Mały alergik idzie do przedszkola

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, zaczyna się ważny etap w życiu każdej rodziny. Kiedy nadchodzi moment, gdy ukochane pociechy trafiają do przedszkola, przeżywają to zarówno rodzice, jak i dzieci. Chociaż pedagodzy zgodnie twierdzą, że dorośli często bardziej niż ich dzieci. Jednak, jak wszystko inne w rozwoju dziecka, także na ten etap potrzeba czasu i cierpliwości.

Mały alergik idzie do przedszkola – możliwe nasilenie alergii

Nowa sytuacja to niewątpliwie stres emocjonalny, który może nasilać różne zachowania, a nawet objawy fizyczne u dziecka, np.: ból brzucha, głowy czy podwyższoną temperaturę. Wynika to jednak przede wszystkim z nieumiejętnego przygotowania dziecka do tego ważnego dnia i występuje sporadycznie u zaledwie kilku procent dzieci. Jeżeli chodzi o nasilenie alergii w pierwszych dniach przedszkola, ma to często związek ze stresem, ale częściej wiąże się z nowym otoczeniem, bakteriami, z którymi organizm dziecka musi się „zapoznać”. Z reguły jednak mija to dosyć szybko.

Problem z wyżywieniem

W przypadku dzieci alergików czy dzieci cierpiących na różnego rodzaju nietolerancje pokarmowe oraz cukrzycę, stres rodziców i zmartwienia są o wiele większe. Istnieje kilka placówek państwowych, które przygotowują menu bezglutenowe, jednak jeżeli chodzi o znaczną większość nadal istnieją problemy z dostosowaniem żywienia. Wegetarianie, weganie, osoby z nietolerancją pokarmową wciąż narażeni są na kolejne perypetie

w poszukiwaniu odpowiedniej opieki dla swoich dzieci. Nie jest to jednak niemożliwe, o czym za chwilę w dalszej części artykułu. Inaczej ma się kwestia z prywatnymi przedszkolami i punktami przedszkolnymi. Tutaj dzieci jest mniej, a i rodzice mogą pozwolić sobie na większe wymagania pod względem diety. Jest ona indywidualnie dostosowywana do danego dziecka albo rodzice mogą przynosić posiłki dla swoich dzieci.

Publikowanie menu – pomoc rodziców alergika

Często także niepubliczne i państwowe przedszkola idą na rękę rodzicom i pozwalają przynosić przygotowane wcześniej posiłki, które w kuchni są odgrzewane. Ze względu na różnego rodzaju nietolerancje czy alergie, obowiązkiem przedszkoli i placówek publicznych jest publikowanie menu z wyprzedzeniem oraz zaznaczenie produktów alergizujących. Dlatego opiekunowie mogą wcześniej zapoznać się z jadłospisem i donieść odpowiednie produkty, kiedy pojawi się jakiś składnik alergizujący bądź ewentualnie przekazać wychowawcy, aby tego nie podawać dziecku danego dnia.

Ankiety początkowe – ważna kwestia

Kolejna ważna rzecz to ankiety początkowe. Zawsze znajduje się tam punkt, w którym należy podać wszelkiego rodzaju alergie i nietolerancje. Drogi rodzicu, to nie jest żadna fanaberia ani strata czasu. Wypełnij to dokładnie, zastanów się, czy istnieje choćby podejrzenie, że twoje dziecko jest uczulone na dany produkt (np. orzechy, mleko). To ważna wskazówka dla wychowawców, opiekunów twojego dziecka.

Przygotowanie przedszkolaka –

alergika

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, potrzebuje szczególnego przygotowania. Dzieci, które cierpią na alergię lub nietolerancję, często otacza się nadmierną opieką. Parasol ochronny roztaczany nad nimi, może pomóc, ale także zaszkodzić. Zadaniem rodzica, jest przygotowanie odpowiedniego zabezpieczenia w postaci dopasowanego do potrzeb dziecka jedzenia, ale przede wszystkim przygotowanie malucha na różnego rodzaju problemy jakie może napotkać, kiedy zostanie bez mamy i taty. Dokładne tłumaczenie, dlaczego je inne pokarmy niż dzieci w jego wieku jest kwestią kluczową. I nie powinien przerażać nas fakt, że pomimo naszych rozmów, opowiadań, dziecko i tak będzie inaczej reagować, kiedy nagle znajdzie się w grupie. Uczulmy na to wychowawcę. A sami poświęćmy więcej czasu w domu, aby wytłumaczyć, dlaczego wszystkie dzieci dostały, np. kawałek schabowego lub twarożek, a nasze dziecko nie.

Porady dla rodziców małych alergików:

- **Upewnij się, że przedszkole dopuszcza zmiany w menu** dostosowane do twojego dziecka bądź możesz przynieść swoje jedzenie przygotowane w domu.
- **Dokładnie uzupełnij kartę przyjęcia dziecka** z wyszczególnieniem nietolerancji i alergii.
- **Porozmawiaj z dzieckiem**, opowiedz mu, jak będzie wyglądał jego dzień, jaka to cudowna przygoda i jak ciekawe będą teraz wspólne posiłki z innymi dziećmi.
- Jeżeli masz taką możliwość koniecznie **weź udział w dniach przygotowawczych** organizowanych przez przedszkole (obserwuj nie tylko dziecko, ale także, jak wyglądają posiłki).

- **Porozmawiaj z wychowawcą i opiekunami grupy**, nie myśl, że ktoś może patrzeć na ciebie, jak na nadopiekuńczego rodzica.
- **Zapoznaj się z menu przedszkola**, przygotowując posiłki, żeby wyglądem, przynoszone przez ciebie dania odbiegały jak najmniej od tego, co jedzą inne dzieci, np. jeżeli dzieci jedzą kotlet schabowy, niech twoje danie nie będzie w tym czasie makaronem.
- **Rozmawiaj z dzieckiem, zapytaj czy mu smakowało, jak przebiegł posiłek,** ale nie naciskaj, to nie jest najważniejszy element bycia w przedszkolu. Swoją troską możesz go przewrażliwić i wywołać niepotrzebne lęki. Zapytaj dyskretnie wychowawcę, odbierając dziecko, jak wyglądała kwestia posiłków.

Dieta przedszkolaka

Często pojawiają się wątpliwości o prawidłowe odżywianie i dostarczenie odpowiedniej ilości substancji odżywczych, zwłaszcza u dzieci z nietolerancją i alergią uczęszczających do przedszkola. Okazuje się jednak, że właśnie te przedszkolaki odżywiają się lepiej, zdrowiej niż dzieci „jedzące wszystko”. Z czego to wynika? Głównie z nieuwagi rodziców, którzy pozostawiają odżywianie jedynie przedszkolom, a pozostałe posiłki swoich pociech zaspokajają śmieciowym jedzeniem. Tymczasem, kiedy mały alergik idzie do przedszkola, jego jadłospis jest bardziej zbilansowany i dokładniej sprawdzany!

Drogi rodzicu, wielu alergików oraz dzieci z nietolerancją pokarmową chodziło, chodzi i będzie chodzić do przedszkola. Nie musisz się bać! To naprawdę może być wspaniała przygoda, a twoje dziecko niczym nie będzie odstawało od innych!

Estera Kociołek

Polecamy także inne artykuły dotyczące alergii u dzieci:

- Alergia u dzieci i niemowląt – testy, objawy, diagnostyka
- Alergia krzyżowa, marsz alergiczny – co to jest?
- Korzyści z karmienia piersią
- Bezpieczne i zdrowe naczynia dla dzieci

Źródło obrazka: http://www.learningspices.com/exciting-and-healthy-lunch-for-kids-tips/

PROPOZYCJE PRZEPISÓW DLA PRZEDSZKOLAKÓW:

Pierwsze śniadanie:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Krem czekoladowo-daktylowy
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna
- Pasta z bobu
- Chleb owsiany z teff
- Bułeczki dyniowe
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Budyń owocowy z teff
- Napój kokosowy

Drugie śniadanie:

- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z cukinii
- Zupa krem z kalafiora
- Krupnik z kaszą jaglaną

Obiad:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie

- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety z bobu
- Kotlety z ciecierzycy
- Kotlety gryczano-fasolowe
- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski „Minutki”

Podwieczorek:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Muffinki z borówkami
- Ciastka gryczane bez pieczenia

Alergia pokarmowa a układ oddechowy

Alergia pokarmowa a układ oddechowy. Co ma wspólnego jedno z drugim? – ktoś mógłby zapytać. Objawy alergiczne w układzie oddechowym są częścią wielu reakcji w organizmie. Co ciekawe, mogą one być wywołane nie tylko przez alergeny wziewne, ale też pokarmowe. Wpływ pokarmów na układ oddechowy następuje bezpośrednio – drogą wziewną, lub/i pośrednio, kiedy z

przewodu pokarmowego alergeny dostają się do układu krążenia. Niekorzystne reakcje spotyka się w każdej części anatomicznej tego układu.

Najczęstsze choroby alergiczne układu oddechowego

- astma oskrzelowa, która może prowadzić nawet do zagrożenia życia
- zapalenie oskrzeli
- zapalenie płuc
- alergiczny nieżyt nosa
- zapalenie gardła, krtani i migdałków podniebiennych

Pokarmy a układ oddechowy

Do najczęstszych alergenów pokarmowych mających wpływ na powstanie chorób alergicznych w układzie oddechowym zalicza się:

- mleko (link do artykułu znajdziesz tutaj)
- jaja (link do artykułu znajdziesz tutaj)
- zboża
- ryby
- fasolę
- ziemniaki
- orzechy

Podobne symptomy, różne choroby

Należy wspomnieć, że objawy alergii trzeba odróżnić od innych chorób tego układu. Podobne symptomy mogą występować przy:

- infekcjach wirusowych, bakteryjnych, pierwotniakowych
- robaczycy (glista ludzka)
- refluksie żołądkowo – przełykowym

- reakcjach niealergicznych spowodowanych lekami (np. w zespole nietolerancji aspiryny)
- wdychaniu lub spożywaniu z pokarmem różnych związków chemicznych
- nowotworach

Trzeba więc obowiązkowo udać się do lekarza, żeby zlecił odpowiednie badania i postawił właściwą diagnozę. **Nie można eliminować z diety pokarmów, zanim nie będzie pewności, że to rzeczywiście alergia. Może się także okazać, że występują u nas reakcje opóźnione – IgE – niezależne. Wówczas należy wykonać testy z krwi na przeciwciała IgG.**

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, „Alergia i nietolerancja pokarmów", Wydawnictwo naukowe „Śląsk", Katowice – Warszawa 2004
2. Danuta Myłek, „Alergie", Wydawnictwo W.A.B. Warszawa 2010
3. Zbigniew Bartuzi, „Kliniczne zespoły alergii pokarmowej" [w] „Alergia, choroby alergiczne, astma" tom II, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2011

Wakacje z alergią pokarmową – poradnik dla wyjeżdżających

alergików

Nadchodzi czas planowania urlopu i szukania odpowiedniego miejsca na wakacje. Alergicy lub rodzice małych alergików muszą wziąć pod uwagę kilka dodatkowych czynników zanim zarezerwują urlop. Poniżej kilka porad na co zwracać uwagę i jak radzić sobie z potencjalnymi problemami.

Po pierwsze – miejsce. Gdzie pojechać z alergikiem?

Zazwyczaj plany wyjazdu rozpoczynają się od wyboru miejsca. W Polsce, czy za granicą? Nad morze, w góry czy nad jezioro? **Generalnie alergikom (również tym pokarmowym) poleca się zmianę klimatu**. Jeśli alergii pokarmowej towarzyszy alergia wziewna trzeba jednak starannie wybrać cel podróży, biorąc pod uwagę także **kalendarz pylenia i jego rozkład na mapie**. Przyjmuje się, że góry i morze będą optymalne, jednak pamiętajmy, że klimat tam panujący jest dość bodźcowy, więc wymaga aklimatyzacji. Dlatego warto aby wyjazd trwał minimum dwa tygodnie (a najlepiej trzy). Jeśli planujemy podróż zagraniczną przyjazne będą miejsca z ciepłym i słonym morzem – korzystanie wpływa to na skórę alergików.



Po drugie – nocleg

Tutaj zaczynają się schody. Najłatwiej będzie wybrać **miejsce z własną, dobrze wyposażoną kuchnią** co umożliwi samodzielne przygotowanie posiłków. Wtedy warto zabrać ze sobą własną deskę do krojenia (albo kupić nową na miejscu), a resztę naczyń umyć i wyparzyć. **Przy rezerwacji apartamentu/mieszkania zwróćmy też uwagę na:**

- **wystrój wnętrza** – jeśli w mieszkaniu są dywany, zasłony lepiej poprosić o ich ściągnięcie, gdyż mogą być siedliskiem roztoczy. Poprośmy też o **dokładne wysprzątanie pokoju przed samym przyjazdem** – może być tak, że pokój był nieużywany, posprzątany dość dawno i tylko odświeżony, a lepiej, żeby został dokładnie odkurzony itp.
- Jeśli możemy lepiej **zabrać własne ręczniki, a nawet śpiwór dla osoby z alergią**. Może okazać się, że środek

chemiczny w którym była wyprana pościel może uczulać osobę z AZS. Jeśli wybieramy kwaterę prywatną to powinna być też dostępna pralka – czasami łatwiej (np. przez ograniczenie bagażu w podróży lotniczej) jest wziąć własny, sprawdzony proszek i wyprać w nim ręczniki czy pościel niż wozić wszystko ze sobą. Przyda się to także jeśli będziemy chcieli wyprać np. ręczniki po powrocie z plaży.

Jeśli chcesz odpocząć od gotowania wybierz miejsce noclegu szczególnie uważnie – więcej w dalszej część artykułu.

Jeśli chcesz wybrać się na wycieczkę z biurem podróży:

- Zacznij planować z wyprzedzeniem. **Większość popularnych biur ma taką procedurę, że klient wybiera kilka hoteli z interesującej go destynacji, a biuro potwierdza możliwość zaserwowania odpowiedniej diety.**
- Największe prawdopodobieństwo tego, że dieta dla alergika będzie dostępna jest **w hotelach czterogwiazdkowych**. Większa szansa na taki hotel jest też w krajach europejskich – np. Grecja, Włochy, Hiszpania (informacje udzielone przez biura podróży).
- Jeśli chodzi o wyposażenie pokoju należy również zabrać własne ręczniki i pościel dla alergika. W lepszych hotelach można też poprosić o **wypranie w specjalnym środku tych, które są na miejscu**. Przy rezerwacji zaznaczyć też konieczność dokładnego wysprzątania pokoju przez przyjazdem.

Sanatoria i uzdrowiska

Dla rodziców dzieci z alergią jest to również dobre rozwiązanie, gdyż ich lokalizacja nie jest przypadkowa – najczęściej położone w miejscach o szczególnie korzystnym klimacie. Poza tym w tego typu obiektach jest duża szansa na specjalne menu z wykluczeniem alergenów. **Zawsze jednak należy to ustalić przed wykupieniem turnusu.**

Po trzecie – jedzenie na wyjazdach z alergikiem

Tutaj najważniejsza decyzja – gotujemy sami, czy próbujemy odpocząć od kuchni i szukamy miejsc, gdzie zje nawet alergik. Jeśli wybierzemy opcję nr 2 przydać się mogą poniższe porady:

- Osobista rozmowa. Niezależnie od tego, czy jedziemy do gospodarstwa agroturystycznego, czy do hotelu za granicą należy **osobiście porozmawiać z osobą odpowiedzialną za przygotowanie posiłków** i dokładnie przedstawić jej zalecenia żywieniowe. Nie wystarczy dać listy zakazanych produktów rezydentowi – lepiej, aby menedżer sali czy szef kuchni miał okazję z tobą porozmawiać o posiłkach, które będzie przygotowywał.



- **Jedzenie w restauracjach**. Niestety, ale małe, lokalne knajpki często nie wchodzą w grę – kucharz może po prostu nie zrozumieć o co nam chodzi. Ciężko też przed

każdym obiadem tłumaczyć nowej osobie zalecenia żywieniowe. To, co może pozwolić rozwiązać ten problem to **znalezienie jednej, życzliwej restauracji/baru i umówienie się na konkretne posiłki.** Dzięki temu kucharz ma szansę się przygotować (nabyć produkty), a ty masz wpływ na menu. Z tego powodu też dobrym rozwiązaniem może być gospodarstwo agroturystyczne lub rodzinny pensjonat w którym jest opcja wykupienia posiłków. Łatwiej kontrolować ci co i jak jest przyrządzane a także możesz a bieżąco rozmawiać z właścicielami. Dowiedz się też, czy w okolicy nie ma **wegańskiej restauracji** – w takim miejscu jest duża szansa na uniknięcie wielu alergenów. Jeśli jedziesz np. nad polskie morze poszukaj jednej smażalni, najlepiej nie przy głównej ulicy (duży ruch i mało czasu na indywidualne wymagania). W wielu nadmorskich miejscowościach są też restauracje z kuchnią domową – tam też może udać się dogadać do do menu na cały czas pobytu.

- Przygotuj sobie **listę, gdzie w punktach wypiszesz zasady co i jak gotować**. Napisz na niej zakazane produkty (szczegółowo, nie wystarczy napisać „produkty mleczne”). Jeśli jest to np. alergia na mleko to uwzględnij np. kupne wędliny i chleb. Tutaj kolejny argument za gospodarstwem agroturystycznym – jeśli wybierzemy dobre gospodarstwo to bardzo często gospodarze sami przygotowują wędliny czy pieką chleb. Można ich wówczas poprosić o pieczywo bez glutenu i np. serwatki. Jeśli wyjeżdżasz za granicę **przygotuj taką listę w języku kraju do którego jedziesz, a przynajmniej po angielsku.**
- **Pokusy** – tutaj problem mają zwłaszcza rodzice małych alergików. Lody, gofry, wata cukrowa i inne pokusy czekają wszędzie. Na pewno będzie ich mniej w agroturystycznym gospodarstwie niż w wakacyjnym

kurorcie, ale zupełnie nie da się tego uniknąć. Co zrobić? **Najlepiej zabrać własne, sprawdzone słodycze**. Niestety z lodami jest problem, chyba, że mamy swoje sprawdzone marki, które nie zawierają np. glutenu czy mleka (np. niektóre sorbety). Pamiętajmy, że dziecko na wakacjach też chce poczuć odrobinę swobody – jeśli nie możemy pozwolić na spontanicznego loda to ulegnijmy jeśli wybierze sobie jakąś zabawkę z automatu, czy jazdę na karuzeli.

Po czwarte – wizyta u lekarza.

Przed planowanym wyjazdem udaj się do alergologa lub dietetyka i skonsultuj swój wybór. Być może on dodatkowo udzieli ci kilku cennych rad. Poza tym **weź recepty, aby wykupić potrzebne leki** (te, których używasz na co dzień i te, które mogą się przydać na wszelki wypadek). Jeśli jedziesz za granicę lub do małej miejscowości lepiej **wykup je przed wyjazdem**, żeby nie było później problemów ze znalezieniem ich w lokalnej aptece. Pamiętaj, że **w nowym miejscu alergik może zareagować na nowe produkty** (nie tylko spożywcze). Może ujawnić się jakaś alergia kontaktowa czy wziewna. Dlatego poproś też o leki o działaniu ogólnym, a także takie, które możesz podać w przypadku wstrząsu anafilaktycznego. Dopytaj też o to, jak zwiększona ekspozycja na słońce wpływa na działanie leków – część reaguje nie zbyt dobrze. Wakacje to czas rozluźnienia, jednak nie jest to dobry moment na testowanie nie do końca pewnych produktów lub liczenie na szczęście („raz mi nie zaszkodzi"). Szkoda marnować urlop na zmagania z nieprzyjemną wysypką, a w najgorszym razie na wizytę w szpitalu.

Kilka dodatkowych porad:

- Każdy wyjazd planuj pod potrzeby i wymagania konkretnej alergii. Jeśli np. masz do czynienia z bardzo silną alergią, gdzie nawet śladowa ilość produktu szkodzi to

zupełnie zrezygnuj z posiłków nie przygotowywanych samodzielnie i weź swoje sprawdzone produkty. Jeśli nie jest to aż tak trudny przypadek możesz skorzystać z powyższych rad.

- **Planuj z wyprzedzeniem** – zrób odpowiednie rozeznanie, poszukaj informacji na forach internetowych.
- Jeśli korzystasz z usług biura podróży poproś o przydzielenie **jednej osoby** z którą będziesz się kontaktować (łatwiej wytłumaczyć coś raz niż za każdym razem innemu konsultantowi). **Poproś o uwzględnienie w umowie tego, że oferta obejmuje indywidualne wymogi żywieniowe i specjalne menu** (żeby na miejscu nie było przykrej niespodzianki, że „hotel nic nie wie", albo, że będziesz zmuszony za to dodatkowo płacić, a miało być w cenie). Pamiętaj, żeby po przyjeździe poinformować rezydenta o szczególnych wymaganiach.
- Pakuj się z głową – zrób listę rzeczy do zabrania, kosmetyków i leków.
- Jeśli wybierasz się za granicę **wykup dodatkowe ubezpieczenie medyczne**. Przygotuj też słowiczek w języku angielskim dotyczący wymagań żywieniowych i produktów które są zakazane.
- Sprawdź czy w miejscu do którego się wybierasz jest jakiś większy market spożywczy i sprawdź czy ma on w swojej ofercie np. **mleka roślinne, czy produkty bezglutenowe** – również za granicą.
- Jeśli wybierasz się na dłużej np. nad morze czy w góry i planujesz samodzielnie gotować nie musisz wozić ze sobą całego jedzenia – zrób na miejscu zakupy w sklepie internetowym **www.sklepvita.pl.** Zostaną one przywiezione do twojego hotelu czy apartamentu, a ty nie będziesz tracił czasu na robienie zakupów.
- Wszystkie szczegóły dotyczące pobytu u**stal z właścicielem lub menedżerem obiektu przed przyjazdem** – gwarancję dostosowania pokoju, uwzględnienia menu. Najlepiej po rozmowie napisz w punktach swoje wymagania i poproś o potwierdzenie ich **na piśmie.**

Urlop ma być czasem wypoczynku i swobody. Dlatego naprawdę warto dobrze przygotować się przed wyjazdem, żeby na miejscu jak najwięcej wypoczywać i nie myśleć ciągle co podamy dziecku na obiad, albo gdzie zjeść rybę nad morzem, żeby nie dostać wysypki.

Jeśli macie jakieś pytania, albo chcecie podzielić się swoimi doświadczeniami – piszcie do nas!

kontakt@alergiapokarmowa.pl