



Вам кажется, что у ребенка
**АЛЛЕРГИЯ НА БЕЛКИ КОРОВЬЕГО
МОЛОКА?**



Информация для лиц, осуществляющих уход
за детьми, которым медицинские работники
порекомендовали безмолочную диету.

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое аллергия на белки коровьего молока?	4
Почему возникает пищевая аллергия?	6
На какие симптомы следует обращать внимание?	8
Дневник для записи симптомов, возникающих у ребенка	10
Рекомендации и советы по поводу того, как избегать белков коровьего молока	12
Продукты, на которые следует обращать внимание	14
Что делать, если ребенок младше 6 месяцев и ему недостаточно грудного молока?	17
Когда в рацион питания ребенка необходимо начинать вводить твердую пищу?	18

Может,

У РЕБЕНКА АЛЛЕРГИЯ НА БЕЛКИ КОРОВЬЕГО МОЛОКА?

На этот вопрос не всегда просто ответить. Но если это удастся сделать, это может помочь решить многие проблемы, с которыми сталкиваются родители и дети.

В этой брошюре представлена информация об аллергии на белки коровьего молока: ее определение, связанные с ней частые симптомы и полезная информация для родителей.

Надеемся, вы найдете в ней ответы на все свои вопросы. По поводу других вопросов о здоровье ребенка обращайтесь к его лечащему врачу.

Надеемся, знакомство ребенка с новыми вкусами будет увлекательным и приятным!

Коллектив педиатров

Nestlé Health Science

Что такое



АЛЛЕРГИЯ НА БЕЛКИ КОРОВЬЕГО МОЛОКА?

Аллергия на белки коровьего молока встречается примерно у 3 % детей в возрасте до года.¹ Это один из самых частых видов пищевых аллергий у детей младшего возраста.

К счастью, у большинства из них она проходит до школы.

Как быстро

ПОЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМЫ?

Это зависит от типа реакции. В некоторых случаях симптомы аллергии появляются сразу же, то есть через несколько минут после приема белков коровьего молока. В других — через несколько часов или дней.



АЛЛЕРГИЯ НА БЕЛОК КОРОВЬЕГО МОЛОКА И НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ — НЕ ОДНО И ТО ЖЕ!

Некоторые симптомы аллергии на молоко и непереносимости лактозы совпадают, однако причины этих состояний абсолютно разные.

Непереносимость лактозы объясняется снижением способности кишечника к расщеплению природного молочного сахара (лактозы), который присутствует в коровьем и человеческом грудном молоке.

Симптомы аллергии на коровье молоко возникают, когда иммунная система реагирует на некоторые белки, присутствующие в коровьем молоке. У детей младше трех лет (даже при аллергии на белки молока) непереносимость лактозы встречается очень редко.



Почему

ВОЗНИКАЕТ ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ?

Пищевая аллергия может развиваться у любого человека, однако у детей младшего возраста риск ее возникновения повышен. Так, аллергия на белки коровьего молока возникает, если иммунная система ребенка нежелательным образом реагирует на такие белки.

Дети на грудном вскармливании реагируют на белки молока, которые передаются через грудное молоко матери. При искусственном вскармливании реакция развивается на молочный белок в смеси.

В обоих случаях иммунная система ребенка реагирует на белки молока как на чужеродный объект, от которого нужно защитить организм. Из-за этого в организме выделяются природные вещества, например гистамин. Эти вещества вызывают симптомы аллергии.

На какие симптомы

СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?

Родители сразу понимают, если ребенок плохо себя чувствует или у него что-то болит. Симптомы аллергии на белки коровьего молока могут сильно различаться как по своей природе, так и по степени тяжести, поэтому найти причину плохого самочувствия ребенка бывает непросто. Аллергия на белки коровьего молока у детей проявляется по-разному. Поэтому полезно знать все симптомы, которые могут возникать в таких случаях, и отслеживать их.

Симптомы аллергии на белки молока можно разделить на четыре основные группы. У многих детей с такой аллергией возникает сразу несколько симптомов, которые чаще всего относятся к разным категориям.²

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Свистящее дыхание, хрипы или затрудненное дыхание
- Насморк
- Хронический кашель (не проходящий)

КОЖА

- Крапивница (участки сыпи красного цвета, возвышающиеся над поверхностью кожи)
- Ангионевротический отек (отек губ и век)
- Экзема (сухая, потрескавшаяся или зудящая и красная кожа)

АЛЛЕРГИЯ НА БЕЛКИ КОРОВЬЕГО МОЛОКА МОЖЕТ БЫТЬ ДИАГНОСТИРОВАНА ТОЛЬКО МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКОМ

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

- Рвота
- Частое срыгивание
- Рефлюкс
- Отказ от еды
- Колики (в сочетании с безутешным плачем*)
- Диарея
 - Кровь в стуле
 - Запор
- Дисфагия (затруднения при глотании)
- Боль в животе

ОРГАНИЗМ В ЦЕЛОМ

- Отсутствие прибавки в массе тела
- Усталость, сонливость
- Беспокойное состояние
- Плохое самочувствие
- Бессонница
- Анафилаксия (быстрая реакция, сопровождающаяся отеком и зудящей сыпью; возникает только в серьезных случаях)



Если у ребенка возникли острые симптомы и одышка, **НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ**

* Колики у детей младшего возраста чаще всего сопровождаются регулярным плачем в течение дня и возникают в первые месяцы жизни.

Рекомендации и советы по поводу того, как

ИЗБЕГАТЬ БЕЛКОВ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

Если ребенку рекомендовано соблюдать диету без белков коровьего молока, важно исключить из его рациона питания все продукты, содержащие коровье молоко. Примечание: молоко других животных (овечье, козье и т. д.) переносится не лучше, поэтому его также следует исключить. Кроме того, следует исключить молочные продукты, не содержащие лактозу, и продукты с низким содержанием лактозы. Молоко как основной продукт питания входит в состав многих других продуктов, поэтому проконсультируйтесь с диетологом или врачом.



ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

При исключении из рациона питания белков коровьего молока может потребоваться дополнительный прием витаминов и/или минералов. Многие растительные заменители молока обогащены кальцием, витаминами B12 и D и воспроизводят пищевую ценность коровьего молока.

Проконсультируйтесь по этому поводу с лечащим врачом или диетологом.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЕ СМЕСИ ПРИ АЛЛЕРГИИ НА БЕЛКИ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

Овсяные, рисовые, соевые и аналогичные напитки на растительной основе содержат меньше питательных веществ и в меньших количествах, чем специальные гипоаллергенные детские смеси. Специальные гипоаллергенные смеси производятся согласно четким требованиям и имеют четко регулируемый состав. Рисовые напитки не следует использовать в качестве напитка или вместо молока в жидких или густых кашах для детей, так как они могут содержать чрезмерное количество тяжелых металлов и минералов. Особенно это относится к детям в возрасте до года. В рацион питания детей в возрасте от одного года до трех лет может входить небольшое количество подобных продуктов. Обсудите варианты с детским диетологом.³

МАРКИРОВКА

В соответствии с законодательством ЕС в информации о составе всех упакованных пищевых продуктов должно быть четко указано, содержат ли они **молоко** или следы **молока**. Находясь в странах за пределами ЕС, тщательно изучайте состав продуктов на этикетке на предмет ингредиентов, которые содержат молоко.

СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МОЛОКО:

- Крем-фреш, простокваша, сметана
- Маргарин, жирные спреды или смешанные спреды
- Молоко, порошковое молоко, сухая пахта, сухое обезжиренное молоко, сухое молоко
- Сливки, сливки для кофе, йогурт, мороженое
- Молочный белок, лактальбумин
- Сыры (все виды), сывороточное масло, сывороточный сыр
- Казеин, казеинат, натрия казеинат, кальция казеинат
- Сливочное масло, молочный жир
- Творог, творог с низким содержанием жиров, зерненный творог
- Сыворотка, сухая сыворотка, сывороточный протеин
- Молозиво

ПРИМЕЧАНИЕ: МОЛОЧНЫЕ БЕЛКИ МОГУТ ТАКЖЕ СОДЕРЖАТЬСЯ В СЛЕДУЮЩИХ ПРОДУКТАХ:

- Молоко может присутствовать в хлебобулочных изделиях, в том числе в хлебе, выпечке, печенье и сухариках
- Бульонные кубики, бульон и смеси специй
- Мясные продукты, в частности колбасы и печеночный паштет
- Шоколадный порошок и продукты, содержащие шоколад
- Обработанные продукты и полуфабрикаты, в частности порошковые соусы, рыбные фрикадельки
- Меренги могут быть приготовлены из белков молока, а не из яиц
- Мюсли, злаковые хлопья, панировочные сухари и панировка из панировочных сухарей
- Сорбеты

Продукты, НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

*Вносите
значимые
изменения
в рацион
питания ребенка
только после
консультации
с медицинским
работником.*

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ...	ИСКЛЮЧИТЕ*	ЗАМЕНИТЕ НА
Каши с жидкой или густой консистенцией	Каши с жидкой или густой консистенцией, содержащие молоко. Каши на молоке (манная или рисовая).	Каши на основе заменителя молока. Каши на альтернативном молоке (овсяное, соевое и т. д.).
Молочные продукты	Молоко, простоквашу, йогурт, ванильный соус, сливки, безлактозные заменители и т. д.	Продукты на основе овса, сои, риса**, кокоса и т. д.
Жирные спреды	Масло, маргарин, смеси растительного и сливочного масла.	Растительные масла и маргарин, не содержащий молока.
Хлеб, пирожные, выпечку, муку, макаронные изделия, крупы и злаковые	Готовые смеси для выпечки хлеба, кексов, блинов, вафель, пиццы и т. д. на основе молока. Готовые блюда (тортеллини с сыром, лазанью, пироги и т. д.) на основе молока.	Хлеб, макаронные изделия и хрустящие хлебцы часто производят без молока. Проверьте состав продукта.
Добавки	Любые добавки, содержащие сыр и молоко (например сливочное масло). Многокомпонентные продукты, содержащие молоко (в частности печеночный паштет и икру).	Безмолочный маргарин, ветчину, мясные полуфабрикаты без содержания молока (в частности печеночный паштет), икру, яйца. Овощные соусы, такие как айвар релиш, пюре из авокадо или хумус, не содержащие белки молока.
Мясо, рыбу, птицу и яйца	Готовые блюда и многокомпонентные продукты, приготовленные из молока или сыра, в частности рыбные фрикадельки, тефтели и некоторые виды сосисок.	Монокомпонентные блюда из рыбы и мяса. Следите за тем, как готовится еда, например в отделе гастрономии.
Мороженое, сладости и снеки	Мороженое, сорбеты, шоколад, нугу, сладости на развес (не забывая о правилах гигиены при взвешивании), чипсы, сырные палочки и т. д.	Сорбеты, не содержащие молока, мороженое на основе овсяного и соевого молока.
Другие продукты	Бульонные кубики, бульон, сухие концентраты соусов, супы быстрого приготовления.	Безмолочный крепкий/обычный бульон, готовые соусы без молока.

* Всегда читайте информацию о составе.

**Рисовые напитки не следует давать детям младше шести лет.



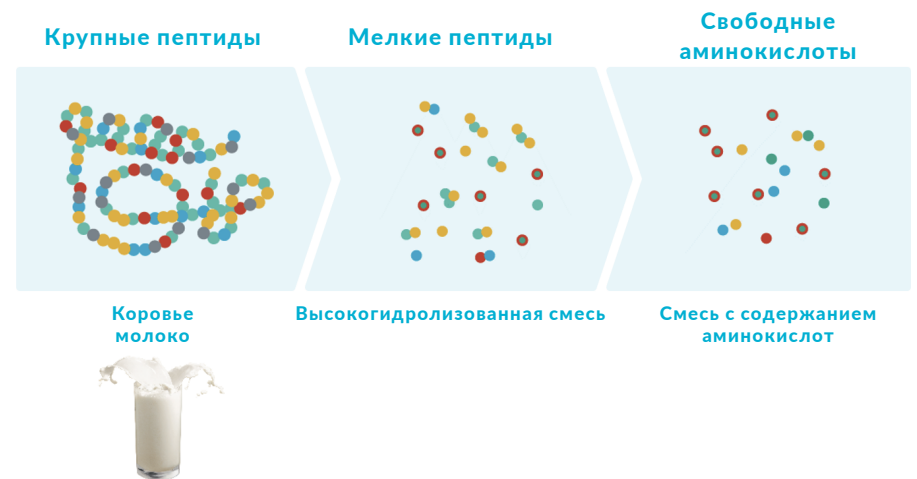
Если ребенок младше 6 месяцев

И ЕМУ НЕДОСТАТОЧНО ГРУДНОГО МОЛОКА

Грудное вскармливание — лучшее питание для детей в первые месяцы жизни, которому по возможности следует отдавать предпочтение.

Однако в случае аллергии на молоко у ребенка, недостаточного количества грудного молока у матери или невозможности грудного вскармливания по какой-либо причине можно использовать специальные гипоаллергенные детские смеси.

При аллергии подойдут два типа специальных гипоаллергенных детских смесей, содержащих:



В состав высокогидролизованных смесей входит белок, который подвергается расщеплению на более мелкие фрагменты, что предотвращает распознавание белка и реагирование на него иммунной системой. Для большинства детей младшего возраста такие смеси представляют собой оптимальный выбор, подходящий для специальных целей.

Аминокислотные детские смеси содержат только свободные аминокислоты (наименьшие составные элементы белков). Лечащий врач/диетолог может порекомендовать их в случае тяжелой аллергии.

Когда

В РАЦИОН ПИТАНИЯ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ВВОДИТЬ ТВЕРДУЮ ПИЩУ?

Некоторые дети рано проявляют интерес к еде. Начиная с четырех месяцев некоторые дети начинают пробовать небольшие количества обычной еды, например, пюре на кончике пальца. Даже если ребенок понемногу пробует разные продукты, важно продолжать грудное или искусственное вскармливание в полном объеме до того момента, когда ребенку исполнится 6 месяцев. В этом возрасте можно начинать приучать ребенка к обычной пище. На протяжении этого периода необходимо продолжать грудное или искусственное вскармливание. (Подробнее по ссылке: www.livsmedelsverket.se)



Если рецепт включает молоко или молочные продукты, вместо них можно использовать то же количество готовой специальной детской смеси. Также при приготовлении блюда можно добавлять небольшое количество нейтрального растительного масла для увеличения калорийности блюда.

Знаете ли вы?

Введение прикорма значит гораздо больше, чем обеспечение потребности в пищевых продуктах и питательных веществах:

- Это позволяет ребенку открывать новые вкусы и консистенцию блюд в период, когда он наиболее восприимчив к новым вкусовым ощущениям
- Ребенок учится безопасно глотать пищу
- Пока ребенок учится жевать и глотать еду, у него развивается моторика ротовой полости
- Во время еды ребенок учится взаимодействовать с другими людьми и осознает свою принадлежность к социальной группе

Ниже представлен пример меню для ребенка в возрасте от одного до трех лет, которое соответствует рекомендациям по содержанию питательных веществ, включая кальций.

ПРИМЕР МЕНЮ НА ДЕНЬ:

УТРО

200 мл готовой специальной смеси.

ЗАВТРАК

1 порция овсяной каши со 100 мл готовой смеси для специальных целей и фруктовым пюре или 1 порция фруктовой каши.

ПЕРЕКУС

1 банан.

ОБЕД

1 порция индейки на пару с рисом и овощами. 100 мл обогащенного овсяного молока.

ПЕРЕКУС

1 бутерброд с маргарином, который не содержит молока, и ветчиной. 150 мл специального питания.

ПОЛДНИК

1 порция рыбы на пару с картофелем. 100 мл обогащенного овсяного молока.

УЖИН

1 порция каши без молока с фруктовым пюре.

Литература: 1. Tindberg, T. et al. (2020) Milk protein allergy. Доступно по ссылке: www.rikshandboken-bhv.se/pediatric/allergier-och-intolerans/mjolkproteinallergi/ 2. 1177 Care guide (2020) Cow's milk allergy. Доступно по ссылке: www.1177.se/sjukdomar-besvar/allergier-och-overkanslighet/komjolksallergi/ 3. Swedish National Food Administration. Good food for children aged 0 to 5 - guidelines for paediatric health care. Swedish National Food Administration; 2020.



Хотите узнать больше по поводу
**РЕЦЕПТОВ, ИЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОВОДУ КАКИХ-ЛИБО
НАШИХ ПРОДУКТОВ?**

Свяжитесь с отделом поддержки клиентов:

Швеция: **020-78 00 20**

Норвегия: **800 31 425**

Дания: **3546 0167**

Швеция: nestlehealthscience@se.nestle.com

Норвегия: nestlehealthscience@no.nestle.com

Дания: nestlehealthscience@dk.nestle.com

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Матерям рекомендуется продолжать грудное вскармливание, даже если у ребенка есть аллергия на белки коровьего молока. В таких случаях часто требуется консультация диетолога, поскольку матери необходимо полностью исключить молочные продукты из своего рациона питания. При выборе питания для специальных целей в качестве диетотерапии важно следовать указаниям на этикетке продукта. Использование некипяченой воды, нестерилизованных бутылочек и недостаточная очистка могут привести к недомоганию у ребенка. Неправильное хранение, использование, приготовление и подача могут со временем приводить к неблагоприятным последствиям для здоровья ребенка. Продукты питания для специальных медицинских целей, разработанные для детей младшего возраста, должны применяться под контролем медицинского работника.