

پس از تکمیل این درس، روی لینک نظرسنجی در پایان کلیک کنید تا به چند پرسش پاسخ دهید و برای کلاستان اعتبار آموزش تغذیه دریافت کنید.



همه چیز درباره حساسیت‌های غذایی

به‌طور تخمینی تقریباً 8% از کودکان در ایالات متحده دارای حساسیت غذایی هستند. ممکن است به هر غذایی حساسیت داشته باشید، اما معمول‌ترین غذاهایی که کودکان به آن‌ها حساسیت دارند عبارتند از شیر، تخم‌مرغ، گندم، سویا، و بادام زمینی. همیشه باور داشتیم که عدم استفاده از این محصولات غذایی باعث محافظت در برابر حساسیت می‌شود، اما مطالعات اخیر نشان داده است که حقیقت دقیقاً برخلاف این باور است! اکنون به‌طور معمول توصیه می‌شود برای محافظت در برابر حساسیت‌های غذایی، مصرف این غذاها را از سن پایین‌تر شروع کنیم.



حساسیت غذایی چیست؟

حساسیت غذایی زمانی روی می‌دهد که بدن، مواد غذایی را با مواد خطرناک اشتباه می‌گیرد و به آن‌ها حمله می‌کند، در نتیجه علائمی در زمان بروز واکنش حساسیتی ایجاد می‌شود. علائم حساسیت غذایی می‌تواند متوسط تا کشنده باشد و ممکن است به رسیدگی پزشکی فوری نیاز باشد. بعضی از علائم فوراً بروز می‌کنند، اما بروز بعضی از علائم تا چند روز طول می‌کشد. ممکن است به بعضی از غذاها حساس باشید یا بدن‌تان آن‌ها را تحمل نکند، اما این حالت‌ها معمولاً در مقایسه با حساسیت غذایی شدت بسیار کمتری دارند.

برخی از علائم حساسیت غذایی چیست؟

این علائم عبارتند از:

- کهیر، جوش، برافروختگی پوست، آگزما، یا خارش
- حالت تهوع یا درد شکمی
- استفراغ یا اسهال
- مشکل در تنفس، خس خس هنگام تنفس، یا سرفه
- ورم کردن یا فشردگی در گلو یا تارهای صوتی
- احساس خواب‌رفتگی یا خارش در دهان
- ورم کردن زبان، صورت، یا لب
- گیجی یا احساس سبکی در سر
- افت فشار خون
- آنافلاکسی

– شرایط بسیار وخیم و احتمالاً کشنده که ممکن است با این علائم همراه باشد: تنفس بسیار سخت، غش کردن، تغییر رنگ پوست، استفراغ شدید، ورم شدید صورت، زبان، یا لب

اگر احساس کردم کودکم واکنش حساسیتی به غذا دارد چه کار کنم؟

اگر کودک‌تان واکنش خفیفی دارد، فوراً با پزشک کودک تماس بگیرید و درباره غذایی که به او داده‌اید و زمان خوردن غذا به پزشک اطلاع دهید. اگر کودک‌تان واکنش شدیدی دارد (تنفس بسیار سخت، غش کردن، تغییر رنگ پوست، استفراغ شدید، ورم شدید صورت، زبان، یا لب)، ممکن است دچار آنافلاکسی شده باشد که وضعیت بسیار خطرناک و کشنده‌ای است. با 911 تماس بگیرید یا به نزدیکترین اورژانس بروید.

برای پیشگیری از بروز حساسیت‌های غذایی باید چه کار کرد؟

- توصیه می‌شود در 4 تا 6 ماه اول بعد از تولد فقط به نوزاد شیر مادر بدهید زیرا شیر مادر می‌تواند احتمال بروز حساسیت‌های غذایی را کاهش دهد. مادری که به کودک‌شان شیر می‌دهند (شیر مادر) معمولاً نیازی به پیشگیری غذایی ندارند، مگر اینکه کودک‌شان قبلاً علائمی از حساسیت غذایی داشته است و پزشک‌شان رژیم غذایی خاصی را برایشان توصیه کرده باشد.
- تحقیقات جدید نشان داده است اگر تقریباً در 6 ماهگی یا قبل از آن مقدار کمی از غذاهایی که معمولاً بیشتر حساسیت ایجاد می‌کنند (مثل تخم‌مرغ یا بادام زمینی) را به کودک بدهید، این کار ممکن است مانع از بروز حساسیت غذایی شود. به دلیل اینکه کودکان با هم فرق دارند، قبل از اینکه هر غذایی بجز شیر مادر یا شیر خشک به کودک‌تان بدهید همیشه باید با پزشک مشورت کنید.
- اگر احتمال بروز حساسیت غذایی در کودک‌تان بیشتر باشد، پزشک ممکن است از شما بخواهد غذاهای متفاوتی به او بدهید.





چه وقت و چطور باید غذا دادن به کودک را شروع کنم؟*

وقتی کودکان آماده خوردن غذا است و با پزشک او یا با متخصص تغذیه WIC هماهنگ کردید:

- فقط زمانی به کودک غذای جدید بدهید که بتوانید کاملاً به او توجه کنید و حداقل تا 2 ساعت بعد از خوردن غذا بتوانید او را تحت نظر داشته باشید.
- بروز بعضی از علائم ممکن است تا چند روز طول بکشد، در نتیجه مهم است که بعد از دادن هر غذای جدید به کودکان 3 تا 5 روز منتظر بمانید و سپس غذای جدید دیگری را به او بدهید.
- با غذاهای تک‌محصولی (مثل پوره مرغ) شروع کنید تا مطمئن شوید کودکان واکنش حساسیتی نشان نمی‌دهد.
- فقط بعد از اینکه ابتدا هر غذا را به صورت تک‌محصولی امتحان کردید و مطمئن شدید کودکان واکنش حساسیتی ندارد، غذاهایی با بیش از یک ترکیب (مثل ترکیب پوره میوه با ماکارونی یا پنیر) به او بدهید.
- از مقدارهای غذایی کوچک شروع کنید (هر بار 1 تا 2 قاشق غذاخوری). کودکان هنوز معده کوچکی دارد و تا 1 سالگی اکثر مواد غذایی را از شیر مادر یا از شیر خشک دریافت می‌کند، بنابراین به حجم زیادی از غذا نیاز ندارد.
- اگر درباره زمان یا نحوه غذا دادن به کودکان سؤال دیگری دارید، با پزشک یا متخصص تغذیه WIC تماس بگیرید.
- *اگر کودکان زود به دنیا آمده است (زایمان زودرس) یا مشکلات سلامت خاصی دارد، منتظر باشید کمی بزرگتر شود و بعداً به او غذا بدهید. با پزشک یا متخصص تغذیه WIC تماس بگیرید.

وقتی شروع به دادن غذای جدید به کودک می‌کنید، می‌توانید لبنیات، تخم‌مرغ، سویا، گندم، بادام زمینی، و ماهی را در برنامه غذایی او اضافه کنید، مگر اینکه پزشک توصیه دیگری داشته باشد.

- می‌توانید لبنیاتی مانند ماست و پنیر به کودکان بدهید اما تا 1 سالگی به او شیر گاو (برای خوردن جداگانه) ندهید.
- کره بادام زمینی را به‌تنهایی به کودک ندهید زیرا بسیار چسبنده است و کودک نمی‌تواند آن را بدون هیچ خطری بخورد. در عوض بادام زمینی را به یکی از روش‌های زیر به کودک بدهید:
- 2 قاشق چای‌خوری کره بادام زمینی را با 2 تا 3 قاشق چای‌خوری آب، شیر مادر یا شیر خشک رقیق کنید.
- 2 قاشق چای‌خوری کره بادام زمینی یا پودر کره بادام زمینی را با 2 تا 3 قاشق غذاخوری پوره (غذای پوره شده) که قبلاً بدون هیچ عوارضی خورده است ترکیب کنید.
- بادام زمینی نرم‌شده (حرارت‌دیده) در خوراکی‌هایی با مغز بادام زمینی.

کمک کنید! همین حالا فهمیدم که کودک حساسیت غذایی دارد! باید چکار کنم؟

- مهم است غذاهایی را که کودکان به آن‌ها حساسیت دارد به او ندهید.
- برای ایجاد برنامه و همچنین اینکه چه چیزهایی را تحت نظر داشته باشید، و در صورتی که کودک به صورت تصادفی غذا خورد باید چه کاری انجام دهید، با پزشک کودک صحبت کنید.
- برای آشنایی با نحوه خواندن برچسب‌های غذایی و اینکه چطور از بروز مشکلات غذایی جلوگیری کنید، با کلینیک WIC خودتان تماس بگیرید و با متخصص تغذیه WIC وقت ملاقات بگیرید.
- درباره حساسیت غذایی کودکان به سایر افرادی که از فرزندتان مراقبت می‌کنند (اعضای خانواده، دوستان، پرستار کودک، پرسنل مهدکودک، و سایرین) اطلاع‌رسانی کنید. مطمئن شوید آن‌ها بدانند باید از چه غذاهایی پرهیز کنند، و اگر کودکان واکنش حساسیتی داشت باید چه کار کنند.

متأسفانه اگر کودکان به یک ماده غذایی حساسیت داشته باشد، احتمال حساسیت به سایر مواد غذایی هم بیشتر می‌شود. بنابراین

همزمان با افزودن مواد غذایی بیشتر به رژیم غذایی کودکان بسیار مهم است که علائم را تحت نظر داشته باشید. تهیه فهرستی از غذاهایی که به کودکان می‌دهید همراه با زمان غذا دادن به شما کمک می‌کند بتوانید هرگونه واکنش حساسیتی را که بروز می‌کند تحت نظر داشته باشید.

خبر خوب اینکه بعضی از کودکان (و نه همه آن‌ها) با افزایش سنشان واکنش حساسیتی "کمتری" خواهند داشت (یا اینکه واکنش به مرور از بین می‌رود). اگر کودکان واکنش حساسیتی دارد، همیشه قبل از اینکه همان غذا را در آینده به او بدهید باید با پزشکش صحبت کنید.



اینجا را کلیک کنید تا نظرسنجی را تکمیل کنید و اعتبار بگیرید

صبر کنید!

Find us on  

 OKLAHOMA
State Department
of Health

 WIC
Women Infants and Children

وزارت کشاورزی ایالات متحده (U.S. Department of Agriculture, USDA) ارائه‌دهنده فرصت‌های برابر است. این بروشور از سوی اداره سلامت ایالت اوکلاهما (Oklahoma State Department of Health, OSDH) منتشر شده است که یک کارفرما و ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است. فایل دیجیتال منطبق بر بخش 3-114 از عنوان 65 از قوانین اوکلاهما در اختیار سازمان ناشران (Clearinghouse) اداره کتابخانه‌های اوکلاهما قرار گرفته است و از این آدرس قابل دانلود است: www.documents.ok.gov | تاریخ انتشار: ژانویه 2021