# Sapka a alergia

**Czy wiecie, że sapka u noworodków i niemowląt może być pierwszym objawem alergii u dziecka?**

Sapka, czyli utrudnione oddychanie (tzw. „zatkany” nos – często z brakiem wydzieliny), powstaje na skutek obrzęku błony śluzowej nosa i jest to dość częsty problem u noworodków i niemowląt. Może ona wystąpić u małych dzieci z różnych przyczyn.

## Najczęstsze przyczyny sapki to:

- infekcje
- obecność ciała obcego w nozdrzach (np. resztki ulanego pokarmu, łzy, kurz)
- alergie
- astma
- okołoporodowy uraz nosa
- wady wrodzone
- niedoczynność tarczycy
- mukowiscydoza

## Najczęstsze objawy sapki to:

- zatkany nos
- trudności w oddychaniu
- kłopoty z przyjmowaniem pokarmów (noworodki i niemowlęta do 6 tygodnia życia oddychają przez nos, więc pijąc mleko często robią przerwy, ponieważ muszą nabrać powietrza)
- dławienie się
- płacz podczas karmienia
- częste kichanie
- niepokój
- trudności z zasypianiem

Trzeba brać pod uwagę, że jeśli któreś z rodziców (lub oboje) choruje na alergię, to prawdopodobieństwo wystąpienia uczulenia u dziecka jest duże i może się pojawić już w pierwszych dniach życia.

Źródłem alergenów dla niemowlęcia karmionego wyłącznie piersią może być pokarm spożywany przez matkę (alergeny przenikają do mleka). Często przyczyną jest mleko krowie i jego przetwory, a także jaja i mięso. Natomiast, jeśli dziecko pije mieszankę mleczną, to sapka alergiczna (i inne objawy, np. kolki, wysypka) może być spowodowana białkami mleka krowiego.

# Co robić, kiedy niemowlę ma sapkę?

Niezależnie od przyczyny, pomocne jest nawilżanie powietrza i częste wietrzenie pokoju, a także unikanie temperatury powyżej 21 stopni (w pomieszczeniu). Jeśli nie ma wydzieliny, nie jest wskazane oczyszczanie noska gruszką, ponieważ może to powodować większe podrażnienie błon śluzowych. Jeśli sapka nie mija przez kilka dni, należy udać się do pediatry, żeby sprawdził co dolega dziecku.

Nie należy lekceważyć przedłużającej się sapki, ponieważ może ona być niebezpieczna u malutkiego dziecka z powodu utrudnionego pobierania powietrza i wpłynąć na rozwój i kondycję malucha!

**Wiesława Skrzypczak – dietetyk**

**Literatura:**

„Alergeny i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków, 2013.
„Zaburzenia drożności nosa u noworodków i niemowląt”, Małgorzata Dębska, Mieczysław Chmielik, Anna Bielicka, Eliza Brożek, © Borgis – Nowa Pediatria 3/2005, s. 102-104.

# Placki z cukinii i ziemniaków (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy smaczne i proste w wykonaniu placki z cukinii i ziemniaków. Jest to propozycja dla tych, którzy nie mogą jajek. Dodatek mąki gryczanej sprawia, że placki nie rozpadają się. Są świetne na obiad lub kolację, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw.

## Składniki:

- 500g cukinii
- 3 średnie ziemniaki
- 3-4 łyżki mleka ryżowego (niekoniecznie, jeśli cukinia jest bardzo soczysta)
- 4-5 łyżek mąki gryczanej
- 1 średnia cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 1 płaska łyżeczka soli ziołowej lub himalajskiej
- pieprz czarny
- olej do smażenia

## Przygotowanie placków z cukinii i ziemniaków:

Cukinię umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach (jeśli jest duża, to obrać ze skórki i wyjąć pestki), podobnie obrane ziemniaki. Dodać posiekaną lub startą cebulę, zmiażdżony czosnek oraz koperek. Wlać mleko i dokładnie wymieszać, a następnie wsypać mąkę, przyprawić i ponownie wymieszać. Odstawić masę na około 10 minut. Jeśli jest za rzadka, dosypać

jeszcze trochę mąki. Smażyć na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju.

Smacznego!

**Polecamy także inne przepisy na naleśniki, gofry, placki i racuchy:**

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki

Placki z cukinii i ziemniaków

---

# Koktajl owocowy z jarmużem (bez mleka, soi)

Jesienią często spada nam odporność. Warto więc się wzmocnić dużą ilością warzyw i owoców. Przygotowaliśmy dla Was propozycję – koktajl owocowy z jarmużem, który jest smaczny i dostarczy nam potrzebnych witamin (m.in. witaminy C i beta-

karotenu), a także potasu, wapnia, magnezu i żelaza. Warto wypić taki koktajl na śniadanie, gdyż doda energii i dzięki zawartości witamin i minerałów pobudzi „zaspany” organizm do działania. Oczywiście można go wypić o każdej porze dnia, nawet na kolację, gdyż składników odżywczych nigdy za mało.  Niektórzy mogą się krzywić na myśl o tym, że do koktajlu owocowego dodajemy jarmuż i pietruszkę, jednak pozostałe składniki dają smak tak pyszny, że nawet osoby nie będące zwolennikami zieleniny będą pozytywnie zaskoczone smakiem. Z resztą obecność tych składników po zblendowaniu nie jest tak oczywista. Przecież nie trzeba wszystkich informować, co się znajduje w środku.  Spróbujcie!

**Składniki:**

- 3 średnie jabłka
- 1 duży banan
- 7 średnich liści jarmużu (może być mniej lub więcej, według uznania)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 150 ml wody

# Przygotowanie koktajlu owocowego z jarmużem:

Wszystkie składniki pokroić i zblendować. Wody można dodać mniej, w zależności od mocy blendera. Najlepiej wypić zaraz po przygotowaniu.

Smacznego!

**Polecamy także inne przepisy na koktajle i napoje:**

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Napój kokosowy

Koktajl owocowy z jarmużem

Jarmuż

---

# Bezglutenowa szarlotka sypana (bez glutenu, mleka, jajek)

Jesień to czas, w którym mamy szczególną ochotę na szarlotki. Mamy do wyboru wiele pysznych rodzajów pachnących jabłek, które jemy świeże, ale nie tylko. Warto z nich zrobić szarlotkę lub mus jabłkowy na zimę. Nasza świetna bezglutenowa szarlotka sypana to jesienny wypiek, który bardzo szybko się robi i jest wyśmienity. Warto dodać, że nie zawiera także mleka i jajek, co jest jej kolejnym atutem. Jest bezglutenowa i wegańska – idealna dla alergików i wegan. Spróbujcie!

## Składniki:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2/3 szklanki suchej kaszy jaglanej (opcjonalnie 1 szklanka mąki jaglanej)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej lub z tapioki
- 1 1/2 kg jabłek
- 3/4 kostki mocno schłodzonej margaryny (np. Alsan)
- 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szklanka cukru, cukru trzcinowego lub 3/4 szklanki ksylitolu
- cukier waniliowy

# Przygotowanie szarlotki sypanej:

Kaszę jaglaną przepłukać, odsączyć i osuszyć na ściereczce, a następnie zmielić w młynku do kawy na drobny grysik. Wszystkie suche składniki wymieszać i podzielić na trzy równe części. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać cynamon i wymieszać oraz podzielić na dwie części. Do natłuszczonej i posypanej mąką okrągłej formy przekładać na przemian warstwę suchą i jabłka. Na wierzch wyłożyć pokrojoną na małe kawałki margarynę. Piec co najmniej godzinę w temperaturze 190°C.

Nasza bezglutenowa szarlotka sypana świetnie smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Smacznego!

**Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!**

**Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:**

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Szarlotka sypana

---

# Tarta bezglutenowa ze szpinakiem (bez pszenicy, mleka, jajek)

Dawno nie było u nas tarty i szpinaku. Postanowiliśmy więc, że tym razem w naszej kuchni powstanie tarta bezglutenowa ze szpinakiem. Przepis jest bardzo łatwy w wykonaniu, a efekt końcowy jest bardzo smaczny. Orzechy nerkowca zastępują nam ser, ale jeśli ich nie możecie, to po prostu ich nie dodawajcie. Tarta jest świetna na obiad lub kolację. Na pewno zasmakuje fanom szpinaku! Spróbujcie!

**Składniki na ciasto:**

- 1 szklanka mąki ryżowej

- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 łyżka mąki z cieciorki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki soli (np. himalajskiej)
- 12-14 łyżek zimnej wody
- 80 g margaryny bezmlecznej (np. Alsan)

**Składniki na nadzienie:**

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 i 1/4 szklanki wody
- 250 g mrożonego szpinaku
- 3 łyżki zmielonych orzechów nerkowca *
- 2-3 łyżki oleju
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- sól ziołowa
- kilka ugotowanych marchewek

# Przygotowanie tarty bezglutenowej ze szpinakiem:

**Przygotowanie nadzienia:**

Zaczynamy od zrobienia nadzienia. Kaszę dokładnie przepłukujemy na sicie aż woda będzie czysta, odsączamy. Na oleju podsmażamy lekko cebulę i czosnek (możemy to robić od razu w garnku, w którym będzie się gotować kasza), wlewamy wodę i zagotowujemy. Następnie wsypujemy kaszę, solimy i gotujemy na małym ogniu ok. 10 minut. Dodajemy zamrożony szpinak i gotujemy jeszcze ok. 5 minut, często mieszając. Do masy wsypujemy zmielone orzechy, przyprawiamy i miksujemy. Odstawiamy do ostygnięcia.

**Przygotowujemy ciasto:**

Do miski wsypujemy mąki, sól, proszek do pieczenia i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy wodę (zaczynamy od mniejszej

ilości, a jeśli ciasto będzie za suche dodajemy jeszcze odrobinę) i margarynę (w temperaturze pokojowej). Wyrabiamy ciasto, a następnie wylepiamy wysmarowaną tłuszczem formę o średnicy ok. 26 cm. Nakłuwamy widelcem w kilku miejscach, a następnie podpiekamy przez ok. 15 minut w temperaturze 200°C. Wykładamy masę szpinakową na ciasto, a na wierzch kładziemy pokrojone, ugotowane marchewki. Pieczemy jeszcze ok. 15 minut.

Smacznego!

* Orzechy należą do produktów często alergizujących. Najczęściej uczulają orzechy ziemne, ale jeśli u kogoś stwierdzono alergię na którykolwiek z rodzajów orzechów, należy zachować ostrożność przy wprowadzaniu ich do diety (powinno się zaczynać od mniejszych ilości). Orzechy nerkowca uczulają rzadko, ale u osób mających na nie alergię mogą wywoływać silne reakcje uczuleniowe, z anafilaksją włącznie (o anafilaksji możesz przeczytać tutaj).

**Polecamy także inne tarty na słodko i na słono:**

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana

Tarta bezglutenowa ze szpinakiem

---

# Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami

Dobrze czasem urozmaicić swoje menu robiąc na przykład pasty z dodatkiem warzyw. Postanowiliśmy wypróbować połączenie marchewki z tahiną i dodaliśmy do tego suszone pomidory. Nasza pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami to nasze wielkie kulinarne odkrycie. Bardzo się nią zajadaliśmy. Połączenie tych składników nadało jej oryginalny, pyszny smak.

## Składniki:

- 3 duże marchewki
- 2 łyżki masła sezamowego (tahini)
- 4 płaty pokrojonych pomidorów suszonych w oleju
- 1 łyżka soku z cytryny

- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1/2 małego ząbka czosnku

## Przygotowanie pasty:

Marchew ugotować i przestudzić, a następnie zblendować z pozostałymi składnikami.

Smacznego!

Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami

**Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:**

**Na słodko:**

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

**Na słono:**

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Alergia Pokarmowa

Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami

---

# Jaglane brownie bez pieczenia (bez cukru, glutenu, mleka, jajek)

Nasza kolejna propozycja – jaglane brownie bez pieczenia – jest pyszną alternatywą dla tego tradycyjnego. Jego główną zaletą jest to, że nie dodaliśmy do niego cukru i że bardzo łatwo go wykonać. Uczulonym na kakao proponujemy zamienić kakao na karob.

## Składniki:

**Składniki na masę:**

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody (do kaszy)
- 3/4 szklanki daktyli bez pestek
- 2/3 szklanki wrzątku (do daktyli)
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- szczypta soli (np. morskiej lub himalajskiej)
- ewentualnie wanilia

**Składniki na polewę:**

- 2/3 szklanki daktyli bez pestek
- niecałe 1/2 szklanki wody
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego nierafinowanego
- 2 łyżki kakao

# Przygotowanie jaglanego brownie bez pieczenia:

**Przygotowanie masy:**

Kaszę jaglaną dokładnie przepłukać na sitku, aż woda będzie czysta. Odstawić do odsączenia. Daktyle drobno pokroić, zalać wrzątkiem (podaną ilością wody) i odstawić na ok. 15 minut. Zagotować wodę na kaszę, wsypać kaszę i daktyle razem z płynem (z wodą od daktyli). Gotować na małym ogniu do miękkości kaszy (ok. 20 minut), a następnie dodać kakao i olej kokosowy. Całość zmiksować i wyłożyć do płaskiego naczynia (15x22cm).

**Przygotowanie polewy:**

Daktyle drobno pokroić, zalać wodą i gotować na małym ogniu, do momentu aż daktyle wchłoną całą wodę. Dodać czubatą łyżkę oleju kokosowego i kakao, a następnie zmiksować. Na masę jaglaną wyłożyć polewę.

Smacznego!

**UWAGA! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!**

**Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:**

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana

- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello
- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Jaglane brownie bez pieczenia

---

# Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem (bez glutenu, jajek, soi)

Zamiast tradycyjnego kalafiora z bułką tartą i ziemniakami można te warzywa podać w formie zapiekanki. Może powiemy kilka słów o kalafiorze… W porównaniu z innymi warzywami z rodziny kapustowatych, jest on najbardziej lekkostrawny. Zawiera dużo potasu, wapnia, magnezu, żelaza, a także pierwiastki śladowe, takie jak cynk, chrom, mangan i selen. Bogaty jest również w prowitaminę A (beta-karoten) oraz witaminy B, C i E. Warto spożywać go w każdej postaci. Nasza zapiekanka z kalafiorem i kozim serem jest świetną propozycją na obiad lub kolację.

# Składniki:

- 1 średni kalafior
- 3 duże ziemniaki
- 3 średnie pomidory
- 1 średnia cukinia
- 1 mały por
- 1 ząbek czosnku
- 1 1/4 szklanki mleka ryżowego
- ok. 80 g startego żółtego sera koziego*
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 3 łyżki oleju
- sól
- natka pietruszki

# Przygotowanie zapiekanki:

Kalafior podzielić na małe różyczki, ziemniaki obrać i pokroić w dość dużą kostkę, a następnie gotować ok. 10 minut w osolonej wodzie (najlepiej w osobnych garnkach). Warzywa wyjąć i odcedzić. Na oleju lekko podsmażyć posiekany czosnek i pokrojony w talarki por. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cukinię i smażyć jeszcze przez chwilę, ciągle mieszając. Zalać połową ilości mleka i zagotować. Resztę mleka wymieszać z mąką i wlać do sosu. Na koniec dodać starty ser* i natkę pietruszki oraz przyprawić solą i pieprzem. Do posmarowanego olejem naczynia do zapiekania wkładać warstwami ziemniaki, kalafior i pokrojone pomidory. Zalać sosem i zapiekać przez ok. 25 minut w temperaturze 190°C.

*Można spróbować dodać ser wegański lub pominąć ten składnik.

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

Alergia Pokarmowa

Zapiekanka z kalafiorem i kozim serem

---

# Owocowy budyń z teff (bez glutenu, pszenicy, mleka)

Teff – lubimy go używać w naszej kuchni, bo jest świetnym zamiennikiem zbóż zawierających gluten. Ponadto jest bogaty w wiele składników odżywczych, tak ważnych na diecie bezglutenowej. Tym razem zdecydowaliśmy się zrobić z niego deser – owocowy budyń z teff.

## Składniki (na 3 małe porcje):

- 2 średnie nektarynki (brzoskwinie lub inne owoce)
- 2/3 szklanki płatków z teff (najlepiej jasnych)
- 1 szklanka mleka ryżowego (lub innego roślinnego)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (żeby owoce nie ściemniały)
- 1 łyżka cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- cukier waniliowy (niekoniecznie)

## Przygotowanie budyniu:

Zagotować mleko i wsypać płatki. Gotować chwilę ciągle mieszając. Odstawić do lekkiego przestudzenia, a następnie zmiksować z pokrojonymi owocami i sokiem z cytryny. Można dodać trochę cukru waniliowego.

Smacznego!

**Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!**

**Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:**

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami

Owocowy budyń z teff

Owocowy budyń z teff

---

# Muffinki z borówkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj mamy dla Was propozycję na deser – pyszne muffinki z borówkami. Przepis jest łatwy, a przygotowanie bardzo szybkie. Sezon na borówki niestety się kończy, ale możecie dodać inne owoce, np. pokrojone jabłka.

## Składniki (na ok. 23 muffinki):

- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 szklanka mąki kukurydzianej

- 1/2 szklanki mąki ze słodkiego ryżu (zmielony słodki ryż)
- 1/2 szklanki mąki z tapioki (skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej)
- 1 czubata łyżka mąki z cieciorki
- 2/3 szklanki cukru lub ksylitolu
- 2 płaskie łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 opakowanie cukru cytrynowego lub waniliowego
- 1 1/2 szklanki mleka ryżowego
- 1/4 szklanki oleju
- borówki amerykańskie

# Przygotowanie muffinek z borówkami:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać cukier, proszek do pieczenia i cukier cytrynowy. Dokładnie wymieszać, a następnie wlać mleko i olej, zmiksować lub wymieszać łyżką. Napełniać foremki na muffinki (do 3/4 wysokości) i na wierzch położyć kilka borówek. Piec około 20 minut w temperaturze 190°C.

Smacznego!

**Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!**

**Polecamy także inne przepisy na babeczki/muffinki:**

**Na słodko:**

- Muffinki pączkowe
- Marchewkowe muffinki z karobem
- Babeczki nadziewane
- Bezglutenowe babeczki czekoladowo – kokosowe
- Babeczki gryczano – bananowe

**Na słono:**

- Bezglutenowe babeczki z pieczarkami
- Warzywne babeczki z jajkami przepiórki i quinoa

- Wytrawne muffiny z cieciorką

**Polecamy także inne przepisy z borówkami:**

- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy

Muffinki z borówkami

Muffinki z borówkami