

Dieta při alergii na bílkovinu kravského mléka

Dieta je určena osobám s alergií na bílkovinu kravského mléka a kojícím matkám, jejichž dítě má alergii na bílkovinu kravského mléka.

Alergickou reakci (přehnanou imunitní odpověď) vyvolávají nejčastěji mléčné laktoglobuliny nebo kasein. V raném dětství se častěji vyskytuje alergie na laktoglobuliny, především beta-laktoglobulin. Po 4. roce věku a v dospělosti převažuje spíše alergie na kasein. Až u 80 % dětí do 4. roku života alergie na bílkovinu kravského mléka vyhasíná - to znamená, že v pozdějším věku je možné kravské mléko a výrobky z něj do jídelníčku zařadit, pouze ale na základě doporučení lékaře s tím, že první podání mléčné bílkoviny probíhá pod lékařským dohledem (mohou se objevit bouřlivé reakce).

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM) se často zaměňuje s laktózovou intolerancí. Mezi těmito dvěma nežádoucími reakcemi na mléko je ale velký rozdíl.

U laktózové intolerance je nedostatečně tráven pouze mléčný cukr (laktóza), a proto je možné u většiny pacientů podávat mléko a mléčné výrobky se sníženým obsahem laktózy - kysané mléčné výrobky, tvrdé sýry, bezlaktózové nebo nízkolaktózové potraviny. Nejčastějšími projevy laktózové intolerance je průjem, nadýmání, bolesti břicha. Závažnost potíží je také obvykle tím větší, čím větší dávku mléčného cukru pacient zkonsumuje.

Naproti tomu u alergie na bílkovinu kravského mléka vyvolává potíže ne mléčný cukr, ale mléčná bílkovina. K vyvolání alergické reakce stačí i nepatrné množství této bílkoviny (1-10 miligramů).

Projevy ABKM jsou velmi rozmanité:

postížený systém:	klinické projevy:
anafylaktická reakce	pokles TK, šok
kůže	orální alergický syndrom, exantém, urtica, angioedém, ekzém
gastrointestinální trakt	zvracení, průjem, malabsorpce, GER, enterorrhagie, obstipace
respirační trakt	rýma, expirační dyspnoe, kašel
poruchy chování	iritabilita, abdominální koliky

Vztah času rozvoje ABKM a množství vypitého mléka a obvyklých klinických manifestací ukazuje tabulka:

reakce:	kůže:	respirace:	GIT:	množství mléka nutné k vyvolání reakce:
minuty	+++ urtika, angioedém, exantém	+ v rámci anafylaktických r.	-/+ zvracení	malé množství mléka
hodiny	-	-	++ zvracení a/nebo průjem	střední množství mléka (60 - 200 ml)
dny	+ ekzém	++ kašel, rýma	+++ průjem	normální objemy mléka

ABKM se může rozvinout i u výlučně kojeného dítěte, protože i prostřednictvím mateřského mléka se dítě setkává s antigeny některých potravin, které konzumuje kojící matka. Matka kojeného dítěte s ABKM by měla proto dodržovat stejná pravidla diety jako pacient s ABKM, a to až do úplného odstavení dítěte.

Co je třeba v dietě vynechat

Nutné je zcela vynechat mléko, všechny mléčné výrobky i potraviny s obsahem mléčné bílkoviny (včetně stopových množství).

Pečlivě čtěte složení všech potravin, mléčná bílkovina se může ve složení výrobku skrývat pod různým označením - například **mléko, sušené mléko, syrovátka, máslo, jogurt, podmáslí, kefir, mléčný zákys, tvaroh, sýr, smetana, šlehačka, žinčica, kasein, kaseinát sodný...**

Nekonzumujte žádné potraviny a nápoje, u kterých není možné zjistit složení.

Pozornost je potřeba věnovat především složení:

- Pečiva
- Roztíratelných tuků (margarínů apod.)
- Pomazánek
- Polotovarů (těst, omáček, instantních směsí apod.)
- Hotových pokrmů
- Lahůdek, zákusků, pochutin (sušenky, oplatky, obložené chlebíčky, kreky,...)

U nebaleného pečiva a lahůdek je povinnost prodejce předložit složení výrobků s uvedením obsahu alergenů. Alergeny jsou uváděné tučným písmem.

Vynechat je vhodné i kozí nebo ovčí mléko - u ABKM je riziko vzniku zkřížené alergie i na další mléka savců.

Poměrně častý je souběh ABKM a alergie na bílkovinu sóji - proto ani nahrazování kravského mléka sójovými výrobky není ideální. Možné jsou náhrady obilnými nápoji - například ovesným, rýžovým nebo kokosovým nápojem. Vhodnější jsou tekuté výrobky - mají vyšší obsah bílkovin, vhodnější složení tuků a neobsahují obvykle kaseinát sodný. Tyto nápoje ale nemohou nahradit mléko dostupností bílkovin ani vápníku, obojí je proto nutné v jídelníčku doplnit i z jiných zdrojů.

Vhodné potraviny

Roztíratelné rostlinné tuky bez mléčné bílkoviny: například Alfa vital, Flora light, Diana, Perla pro studenou kuchyni a další.

Rostlinné nápoje: v tekutém stavu nebo ve formě instantního prášku - například rýžové, ovesné, špaldové, mandlové, kokosové atd. Nelze je brát jako plnohodnotnou náhradu mléka, protože často obsahují nízké množství vápníku a také méně bílkovin. Jde spíše o chuťovou náhradu mléka. Pozor na složení - sušené rostlinné náhrady mléka často obsahují kaseinát sodný - jeho množství je sice stopové, ale dostatečné k vyvolání alergické reakce.

Potraviny bez přirozeného obsahu mléčné bílkoviny: obvykle bez omezení je možno konzumovat maso, ryby, luštěniny, ovoce, zeleninu, obiloviny, vejce, skořápkové plody, semena

apod. POZOR ale na složení výrobků z nich, do těch se již mléčná bílkovina může přidávat. Někdy vzniká při ABKM také zkřížená alergie na hovězí maso.

Kojenecké formule: Novorozencům, kojencům a batolatům s ABKM, kteří nejsou kojeni, se podávají formule s extenzivně hydrolyzovanou mléčnou bílkovinou - například Nutrilon Allergy Care, Nutrilon Allergy Digestive Care (navíc bez laktózy), Alfaré (navíc bez laktózy), Nestlé Althéra a další. Asi u 10 % dětí s ABKM extenzivní štěpení mléčné bílkoviny nestačí a je nutné podávat aminokyselinové preparáty - Neocate, Alfamino a další. Podávání těchto speciálních kojeneckých formulí ordinuje vždy praktický lékař pro děti a dorost nebo jiný dětský lékař a jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou.

Nedostatek vápníku

Protože vyloučením mléka a mléčných výrobků ze stravy je pacient s ABKM ochuzen o významný zdroj vápníku, je zapotřebí zajistit vápník z jiných zdrojů.

Vhodné zdroje vápníku jsou kromě mléka a mléčných výrobků (řazeno od nejvyššího obsahu vápníku): **mák, sardinky, ořechy a semena, bílé fazole, brokolice, kakao, květák, zelí, kedlubny.** Sójové a obilné nápoje, které se prodávají jako „náhrady mléka“, obsahují velmi málo vápníku, pokud nejsou vápníkem obohaceny. Dostupnost vápníku z většiny rostlinných zdrojů je navíc nižší.

U pacientů, kteří nemohou konzumovat dostatek vápníku z uvedených náhradních zdrojů, je potřeba doplnit vápník ve formě doplňku stravy.

U kojících matek, které eliminují mléko ze své výživy, je třeba dodat 1000 mg vápníku denně.

Příklad vhodného jídelníčku (od ukončeného 12. měsíce věku, do 3 let je vhodné přizpůsobit konzistenci stravy toleranci dítěte)

1. den:

Snídaně: Chléb. Flora light. Džem. Jablko. Čaj ovocný.

Přesnídávka: Rýžový kysaný dezert.

Oběd: Polévka hovězí vývar se zeleninou a nudlemi. Pečené kuřecí stehno. Bramborový knedlík (bez použití mléka). Dušené červené zelí. Džus jablečný ředěný s vodou.

Svačina: Ovocný salát (jablko, pomeranč, banán).

Večeře: Rizoto s vepřovým masem a zeleninou.
Mrkvový salát s jablkem.

2. den:

Snídaně: Sypané müsli s ořechy. Obilná náhrada mléka - například rýžový nápoj. Banán. Čaj.

Přesnídávka: Pomeranč.

Oběd: Polévka rajčatová s rýží, bez smetany.
Hovězí roláda s vejcem a hráškem. Rýže dušená. Okurkový salát. Čaj.

Svačina: Chléb žitný. Alfa vital. Rajče. Voda kojenecká neperlivá.

Večeře: Treska přírodní dušená na bazalce a rajčatech. Brambory. Čaj ovocný.

3. den:

Snídaně: Veka (bez mléčné složky). Flora light. Vejce natvrdo. Paprika krájená.
Čaj bílý, neslazený.

Přesnídávka: Banán. Kakao z kokosového nápoje.

Oběd: Polévka s játrovými knedlíčky a zeleninou. Hovězí guláš s hráškem. Těstoviny.

Voda s plátky citronu a lístky meduňky.

Svačina:

Pudink z obilného nápoje s ovocem a piškoty. Šťáva z ovoce, ředěná s vodou.

Večeře:

Losos pečený s rozmarýnem a plátky citronu. Bramborová kaše z rostlinné náhrady mléka nebo z vody. Ledový salát s francouzskou zálivkou. Čaj.