaju objawów, wyróżnia się następujące postacie alergii na mleko:

- postać żołądkowo- jelitowa – bardzo częsta – ok. 50% przypadków:

biegunka i wymioty (u niemowląt często chlustające), czasami z domieszką krwi i śluzu
bóle brzucha, kolki
niechęć do spożywania mleka
zaparcia
zespół złego wchłaniania z częściowym zanikiem kosmków jelitowych (często z towarzyszącą nietolerancją laktozy i/lub sacharozy)
refluks żołądkowo-przełykowy
zapalenie żołądka i jelit

- postać skórna:

wypryski na policzkach, płatkach uszu (tzw. nadrywane uszy), w zgięciach łokci i kolan, a czasami na całym ciele
obrzęk naczynioruchowy
ciemieniucha mimo pielęgnacji (może być objawem zapowiadającym), obejmująca skórę owłosioną głowy, czoło oraz brwi
sucha skóra
świąd
liszaj pokrzywkowy uczuleniowy

zmiany na błonach śluzowych jamy ustnej, pękanie warg, zajady

- postać z układu oddechowego i uszu (po wykluczeniu infekcji):

sapka u niemowląt (zatkany nos bez wydzieliny)
uporczywy katar
swędzenie nosa
polipy nosa
przewlekła chrypka i kaszel
nawracające zapalenie gardła, krtani, ucha środkowego
zaburzenia oddychania
bezdech senny

- postać konstytucjonalno – mózgowa (obserwowana u dzieci):

przewlekła utrata apetytu z niedożywieniem i zaburzeniami przyrostu masy ciała
nadmierna pobudliwość nerwowa
rozdrażnienie
płaczliwość
krótki, niespokojny sen, lęki nocne
wzmożone napięcie mięśniowe
zaburzenia w zachowaniu
zaburzenia pamięci i koncentracji
agresywność

- postać wstrząsowa – gwałtowna, zagrażająca życiu reakcja wywołana niekiedy bardzo małą ilością alergenu (wg Gella- Combsa występuje w ciągu kilku minut do 4 godzin):

zblednięcie
wymioty, biegunka
zlewne poty
obrzęk naczyniowo-ruchowy
pokrzywka
duszność

zaburzenia pracy serca

Niektórzy badacze uważają, że reakcja wstrząsowa może być przyczyną nagłych zgonów niemowląt („zgony łóżeczkowe”).

Objawy alergii mogą się pojawić także w innych układach i narządach (rzadziej występujące):

- układ moczowy- zapalenie kłębuszkowe nerek, zespół nerczycowy, moczenie nocne i mimowolne dzienne, krwinkomocz
- narządy płciowe – świąd, obrzęk
- narząd wzroku – obrzęk powiek, podkrążone oczy, zapalenie gałki ocznej
- układ krwiotwórczy: niedokrwistość z niedoboru żelaza, obniżenie płytek krwi, obniżenie leukocytów
- układ mięśniowo-kostny – przewlekłe bóle stawów, obrzęki

inne objawy ogólnoustrojowe:

- drgawki
- zlewne poty po spożyciu mleka
- przewlekłe zmęczenie
- migrenowe bóle głowy

Opisane objawy są jak widać bardzo liczne, ale nie wszystkie występują naraz!

Alergia może dotyczyć kilku narządów, ale **nie stawiajmy sobie sami diagnozy** i nie eliminujmy mleka oraz jego przetworów bez konsultacji z lekarzem, a także dietetykiem. Wyżej wymienione objawy mogą świadczyć o innych chorobach, co musi być odpowiednio zinterpretowane przez lekarza.

# Nietolerancja laktozy – objawy

Alergia na mleko jest często mylona z nietolerancją laktozy (cukru mlecznego), która jest spowodowana wrodzonym brakiem lub niedoborem laktazy – enzymu rozkładającego laktozę na

cukry proste: glukozę i galaktozę. Objawy tej nietolerancji to: biegunki, wzdęcia, bóle brzucha. Przy przewlekłych symptomach może dojść do upośledzenia przyswajania składników odżywczych i w przypadku dziecka – do zahamowania przyrostu masy ciała i niedożywienia.

- CZYTAJ TEŻ...

**O testach na alergię i nietolerancję czytaj tutaj**

# Dieta eliminacyjna – jak się do tego zabrać?

Eliminacja produktów mlecznych wymaga zastąpienia ich innymi pokarmami, które dostarczą m.in. wapnia i witamin. U niemowląt i małych dzieci stosuje się odpowiednio dobrane preparaty mlekozastępcze (np. Nutramigen).
Starsze dzieci i dorośli mogą spożywać rośliny strączkowe, migdały, orzechy, nasiona, zielone warzywa, suszone owoce (figi, morele) oraz bardzo bogate w różne składniki odżywcze pseudozboża: amarantus, proso i komosę ryżową (quinoa). Zawierają one dużo wapnia, który pełni w organizmie dużo ważnych funkcji (m.in. uczestniczy w budowaniu kośćca). Nie należy zapominać, że produkty mleczne mogą się znajdować w wielu gotowych produktach spożywczych, dlatego trzeba dokładnie czytać etykiety.

- CZYTAJ TEŻ...

**O ukrytych alergenach czytaj w tym artykule.**

*Wiesława Skrzypczak, dietetyk*

- Literatura

1.”Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”,

M. Kaczmarski, E.Korotkiewicz-Kaczmarska,HELP-MED, Kraków 2013 2.”Alergie pokarmowe”, M.Jarosz, J.Dzieniszewski, PZWL, Warszawa 2004 3.”Dieta bezglutenowa i bezmleczna” J.Rujner, B.A. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002