



ANAFILAXIÁS ALLERGIÁSOKÉRT EGYESÜLET

#NEMVAGYEGYEDÜL

SEGÍTSÉG A FÖLDIMOGYORÓ BEVEZETÉSÉHEZ

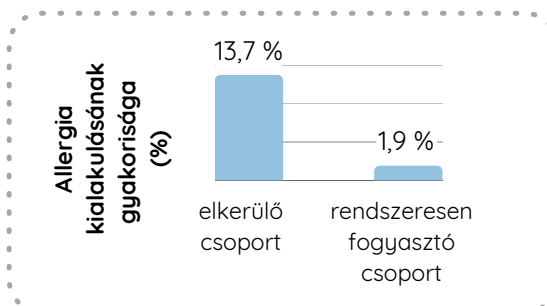


MIKOR?

Bár a korábbi magyarországi gyakorlat az allergénnek tekintett élelmiszerek késői bevezetése volt, ma már tudjuk, hogy ez a megközelítés nem csak, hogy nem segít, hanem növelheti az allergia kialakulásának esélyét.

A 2015-ben publikált LEAP (Learning Early about Peanut Allergy) vizsgálatban 4-11 hónapos csecsemők vettek részt, akik ekcéma és/vagy tojás allergia miatt magas rizikójúak voltak földimogyoró allergia kialakulása szempontjából. A csecsemőket két csoportra osztották: az egyik csoportban a gyerekek hetente legalább 6 g földimogyorófehérjét fogyasztottak, a másik csoport viszont kerülte a földimogyoró-fogyasztást. Az eredmények szerint a földimogyorót kerülő gyermekek 13,7%-a, míg a rendszeresen fogyasztóknak csupán 1,9%-a lett allergiás a földimogyoróra 5 éves korára.

A vizsgálat kezdetekor negatív Prick-tesztű betegek (N=530)

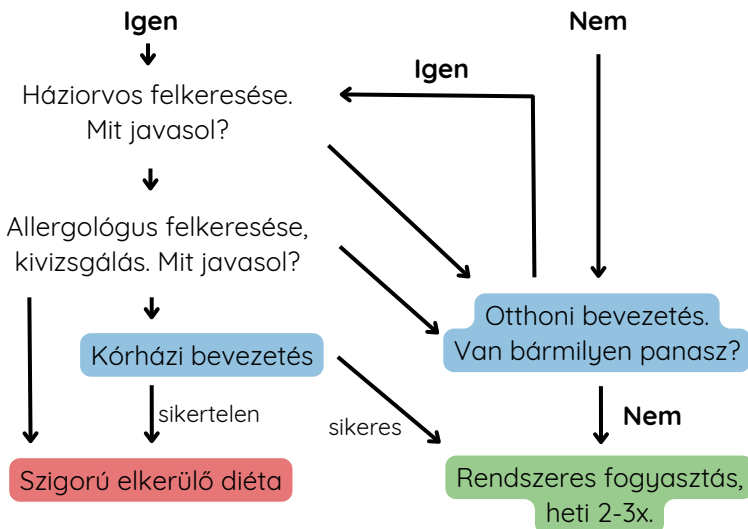


A földimogyoró tehát akár már 4-6 hónapos korban bevezethető (különösen magas allergiarizikójú gyermek esetén fontos minél hamarabb), de 12 hónapos korig feltétlenül javasolt! Ezt követően pedig javasolt a rendszeres fogyasztás.

HOL?

Magas allergia-rizikójú a gyermek?

Súlyosan ekcémás? Van más ételallergiája? Van a családban allergiás személy?

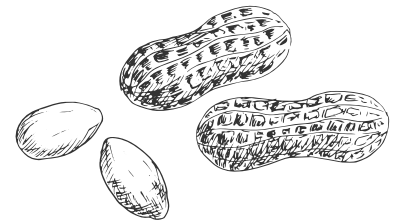


Vegyük észre, hogy szigorú elkerülő diétát csak allergológus javasolhat!

HOGYAN?

Alkalmas az időpont, ha:

- a gyermek egészséges, láztalan, kipihent
- már megkezdtek a hozzátáplálást, nem ez lesz az első étel, amit bevezetünk
- éppen nincs fellángolva az ekcémája
- nyugodtak a körülmények (pl. nem utazás közben)
- van lehetőség legalább 2 órán át megfigyelni a gyermeket utána, ébren
- hétköznap, délelőtt, amikor könnyen elérhető az orvosi segítség
- van otthon antihisztamin-készítmény



MENNYIT?

Hetente 2-3 alkalommal, egy étkezés alkalmával legalább 2 g földimogyoró-fehérje elfogyasztása javasolt. Kb. 2 g földimogyoró-fehérjét tartalmaz

- 1 teáskanál földimogyoróvaj
- 8 g őrölt földimogyoró

A bevezetés első napján egy kis mennyiségű mogyoróvaját kenhetünk a csecsemő alsó ajkának belsejébe, majd várjunk 20 percet, ezt követően folytassuk a kóstoltatást, és fokozatosan építsük fel a megfelelő mennyiségre. A hozzátáplálás elején nem fogjuk tudni a heti 6 grammot biztosítani, inkább helyezzük a rendszerességre a hangsúlyt.

MIVEL?

NE ADJUNK A BABÁNAK:

- szemes földimogyorót
- töményen, kiskanállal mogyoróvaját mert ezek fulladásveszélyesek!

Étel ötletek:

- higított, sótlan, nem darabos mogyoróvajjal megkenve pl. pirítós, babakeksz vagy puha gyümölcs;
- sótlan, nem darabos mogyoróvaj keverhető pl. gyümölcspépbe, pudingba, vagy joghurtba;
- földimogyoróporral a gyermek bármely olyan ételét dúsíthatjuk, amit szeret, pl. krumplipüré, egytálételek, házi keksz;
- földimogyorós pufi

Mire figyelünk?

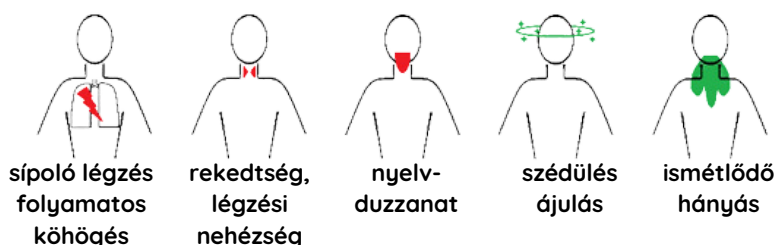
Ha bármelyik tünetet észleljük, azonnal állítsuk le a földimogyoró adását! A tünetek leggyakrabban percekben belül jelentkeznek, ritkán 1-2 óra is eltelhet a földimogyoró fogyasztása és a tünetek megjelenése között!

ENYHE TÜNETEK ESETÉN



Adjuk be az antihisztamint, majd figyeljük meg a csecsemőt! Ha rövid időn belül elmúlnak a tünetek, akkor forduljunk a háziorvoshoz, ha nem, keressük fel az ügyeletet vagy a sürgősségi osztályt!

SÚLYOS TÜNETEK ESETÉN



A teendők sorrendje:

1. A gyermek pozicionálása: nehézlégzés esetén ülve, nyújtott lábbal; hányás esetén fekvő, oldalra fordítva; minden egyéb esetben hanyatt fekvő, megemelt lábbal.
2. Hívjunk mentőt (104), a továbbiakban kövessük a diszpécser utasításait!
3. Ha van adrenalin autoinjektor, és a diszpécser utasít, adjuk be!

Felhasznált források:
<https://gyerek-allergia.hu/etelallergia-megelozes-allergen-elelmiszerek-korai-bevezetesevel/>
A Guide To Introducing Peanut Into Your Baby's Diet (NHS)



**ANAFILAXIÁS
ALLERGIÁSOKÉRT
EGYESÜLET**
#NEMVAGYEGYEDÜL

www.anafilaxia.hu

anafilaxiaegyesulet@gmail.com