

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ;

Νικόλαος Κίτσος MD, PGDip

Παιδίατρος-Παιδοαλλεργιολόγος

Καλαμαριά-Θεσσαλονίκη



Ο ακριβής χρόνος εισαγωγής των τροφίμων και ο συσχετισμός του με την ανάπτυξη αλλεργιών βρίσκεται στην πρώτη γραμμή έρευνας στην παιδοαλλεργιολογία τα τελευταία 10 τουλάχιστον χρόνια. Έρευνες έχουν δείξει ότι η πρώιμη έκθεση σε αλλεργιογόνα τροφίμων μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη ανοχής.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ακαδημία Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας η εισαγωγή τροφών θα πρέπει να ξεκινάει κατά την ηλικία των 4 έως 6 μηνών.

Η Αμερικάνικη Παιδιατρική Ακαδημία εκτός από την παραπάνω οδηγία προτείνει το θηλασμό τουλάχιστον έως την ηλικία των 6 μηνών.

Μεταξύ 4 και 6 μηνών, μπορούν να εισαχθούν σταδιακά τρόφιμα όπως φρούτα (μήλα, αχλάδια και μπανάνες), λαχανικά (πράσινα λαχανικά, γλυκοπατάτες και καρότα) και δημητριακά.

Προτείνεται η εισαγωγή ενός νέου τροφίμου κάθε 3 έως 5 ημέρες ανάλογα με την αναπτυξιακή ετοιμότητα του βρέφους. Αυτή η αργή διαδικασία δίνει στους γονείς την ευκαιρία να εντοπίσουν και να εξαλείψουν κάθε τρόφιμο που προκαλεί αλλεργική αντίδραση.

Τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα φιστίκια, τα καρύδια, τα ψάρια και τα οστρακοειδή μπορούν να εισαχθούν σταδιακά μετά τους πρώτους 4 έως 6 μήνες αφού έχουν γίνει ανεκτές λιγότερο αλλεργιογόνες τροφές.

Η καθυστέρηση ή αποφυγή εισαγωγής τροφών στο διαιτολόγιο ενός βρέφους μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης αλλεργιών.

Πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν εμφανιστούν αλλεργικές αντιδράσεις ή εφόσον υπάρχει κληρονομικό ιστορικό ατοπίας στην οικογένεια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. du Toit G, Tsakok T, Lack S, Lack G. Prevention of food allergy. *The Journal of allergy and clinical immunology*. 2016;137(4):998-1010.
2. Lack G, Fox D, Northstone K, Golding J, Avon Longitudinal Study of P, Children Study T. Factors associated with the development of peanut allergy in childhood. *N Engl J Med*. 2003;348(11):977-85.
3. Khakoo A, Lack G. Preventing food allergy. *Curr Allergy Asthma Rep*. 2004;4(1):36-42.
4. Lack G. Update on risk factors for food allergy. *The Journal of allergy and clinical immunology*. 2012;129(5):1187-97.
5. Palmer DJ, Metcalfe J, Makrides M, Gold MS, Quinn P, West CE, et al. Early regular egg exposure in infants with eczema: A randomized controlled trial. *The Journal of allergy and clinical immunology*. 2013;132(2):387-92 e1.
6. Lack G. The concept of oral tolerance induction to foods. *Clin Biochem*. 2014;47(9):715.