

SMART ПАМЯТКА



Как вернуть молоко в рацион ребёнка с аллергией?

Мини-руководство для недавно
ставших родителями

Умным родителям – здоровых детей!

АБКМ – так сокращённо называют аллергию на белок коровьего молока. Откуда она берётся?

Стенка кишечника у детей первых месяцев жизни очень тонкая, пористая и легко пропускает всасывающиеся из пищи крупные молекулы. Этим путём младенцы в норме усваивают из грудного молока защитные антитела, гормоны и другие важные для их развития вещества. Если же вместо материнского молока ребёнок получает смесь на основе коровьего (иногда достаточно всего 1–2 раз!), иммунная система ребёнка может распознать белок как чужеродный и начать с ним бороться.

Состояние может проявляться очень по-разному (сыпь и мокнутие на коже, срыгивания и рвота, вздутие и боли в животе, запоры или поносы и т.д.), но без лечения не проходит, усиливается и нарушает качество жизни ребёнка и его семьи.

Одна из самых частых смысловых ошибок – непонимание различия между аллергией на коровий белок и непереносимостью лактозы. Лактоза – это углевод, по сути – молочный сахар, и некоторые пищевые продукты, которые его содержат, не имеют в своём составе белка, о котором идёт речь в памятке. Поэтому для ребёнка с АБКМ нет смысла в безлактозной диете, главное, чтобы продукты не содержали белка коровьего молока.

Помните, что определить истинный диагноз может только врач!

АБКМ — проблема чрезвычайно распространённая, но вполне излечиваемая. Если диагноз будет поставлен вовремя, а назначения врача — выполнены родителями терпеливо и скрупулёзно, то удастся **постепенно** сформировать пищевую переносимость всех молочных продуктов и предупредить прогрессирование болезни с присоединением других видов аллергии, развитием хронических желудочно-кишечных и дыхательных расстройств.

Наилучших результатов удаётся достичь, если диагноз АБКМ будет поставлен как можно раньше (в идеале — до 6-месячного возраста), а диетотерапия, назначенная педиатром или аллергологом, начата безотлагательно. Следуйте инструкциям вашего врача — и у вас всё обязательно получится!

Диетотерапия при предполагаемой АБКМ носит поэтапный характер.



Правила подъёма по «молочной лестнице»

Представьте себе процесс возвращения молока в рацион как подъём по лестнице: осознанный, постепенный, без перепрыгивания ступеней. Самое сложное в этом подъёме — рассчитать реальное количество молока в порции. Чтобы вам было проще сориентироваться, мы подготовили схему (см. далее) и рецепты, следуя которым, вы с малышом обязательно справитесь!

Молочная лестница

Пастеризованное молоко или молочная смесь для детского питания — начинаем со 100 мл, постепенно увеличиваем до 200 мл. Когда ребёнок сможет регулярно съедать более 200 мл продукта с цельным белком коровьего молока в сутки и симптомы аллергии не возобновятся в течение 2 нед, можно будет считать, что формирование пищевой переносимости успешно завершено.



Как только станет понятно, что ребёнок переносит йогурт, масло, маргарин, шоколад, творог, можно ввести в рацион мягкий сыр (плавленый, камамбер, бри).



Йогурт — 125 мл



Сыр твёрдых сортов (пармезан, чеддер) — 15 г



Оладья — от половины до 1 шт.



Мини-кекс — от половины до 1 шт.



Печенье — 1 шт. (постепенно увеличивать до 3 шт.)

ШАГ 4

ШАГ 3

ШАГ 2

ШАГ 1

ШАГ 6

ШАГ 7


Общие рекомендации

Каждый из шагов можно считать пройденным, если ребёнок неоднократно съел соответствующий(ие) продукт(ы) в указанном количестве и перенёс его(их) хорошо.

Все изменения порций должны происходить строго под контролем лечащего врача.

Если на какой-либо продукт «молочной лестницы» возникла аллергическая реакция, прекращаем его введение. Время повторной попытки согласовываем с врачом (интервал может составить 4–6 мес).

Начинать можно с одной крошки (например, печенья), четверти или половины порции. Все рецепты см. на следующей странице.



Важно, чтобы период расширения диеты ребёнка не приходился на простудные заболевания или кишечную инфекцию, прорезывание зубов, поствакцинальную реакцию и т.д. Если ребёнок приболел, следует остановить введение цельного белка в рацион до **полного выздоровления**.

Не начинайте или приостановите «подъём», если ваш ребёнок получает лекарства, влияющие на работу кишечника (антибиотики внутрь, сорбенты и т.д.). Не прекращайте ради расширения рациона приём лекарств, ранее назначенных ребёнку врачом по показаниям.

Не вводите никаких дополнительных продуктов, кроме обозначенных в схеме. Пожалуйста, записывайте всё, что ваш ребёнок ест и пьёт в период подъёма по «молочной лестнице», включая лекарственные средства, биологически активные и пищевые добавки, витамины, травяные отвары и т.д. Фиксируйте в дневнике любые симптомы (изменения на коже и слизистых оболочках, в состоянии желудка и кишечника, подъём температуры тела и т.д.).

Рецепты «молочной лестницы»




Температурная обработка и точное соблюдение рецепта (особенно — количества молока!) позволяют повысить переносимость белка и облегчают формирование пищевой толерантности у ребёнка.


Шаг 1. Печенье. Нам понадобится:

- мука (пшеничная или безглютеновая) 125 г (1 чашка);
- маргарин 50 г (1/4 чашки);
- тёртое яблоко, груша или банан (1/4–1/3 чашки);
- сухое обезжиренное молоко 2 г (1 чайная ложка);
- ванильный порошок на кончике ножа.

Держим тесто в холодильнике 30 мин. Лепим 20 печений размером с фалангу пальца (количество молока на порцию — 1 мл). Выпекаем 10–15 мин при 180 °С.

Шаг 2. Мини-кекс. Нам понадобится:

- мука (пшеничная или безглютеновая) 250 г (2 чашки);
 - подсолнечное или рапсовое масло 50 мл (1/4 чашки);
 - мелко нарезанное яблоко, груша или банан 110 г (1 чашка и 1 столовая ложка);
- 

- 
- сахар 25 г (2 столовые ложки);
 - соль (щепотка);
 - разрыхлитель 10 г (2,5 чайной ложки);
 - молоко 250 мл (1 чашка);
 - ванильная эссенция по вкусу.

Взбиваем масло и молоко, добавляем остальные ингредиенты. Раскладываем тесто в 10 формочек для кексов (количество молока на порцию 25 мл). Выпекаем 15–20 мин при 180–200 °С.

Шаг 3. Оладья. Нам понадобится:

- мука (пшеничная или безглютеновая) 125 г (1 чашка);
- подсолнечное или рапсовое масло 30 мл (2 столовые ложки);
- соль 1–2 г (1/4 чайной ложки);
- разрыхлитель 10 г (2,5 чайной ложки);
- молоко 250 мл (1 чашка);
- вода 50 мл (2/3 чашки).

Замешиваем тесто. Обжариваем на хорошо разогретой сковороде, смазанной маслом, до тёмно-золотистого цвета и образования хрустящей корочки по краям оладьи при остывании. Должно получиться шесть оладий (количество молока на порцию — 42 мл).

Если ребёнок не любит оладьи, можно заменить их картофельным пюре. Небольшую картофелину варим, очищаем от кожуры, разминаем с 40 мл молока и 5 г маргарина, накрываем фольгой и запекаем в духовке в течение 40 мин при температуре 180–200 °С.

Общероссийская информационно-образовательная инициатива «Педиатрия и неонатология: развитие клинических практик» (ИПН) — существующее с 2016 года сообщество врачей, объединяющее усилия специалистов педиатров, неонатологов и акушеров к достижению прогресса во благо здоровья и благополучия грядущих поколений россиян.

Памятки для родителей — одно из ключевых направлений деятельности Инициативы, ставящее своей целью распространение самых актуальных медицинских сведений в максимально простой, понятной и удобной для использования форме.