

# Πώς θα αναγνωρίσω αν το παιδί μου έχει τροφική αλλεργία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ως τροφική αλλεργία ορίζεται η αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος που προκαλείται από την κατανάλωση ενός τροφίμου ή συστατικού του τροφίμου, το οποίο δρα ως αλλεργιογόνο.

Η αντίδραση αυτή συνήθως εμφανίζεται λίγο μετά την κατανάλωση του τροφίμου και μπορεί να είναι από ήπια έως σοβαρή. Προϋπόθεση για την εμφάνιση τροφικής αλλεργίας είναι η αρχική έκθεση του παιδιού στο τρόφιμο ή το συστατικό, μέσω της απ' ευθείας κατανάλωσής του ή μέσω του μητρικού γάλακτος, οπότε και δημιουργείται το αντιγόνο που πυροδοτεί την αλλεργική αντίδραση στην επόμενη επαφή.

Γενικά, δεν αποτελεί σπάνιο φαινόμενο, καθώς υπολογίζεται ότι περίπου το 8% των παιδιών εμφανίζει κάποια τροφική αλλεργία, ενώ το 40% αυτών έχει παρουσιάσει σοβαρή αλλεργική αντίδραση. Επιπλέον, περίπου 1 στα 3 παιδιά με τροφική αλλεργία, παρουσιάζει αντίδραση σε περισσότερα του ενός τρόφιμα. Πολλές φορές, είναι πιθανό τα συμπτώματα κάποιας ασθένειας ή ίωσης να θεωρηθούν λανθασμένα ως εκδήλωση τροφικής αλλεργίας ή το αντίστροφο. Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν ποια είναι η συνήθης κλινική συμπτωματολογία της αλλεργικής αντίδρασης, προκειμένου να τη χειριστούν αναλόγως.

Η εκδήλωση αλλεργικής αντίδρασης σε κάποιο τρόφιμο ή συστατικό τροφίμου μπορεί να περιλαμβάνει τα εξής συμπτώματα:

Δερματικά προβλήματα: εξανθήματα (κόκκινα σημάδια που μοιάζουν με τσιμπήματα από κουνούπι), κνίδωση (πετάλες), αγγειοοίδημα (πρήξιμο)

Αναπνευστικά προβλήματα: φτέρνισμα, μούκωμα μύτης, βήχας, συριγμός, δύσπνοια, δυσκολία κατάποσης

Γαστρεντερικά συμπτώματα: κοιλιακό άλγος ή κράμπες, ναυτία, έμετος, διάρροια

Συμπτώματα του κυκλοφορικού συστήματος: ωχρότητα, ζάλη, απώλεια αισθήσεων

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να εμφανιστούν πολλαπλά συμπτώματα, συνθέτοντας μια σοβαρή αλλεργική αντίδραση -τη λεγόμενη αναφυλαξία ή αναφυλακτικό σοκ-, που αποτελεί μια κατάσταση επικίνδυνη για τη ζωή και χρήζει άμεσης ιατρικής αντιμετώπισης.

Από την άλλη, η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση συμπτωμάτων που δε διαμεσολαβείται από το ανοσοποιητικό σύστημα, αλλά οφείλεται σε δυσανεξία ή αυξημένη ευαισθησία στο συγκεκριμένο τρόφιμο, κάτι που δε θα πρέπει να συγχέεται με την τροφική αλλεργία. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η δυσανεξία στη λακτόζη, στην οποία μπορεί να εμφανιστεί κοιλιακό άλγος, πρήξιμο ή διάρροια, μετά από κατανάλωση γάλακτος, λόγω της αδυναμίας του οργανισμού να διασπάσει τη λακτόζη. Επιπλέον, η αντίδραση σε πρόσθετα συστατικά των τροφίμων, όπως για παράδειγμα οι χρωστικές ή τα συντηρητικά, μπορεί να θεωρηθεί λανθασμένα ως εκδήλωση τροφικής αλλεργίας, αλλά πρόκειται -στην πλειοψηφία των περιπτώσεων- για ευαισθησία στα εν λόγω συστατικά.

Τροφική αλλεργία μπορεί να εκδηλωθεί από κατανάλωση οποιουδήποτε τροφίμου, ωστόσο τα τρόφιμα που ευθύνονται συχνότερα για την εμφάνιση αλλεργικής αντίδρασης είναι το αγελαδινό γάλα, το αυγό, οι ξηροί καρποί, η σόγια, το σιτάρι,

τα ψάρια και τα θαλασσινά. Μάλιστα, οι ξηροί καρποί, τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν τις συχνότερες αιτίες σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης. Αλλεργία μπορεί επίσης να εμφανιστεί και σε ορισμένα είδη κρέατος, φρούτα, λαχανικά ή δημητριακά.

Τα καλά νέα είναι ότι ορισμένες τροφικές αλλεργίες συχνά εξαλείφονται καθώς το παιδί μεγαλώνει. Για παράδειγμα, υπολογίζεται ότι 80-90% των περιπτώσεων αλλεργίας στο αυγό, το γάλα, το σιτάρι και τη σόγια «εξαφανίζεται» μέχρι την ηλικία των 5 ετών. Οι αλλεργίες στους ξηρούς καρπούς και τα θαλασσινά ωστόσο είναι λιγότερο πιθανό να «ξεπεραστούν».

Σε κάθε περίπτωση, εάν διαπιστώσετε ότι το παιδί σας εμφανίζει κάποια τροφική αλλεργία, ο παιδίατρος ή ο αλλεργιολόγος σας θα σας βοηθήσει στην παρακολούθηση της πορείας της αλλεργίας, ενώ σε συνεργασία με έναν διαιτολόγο, μπορεί να αναπτυχθεί ένα πρόγραμμα διατροφής που παρά τον αποκλεισμό του αλλεργιογόνου τροφίμου θα είναι πλήρες και ισορροπημένο, παρέχοντας όλη την ενέργεια και τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού σας.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)