

Консультация для педагогов детского сада

Аллергия и питание детей дошкольного возраста

Детский сад часто посещают дети с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья. Именно они чаще других заболевают острыми респираторными заболеваниями, инфекциями, острыми кишечными заболеваниями и являются источниками распространения инфекций в коллективе. Таким детям необходим индивидуальный подход при организации их питания.

В последние года все большее распространение среди детей как раннего, так и старшего возраста, получают аллергические заболевания, особенно пищевая аллергия.

Пищевыми аллергенами могут быть чуть ли не все пищевые продукты. Чаще других аллергию вызывают: молоко, яйца, мясо, рыба, томаты, цитрусовые, клубника, земляника, шоколад. Пищевая аллергия может развиваться очень быстро. Так, при аллергии к молоку уже через несколько минут после его приема могут появиться рвота, понос, несколько позже присоединяются другие симптомы (крапивница, лихорадка). Обычно пищевая аллергия наблюдается на фоне нарушений функции желудочно-кишечного тракта. У детей ее возникновению способствуют искусственное вскармливание, перекармливание; часто пищевые аллергены вызывают у них диатезы.

Непереносимость определенных пищевых продуктов не всегда связана с аллергической реакцией. Она может быть обусловлена псевдоаллергией или недостаточностью некоторых ферментов (например, лактазы) в пищеварительных соках, которая приводит к нарушению пищеварения и расстройствам, напоминающим пищевую аллергию. Аллергические поражения желудочно-кишечного тракта могут развиваться при попадании аллергена в организм иным путем, например через слизистую оболочку дыхательных путей.

Пищевая аллергия – заболевание, характеризующееся проявлением повышенной чувствительности организма к приему пищи вследствие иммунных реакций пищевых антигенов с соответствующими антителами или сенсibilизированными лимфоцитами. Антигенами являются белки самого пищевого продукта или вещества, образующиеся при его переваривании, кулинарной обработке или длительном хранении. Пищевая аллергия чаще возникает в детском возрасте. Важную роль в этиологии болезни играет наследственная предрасположенность, “аллергический диатез”, т.е. конституциональные особенности, склонность к продукции иммуноглобулина Е – основного носителя аллергических антител – реагинов. Способствуют возникновению аллергических реакций на пищевые продукты избыточное потребление однородной пищи, быстрый темп еды, прием алкоголя, острых приправ. Основную роль в развитии пищевой аллергии играют содержащиеся в пище белки.

Пищевая аллергия ребенка – заболевание распространенное. Число детей, страдающих аллергией, постоянно растет. Пищевая аллергия у детей проявляется различными поражениями кожных покровов (экссудативный диатез), иногда кишечными расстройствами, а также повышенной склонностью к респираторным заболеваниям (респираторный аллергоз). Наиболее ярко выражены эти нарушения у детей раннего возраста, хотя и у более старших детей нередко бывает резко выраженная непереносимость отдельных продуктов.

Пищевая аллергия – заболевание очень серьезное. К сожалению, некоторые родители легкомысленно относятся к этому заболеванию. Часто можно наблюдать, как взрослые, несмотря на запреты, давали детям шоколад или другие продукты. По-видимому, это идет от незнания того, какие могут быть последствия.

Пищевая аллергия сейчас приняла довольно распространенный характер. Во всем мире возрастает число людей, организм которых не переносит некоторые продукты. Исследованиями выявлено, что чаще всего пищевая аллергия возникает у тех детей, матери которых во время беременности и кормления грудью питались однообразно, злоупотребляли теми или иными пищевыми продуктами, на первый взгляд очень полезными, например, молоком, апельсинами, лимонами, рыбой, яйцами. Некоторые будущие матери, у которых дети потом страдали пищевой аллергией, умудрились во время беременности выпивать до 2 л молока, 2 л кефира и съедать до 500 г творога ежедневно. Такое избыточное однообразное питание, конечно, не могло не сказаться затем на здоровье ребенка. Все хорошо в меру.

Необходимо так построить питание, чтобы используемые продукты не способствовали возникновению заболеваний. И, как это ни печально, в настоящее время приходится исключить как раз те продукты, которые мы довольно часто употребляем в пищу, так как они не требуют долгой обработки. Большинство мам работает, у них не остается сил и времени на приготовление домашней пищи, и они широко используют полуфабрикаты типа сосисок и колбас, бутерброды и т.п. А такие продукты часто вызывают у детей аллергию.

В организации питания таких детей в детском саду участвует медицинский работник детского дошкольного учреждения. Он дает указание персоналу групп, какие продукты не переносит данный ребенок и какими продуктами их следует заменять. Для этого в группах заводятся специальные листки питания детей, страдающих пищевой аллергией. В них указывается, какие продукты ребенку противопоказаны и чем их надо заменять. Например, некоторым детям вместо какао или кофе дают молоко или кефир, вместо апельсинов – яблоки и т.п.

На основании назначений врача медицинская сестра дошкольного учреждения заботится о том, чтобы на пищеблоке были приготовлены для нуждающихся детей необходимые блюда для замены. Так, у некоторых

детей, страдающих непереносимостью коровьего молока, может быть также повышенная чувствительность к говяжьему мясу.

Одним из довольно распространенных форм аллергических заболеваний в детском возрасте является лактозная недостаточность (отсутствие или снижение активности лактозы – кишечного фермента, расщепляющего молочный сахар). Заболевание проявляется непереносимостью молока, в том числе и материнского, и молочных продуктов, так как в них содержится молочный сахар. При употреблении молочных продуктов у такого ребенка развиваются диспептические явления, резко снижается аппетит, появляется рвота, наблюдается отставание массы тела.

Различают первичную и вторичную лактозную недостаточность. Первая является наследственно обусловленным заболеванием и носит наиболее стойкий характер. Вторичная лактозная недостаточность может возникнуть после перенесенных кишечных и паразитарных заболеваний и носит временный характер.

Детям, страдающим лактозой недостаточностью, требуется специальное питание с использованием продуктов, частично или полностью лишенных лактозы (молочного сахара). Такие дети могут успешно воспитываться в дошкольных учреждениях при обеспечении их необходимым диетическим питанием. Если у детей более старшего возраста исключают из рациона молочные продукты, то детям раннего возраста, особенно первого года жизни, необходимо давать специальные низколактозные молочные продукты и смеси.

В настоящее время отечественной промышленностью освоен выпуск специальных диетических продуктов, разработаны Институтом питания, для питания больных, страдающих лактозой недостаточностью. Они созданы на молочной основе, но с минимальным содержанием лактозы. Продукты представляют собой порошок белого цвета со вкусом и запахом свежего коровьего молока. Его мы используем для замены молока и молочных напитков в детском саду для детей, страдающих таким заболеванием.