



מאמר

אלרגיה או רגישות למזון?

מה ההבדל בין תגובה אלרגית לבין רגישות למזון ואילו מזונות אחראיים לרוב האלרגיות למזון?

אלרגיה הינה תגובת יתר של מערכת החיסון לחומרים (ביניהם גם סוגי מזון מסויים) שבדרך כלל אינם מעוררי מחלות. שכיחות **אלרגיה למזון** בקרב תינוקות וילדים

חשוב להבדיל בין תגובה אלרגית לבין רגישות למזון שאינה קשורה למערכת החיסון אך יכולה לגרום לתסמינים דומים (כדוגמת אלרגיה לחלבון פרה מול אי סבילות ללקטוז). תגובה אלרגית עלולה להופיע תוך דקות לאחר אכילת המזון וגם שעות ואפילו כמה ימים לאחר מכן. הסימנים יכולים להופיע הם הקאות, שלשולים, יציאות דמיות, פריחה בעור, שיעול, צפצופים ונזלת. בכל מקרה של הופעת אחד מהסימנים הללו § הפסיקו את המזון ופנו לרופא.

מזונות האחראים לרוב האלרגיות למזון: חלב פרה, ביצים, בוטנים, אגוזים, שומשום ודגים. קיימים גם מקרים ספורים של אלרגיה לסויה, דגנים, כוסמת ופירות טרופים כמו קיווי ומנגו. רוב האלרגיות לביצים, חלב פרה, סויה וחיטה חולפות עד גיל 3 שנים (פרט למקרים של צליאק). לעומת זאת אלרגיה לבוטנים, שומשום, אגוזים, דגים ופירות ים נוטות להישאר לכל החיים.

לפי משרד הבריאות, אין להוציא מזונות אלו מתפריטן של נשים הרות או מניקות. הגבלות אלו נמצאו כלא יעילות בהפחתת אלרגיה לתינוקות. בנוסף ניתן לחשוף ולהוסיף לתפריט התינוק מזונות בעלי פוטנציאל אלרגני גבוה (בוטנים, ביצים, דגים ושומשום), כמובן במרקם המתאים החל מגיל חצי שנה. דחייה של הוספת מזונות אלו לתפריט אינה עוזרת בהורדת שכיחות של מחלות אלרגיות.

אלרגיה לחלבון פרה: האלרגיה השכיחה ביותר בקרב תינוקות. לרוב תעבור בין גילאי שנה-שנתיים. חשוב לפנות לרופא על מנת לאבחן את האלרגיה ולהתאים סוג מזון רלבנטי - תמ"ל על בסיס חלבון חלב מפורק באופן מלא שאינו מעורר תגובה אלרגית או תמ"ל על בסיס צמחי - סויה.

ובשונה מאלרגיה - רגישות למזון:

אי סבילות ללקטוז § לקטוז הינו דו סוכר החלב. פירוקו ליחידות הקטנות יותר § גלוקוז וגלקטוז - אשר מועברות לתאים/לגוף לאנרגיה נעשה באמצעות האנזים לקטאז אשר מופרש במעי. חסר מלא או חלקי באנזים עלול להוביל לאי יכולת הלקטוז להתפרק במעי הדק, כך שהוא ימשיך לנוע במערכת העיכול לעבר המעי הגס ושם יותסס ע"י חיידקים. ואז תופעות אשר נוכל לראות יהיו גזים, כאבי בטן ושלשולים. חסר מלא/חלקי של האנזים יכול לנבוע ממס' סיבות:

1. מולד § כלומר התינוק נולד ללא האנזים. נדיר מאוד. במצב כזה גם יתקשה לעכל חלב אם.

2. סיבה גנטית § מתפתח במהלך הילדות.

3. כתוצאה של פגיעה ברירית המעי ובכך פחות אנזים מיוצר כמו בשלשול ממושך. מצב

זמני עד שהרירית משתקמת.

4. התפתחותי ² לתינוקות פגים עם חוסר בשלות במערכת העיכול.

במידה וקיימת רגישות ללקטוז יש לבחור בתמ"ל חלבי ללא פחמימת הלקטוז. כמו כן אם תינוקך בשלב המעבר למוצקים ניתן לבחור במוצרי חלב דלים בלקטוז כגון קוטג', גבינה צהובה ויוגורט. חלב דל ללקטוז ניתן לשלב מגיל שנה ואילך.