

آلرژی غذایی چیست؟

آلرژی غذایی، واکنش بیش از اندازه دستگاه ایمنی به برخی از مواد غذایی است که ممکن است ارثی یا غیرارثی باشد. آلرژی غذایی دارای علائم گوارشی شامل شکم درد، تهوع، استفراغ، اسهال، خونریزی گوارشی، خارش دهان و علائم پوستی مانند کهیر، اگزما، خارش، التهاب پوستی و قرمزی پوست است.

آسم، سرفه، آبریزش بینی و تنگی مجاری هوا از جمله علائم تنفسی آلرژی محسوب می شود.

بروز آلرژی غذایی ظاهراً با افزایش سن کاهش می یابد و کودکان کمتر از ۲ سال در مقایسه با کودکان بزرگتر یا بزرگسالان، با احتمال بیشتری در معرض آلرژی غذایی قرار دارند.



3

آلرژی واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد می شود که سیستم ایمنی ماده ای را که معمولاً برای بدن بی ضرر است اشتباهاً به عنوان ماده ای زیان آور شناسایی می کند و بر علیه آن وارد عمل می شود.

ماده ای که منجر به ایجاد آلرژی می گردد را آلرژن می گویند.

آلرژن ها از ۴ طریق اصلی وارد بدن می شوند:

۱- بلع :مانند خوردن برخی از مواد غذایی (گوجه فرنگی، بادمجان، کیوی و غیره)

۲- تزریق

۳- تماس :مانند لمس کردن برگ گیاهی خاص

۴- استنشاق



2



تغذیه در بیماران آلرژی

گروه هدف : بیمار و خانواده



کد پمفلت تغذیه در بیماران آلرژی (75)1402

تهیه کننده	سیما عامری کارشناس تغذیه و رژیم درمانی
تاییدکننده	واحد آموزش سلامت
منابع	کراوس ۲۰۲۰

1

آلرژی های غذایی در کودکان:

غذاهایی که اغلب عامل آلرژی در کودکان هستند شامل غذاهای دریایی از جمله صدف خوراکی، میگو، خرچنگ، حلزون و ماهی، تخم مرغ، میوه های مغزدار زمینی و درختی مانند بادام زمینی و درختی، فراورده های لبنی، فراورده های گندم و فراورده های سویا است. بعضی از کودکان به مواد افزودنی مانند موادی که در پفک، شکلات، چیپس، سس، سوسیس، کالباس، انواع رب، کنسروها و ... هستند آلرژی دارند.

علائم آلرژی غذایی در کودکان:

نفخ های شدید، دردهای شکمی، وجود رگه های خون در مدفوع، بی قراری زیاد، اسهال یا یبوست، استفراغ های مکرر، گرفتگی بینی، خس خس، سرفه های مکرر و تنگی نفس

توصیه های تغذیه ای جهت مقابله با آسم و آلرژی

- از مصرف فست فودها (همبرگر، هات داگ، سیب زمینی سرخ کرده، پیتزا، چیپس و غیره) خودداری کنید.

- از مصرف خوراکی های محرک مثل ادویه جات، غذاهای تند و بودار و غذاهای سرخ کردنی خودداری کنید.

- از خوردن مواد غذایی آماده دارای مواد نگهدارنده (بنزوات سدیم، نیترات، سولفیت ها و ۰۰۰) مانند آب میوه ها، خیارشورها، ترشی ها، سس ها و رب ها، سوسیس، کالباس، کنسروها و ... خودداری کنید.

- اگر به شیر آلرژی دارید شیر سویا بخورید و اگر به سویا نیز آلرژی دارید دیگر منابع کلسیم شامل ماهی ریز با استخوان، انواع کلم، انواع مغزها بویژه بادام را بخورید.

- اگر به سفیده تخم مرغ آلرژی دارید در صورت بالا نبودن کلسترول خونتان، زرده آن را مصرف کنید.

- اگر به ماهی آلرژی دارید از سایر گوشت های سفید یا از نوعی ماهی که به آن آلرژی ندارید استفاده کنید.

- به جای چای سیاه، چای سبز بنوشید.

- مصرف میوه ها و سبزیجات تازه و آب می تواند کمی عوارض آلرژی را کاهش دهد.

- از مصرف برخی از میوه ها و سبزیجات مانند کیوی، بادمجان، گوجه فرنگی و ... به علت تشدید علائم آلرژی خودداری کنید.

- از مصرف زیاد غذاهای حاوی قند ساده (شکر، مربا، بیسکویت، شیرینی و ...) خودداری کنید.

- مصرف سبزیجاتی مثل سیر، پیاز، اسفناج و سبزی های حاوی بتاکاروتن مثل هویج از بروز حساسیت های فصلی جلوگیری می کند.

- مصرف توت فرنگی، گیلان، آلبالو، کیوی، خربزه، اسفناج، سفیده تخم مرغ و شیر گاو به دلیل ایجاد حساسیت و همچنین مصرف عسل در سال اول زندگی کودک به دلیل احتمال آلودگی با کلستریدیوم بوتولیسم توصیه نمی شود.

- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف برای تغذیه تکمیلی شیرخوار حدود ۵ تا ۷ روز فاصله لازم است تا در صورت حساسیت داشتن شیرخوار به ماده غذایی خاص مشخص شود.

همواره به برچسب مواد غذایی بسته بندی توجه کنید.