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