

pokrmu: některé druhy ovoce (kiwi, jahody), mák, ořechy, uzeniny a uzená masa. Přirozeně nedávejte dítěti ani vaječný bílek (pro kojence není doporučován z mnoha důvodů).

3. Zeleninu doporučujeme zpočátku podávat tepelně upravenou, čímž se zmírní její alergizující účinek.
4. Při podávání ovoce začněte s nejméně agresivními druhy tuzemského ovoce (jablka, hrušky). Cizokrajné ovoce podávejte později a postupně na ně dítě zvykejte. Zpozorujete-li u dítěte opakované reakci na některý druh ovoce nebo i jiné potraviny (vyrážka, průjem apod.), vyřaďte ji zcela z jídelníčku a reakci oznamte ošetřujícímu dětskému lékaři. Při zařazování ovoce a zeleniny do jídelníčku dítěte je vhodné postupně (vždy několik dní neměnit) přidávat jednotlivé druhy tak, aby bylo možné zjistit, na kterou složku ve výživě dítě nepříznivě reaguje.
5. Sladkosti, zejména čokoládu a kakao, doporučujeme maximálně omezit, nebo zcela vyloučit především u dětí s ekzémem.
6. Dbejte na dostatečný přívod vitamínů a ostatních nezbytných látek dítěti. O nejlepším způsobu dodání Vás bude informovat Váš dětský lékař.

Nejen potrava obsahuje řadu alergizujících látek. Ty se vyskytují prakticky všude v okolním prostředí. Proto pro oslabení těchto dalších vlivů dbejte následujících doporučení:

1. Významné je, aby se dítě vyvíjelo v klidném prostředí s vyloučením psychické zátěže a stresů.
2. Prach v domácnosti obsahuje řadu významných alergenů, proto při úklidu dbejte na omezení jeho víření. Prach stírejte vlhkým hadrem a luxujte vždy v nepřítomnosti dítěte. Omezte množství květin v místnosti, kde se dítě zdržuje, protože pyly těchto rostlin mohou být vyvolávajícím faktorem při rozvoji alergického onemocnění.
3. Nepoužívejte přikrývky s péřovou náplní. Doporučujeme náplň ze silonové stříže. Ložní prádlo dítěte je vhodné měnit minimálně 1x za týden.

4. Zabezpečte časté a dostatečné větrání prostor, ve kterých dítě pobývá. V době nepříznivých klimatických podmínek větrejte nárazově, tj. intenzivně a krátkou dobu. Po domluvě s lékařem zvažte vybavení místnosti dítěte filtrační technikou. Dbejte na častý pobyt dítěte na čerstvém vzduchu.
5. Nechovejte v bytě žádná zvířata včetně akvarijních rybiček a omezte styk se zvířaty na možnou míru. Srst, peří, sliny i výkaly jsou velice častými alergeny. Alergenem může být i krmivo akvarijních rybiček.
6. Zcela vylučte pobyt dítěte v zakouřených místnostech.
7. Zamezte na nejvyšší možnou míru styk Vašeho dítěte s nemocnými osobami.
8. Pokud máte v bytě zvlhčovací zařízení, dbejte na jeho pravidelné čištění.
9. Pečlivě sledujte výskyt projevů onemocnění dýchacích cest, kůže a zažívacího traktu a informujte o nich svého ošetřujícího dětského lékaře. Každé již vzniklé onemocnění je třeba řádně léčit s dostatečnou délkou rekonvalescence.
10. V okolí bydliště i na zahradě dbejte na udržování travnatých ploch, časté sekání a nevysazování nejméně alergizujících travin a dřevin.



Připravili

MUDr. Miloslav Kodl, MUDr. Věra Kernová

Recenzoval MUDr. Petr Tláškal, CSc.

Grafická úprava Geoprint

Odpovědná redaktorka Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Realizoval GEOPRINT, Krajinská 1110, Liberec

1. vydání Národní program zdraví ČR 2000

Projekt podpory zdraví č.156/2000

2. vydání, Praha 2003

© Státní zdravotní ústav

NEPRODEJNÉ

REŽIMOVÁ A VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO DĚTI SE ZVÝŠENÝM RIZIKEM ALERGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ

Co je to alergie, alergické onemocnění?

Alergie je nepřiměřená, přecitlivělá reakce organismu na podnět z okolí.

Spolu s rozvojem civilizace, průmyslu a s poškozováním životního prostředí stoupá v celém světě počet alergických onemocnění. Počet těchto onemocnění vzrostl za posledních dvacet let dvakrát až pětkrát. Nejzávažnějšími diagnózami jsou asthma bronchiale a atopický ekzém, první je nejtěžší formou alergického onemocnění a nepříznivě ovlivňuje dýchací systém, druhá je onemocnění kůže a později může přecházet v bronchiální asthma.

Kromě evidovaných a léčených onemocnění je i celá řada takových, která mají volný a nekontrolovaný průběh a až do vyššího věku nejsou rozpoznána, ani léčena. Je možné takové případy vyhledávat a zahajovat léčbu, ještě výhodnější ale může být vytipování vysoce rizikových jedinců a snaha onemocnění předcházet.

Co je to atopie?

Atopie je vrozená, dědičně podmíněná dispozice jedince k tomu, aby se u něho rozvinulo alergické onemocnění. To se však nemusí rozvinout za všech okolností.

Je prokázáno, že s počtem členů rodiny trpících alergií výrazně stoupá pravděpodobnost rozvoje alergického onemocnění u dětí z této rodiny. Děti alergických rodičů jsou jednoznačně predisponovány více. Zatímco míra rizika v rodině, kde není alergik, se pohybuje mezi 5 – 15 %, při jednom alergickém členu rodiny mezi 25 – 35 %. Pokud oba rodiče mají stejný typ alergie, je pravděpodobnost, že jejich dítě onemocní 50 – 70 %.

Co je to riziko?

V předchozích řádcích již bylo naznačeno, v čem především bude riziko alergického onemocnění spočívat. Riziko vzniku přecitlivělosti a rozvoje alergie je ovšem ovlivněno nejen genetickým pozadím, ale i věkem, časem a podmínkami, za kterých dochází ke kontaktu s alergenem v okolním prostředí. Mezi faktory ovlivňující vznik alergie lze zahrnout i životní styl, dietní zvyklosti a hygienické podmínky. Byl rovněž prokázán fakt, že u dětí s vysokou nemocností akutními respiračními nemocemi (více jak pětkrát za rok) je výrazně větší pravděpodobnost rozvoje alergie než u dětí, které tak často nemocné nejsou. Je také možné, že příčinou opakovaných infekčních onemocnění je počínající alergické onemocnění.

Co je to prevence?

U již diagnostikovaných, ale i možných alergiků jsou vždy základem terapie režimová opatření, eliminující kontakt s alergenem. Ideální terapie alergika začíná už výchovou matky očekávající narození rizikového jedince a seznámením se s riziky a možnými alergeny, s nimiž může její dítě přijít do kontaktu. Na prevenci alergenové zátěže je třeba u disponovaných jedinců pamatovat po celý život a přizpůsobit jí návyky, dietu, domácí prostředí, volbu povolání a veškerou další činnost. Včasná diagnostika a rozlišení alergických reakcí jsou důležitou podmínkou pro zahájení odpovídající léčby. Terapie alergických stavů vychází ze znalostí podstaty alergického onemocnění. Vzhledem k tomu, že nemáme možnost ovlivnit genetickou složku atopie, je třeba se o to víc soustředit na úpravu faktorů prostředí a důsledně provádět primární a sekundární prevenci.

Na zvýšeném výskytu alergických onemocnění se může významně podílet i celá řada faktorů vnitřního prostředí, které jsou vyjádřeny ve způsobu bydlení. Nepříznivě působí nejen přítomnost různých zdrojů zvířecích alergenů (domácí zvířata, roztoči), ale především tabákový kouř. Je prokázáno, že existuje přímá úměrnost mezi kouřením rodičů a stupněm postižení dýchacích cest jejich dětí. Přitom nejtěsnější je vztah mezi kouřením matek a postižením dětí do dvou let. Velmi závažná je i situace, kdy děti přebývají, nebo dokonce spí v místnostech, kde se kouří. Při alergizaci organismu se uplatňuje rovněž bydlení v malých a zdravotně závadných bytech, bytech vlhkých s výskytem plísní a se špatnou možností větrání. Růst plísní nemusí být nijak očividně patrný, je možný pod tapetami, pokud jsou v bytě použity, nebo pod lepenými podlahovými krytinami.

Faktorem, který může ovlivňovat výskyt alergických chorob, je samozřejmě i způsob výživy. Je prokázán ochranný vliv kojení, a to i tehdy, je-li matkou dítěte alergička. V mateřském mléce dostává kojenec řadu ochranných látek.

Co jsou režimová opatření?

Společně s Vámi chceme snížit riziko alergického onemocnění u Vašeho dítěte, a proto Vám předkládáme několik návrhů a doporučení vycházejících z předchozích řádek. Systém doporučení spočívá v ochraně dítěte před působením nejvýznamnějších a nejnámějších látek, které se svým dráždivým účinkem nejčastěji podílejí na vzniku alergického onemocnění. Důležité je proto zamezení kontaktu dítěte s těmito látkami v nejvyšší možné míře v prostředí a výživě.

1. Kojení je jedním z významných ochranných faktorů dítěte, a proto je důležité, abyste kojila co nejdéle. Snažte se prodloužit dobu kojení na maximální možnou míru. Nezapomeňte na dostatečný příjem tekutin. Přizpůsobte svůj denní režim i životní styl tomuto důležitému úkolu. Také psychická pohoda významně ovlivňuje tvorbu mateřského mléka. Kojení není významné pouze pro výživu dítěte a přenos protilátek, ale vytváří i citové pouto mezi matkou a dítětem, tolik významné pro jeho duševní

vývoj. V případě, že z nějakých důvodů nemůžete své dítě dostatečně nebo vůbec kojit, upozorněte na to včas svého lékaře. Již v porodnici i později je možné zavčas vybrat hypoalergenní kravské mléko (označené HA), které snižuje riziko rozvoje alergického onemocnění.

2. Vaše výživa tvoří základ pro tvorbu mateřského mléka, výživu dítěte. Přizpůsobte proto svoji výživu kojení. Chcete-li omezit vliv nejagresivnějších alergenů na dítě, vyhýbejte se dráždivým a kořeněným pokrmům a nejezte víc než dvě vejce za týden. Pijte dostatek tekutin, kravské mléko konzumujte přiměřeně, nikoliv nadměrně, neboť i to by mohlo být zdrojem nepříznivých alergenů. Z dalších pokrmů omezte čokoládu, oříšky, mák, houby, uzeniny a též některé druhy ovoce (kiwi, jahody atd). Omezte též konzumaci pokrmů obsahujících syntetická barviva a konzervační činidla. Tyto látky jsou obsaženy např. v limonádách, cukrovinkách, hořčici, konzervovaném ovoci a v dalších konzervovaných pokrmech.
3. Snad ani nemusíme připomínat, že kojící matka nepije alkoholické nápoje a nekouří. Důležité je i vyhýbat se pobytu v zakouřené místnosti. Léky užívejte vždy po konzultaci s lékařem.
4. V případě, že u svého dítěte zpozorujete opakovaně reakci na některý z Vámi konzumovaných pokrmů (např. kožní vyrážky, ekzém, bolesti břicha, průjem apod.), vyřaďte ho po dobu kojení ze svého jídelníčku a reakci oznamte ošetřujícímu dětskému lékaři.

V období, kdy začnete dítě převádět na normální stravu, přistupujte k jeho výživě ještě šetrněji, neboť toto období se ukazuje jako nejrizikovější.

1. Kravské mléko a vaječný bílek začněte podávat dítěti až po jednom roce věku. Do jednoho roku podávejte pouze hypoalergenní výrobky (s označením HA). Od jednoho až do tří let věku dítěte spíše preferujte kravské mléko z formulí určených pro výživu malých dětí.
2. Do jednoho roku omezte nebo zcela vynechte tyto