

Problemy związane z rozszerzaniem diety małego dziecka

Pierwsze trzy lata życia dziecka to czas, w którym dziecko bardzo intensywnie się rozwija, a jego układ pokarmowy wciąż dojrzewa. Właśnie dlatego w tym okresie, zwłaszcza gdy maluch idzie do żłobka, a do jego diety zostają wprowadzone produkty o nowym składzie i konsystencji, rodzice mogą zaobserwować różnego rodzaju dolegliwości związane z trawieniem. Do najczęstszych należą: **kolka, zaparcie, ulewanie, rozdrażnienie, nadmierne gazy, bóle podczas wypróżnianiu**. Chodź spędzają one opiekunom sen z powiek, zwykle stanowią naturalny objaw na tym etapie życia dziecka.

Choć nieprzyjemne dolegliwości występują dość często i są męczące a nawet stresujące, nie są groźnym zjawiskiem.

Kiedy występujące dolegliwości można nazwać alergią

Alergia organizmu to niewłaściwa reakcja układu odpornościowego na białko pochodzące z żywności. Alergia może być nabyta lub wrodzona. Każde białko może być powodem alergii, jednak zazwyczaj źródłem alergii pokarmowych u najmłodszych są: **mleko krowie** i produkty mleczne, **jaja kurze, ryby, soja, orzechy oraz gluten**.

Reakcje na alergen to głównie : wymioty, ulewania, biegunka, kolka, wzdęcia, bóle brzuszka, pokrzywka na skórze, atopowe zapalenie skóry, obrzęk warg, trudności z oddychaniem, katar czy świszczący oddech. Objawy mogą wystąpić zarówno bezpośrednio po spożyciu danego pokarmu, jak i pojawić się w ciągu kilku godzin, dni. Ustępują po wyeliminowaniu konkretnego produktu z diety.

Nie każda niepożądana reakcja oznacza alergię pokarmową. Niektóre z objawów mogą wynikać z niedojrzałości układu pokarmowego a zróżnicowaniem przyczyn wystąpienia dolegliwości zawsze powinien zająć się lekarz pediatra.

Autor : lic. Zuzanna Kurpanik
dietetyk w Zespole Żłobków Miejskich w Rybniku