



Dla niemowląt znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka produkowane są specjalne mieszanki hipoalergiczne

wiąże się również z pozbawieniem organizmu wielu wartościowych składników pokarmowych. Nie stanowi oczywiście problemu niejedzenie lodów czy słodyczy, ale o wiele poważniejsze konsekwencje może powodować wycofanie pokarmów dostarczających organizmowi cennych witamin, soli mineralnych i białka. Wszystko są to ważne dla organizmu składniki budulcowe i energetyczne, bez których prawidłowy wzrost jest praktycznie niemożliwy. Należy więc pamiętać, aby do diety dziecka wprowadzać produkty zastępcze, pozwalające uzupełnić niedobory powstałe wskutek stosowania diety eliminacyjnej (np. w diecie bezmlecz-

nej należy podawać warzywa bogate w wapń – m.in. brokuły – oraz rozważyć z pediatrą możliwość podawania określonej dawki wapnia w postaci odpowiedniego preparatu). Konieczne jest również wprowadzanie do diety „bezpiecznych” produktów bogatych w witaminy (zgodnie z informacjami zawartymi w poświęconym im rozdziale), pamiętając, że zawsze lepiej są one przyswajane w postaci naturalnej (warzywa, owoce) niż jakichkolwiek preparatów.

Dieta bezglutenowa

Nieco inne problemy występują w przypadku stosowania diety bezglutenowej, czyli polegającej na wyeliminowaniu z diety wyrobów zbożowych (pszenicy, jęczmienia, żyta i owsa), zawierających silnie uczulający składnik – gluten (najwcześniej można wprowadzać go do diety dziecka po ukończeniu 9. miesiąca życia). Możliwe jest wystąpienie zarówno przejściowej nietolerancji na ten alergen, jak i obecnej przez całe życie (choroba trzewna). Dziecku wykazującemu tego typu reakcje można podawać natomiast produkty oparte na zbożach bezglutenowych – kukurydzy, ryżu, soi, proso, gryce, sorgo, mące ziemniaczanej i tapioce. Wszystkie one są ubogie w żelazo, witaminy z grupy B i błonnik pokarmowy, które należy uzupełniać poprzez zwiększone spożycie owoców i warzyw.

Problemy natury psychicznej

Jak bardzo uciążliwe jest podporządkowanie się wymogom diety eliminacyjnej wiedzą najlepiej kobiety, które musiały ją stosować w okresie karmienia piersią. W ich przypadku trwała ona jednak w najgorszym razie kilkanaście miesięcy,

Najtrudniejszym okresem dla alergików jest czas pylenia różnych gatunków roślin

