

Ата-аналарға кеңес: «Астан да аллергия болады»

Қазіргі таңда балалар арасында тағамдық аллергия кең таралған. Бұл — ағзаның белгілі бір тағам құрамындағы заттарға төзімсіздігі. Көп жағдайда аллергия баланың дұрыс тамақтанбауынан немесе кей өнімдерге ағзасының бейімсіздігінен пайда болады.

Тағамдық аллергияны тудыруы мүмкін өнімдер:

- Сүт және сүт өнімдері
- Жұмыртқа
- Балық, теңіз өнімдері
- Жаңғақтар (әсіресе жер жаңғағы)
- Цитрусты жемістер
- Тәттілер мен газды сусындар
- Шоколад пен бал

Белгілері:

- Бөртпе, қышу, тері қызаруы
- Іш өту, құсу, іштің ауруы
- Мұрыннан су ағу, жөтел
- Көздің жасаурауы, қызаруы

Алдын алу жолдары:

1. Жаңа тағамды біртіндеп енгізіңіз. Балаға жаңа өнім бергенде, оның реакциясын бақылаңыз.
2. Құрамын оқыңыз. Сатып алған тағам өнімінің құрамын мұқият қарап, аллергия бар-жоғын тексеріңіз.
3. Үй жағдайында дайындалған тағамды таңдаңыз. Дайын өнімдерде жасанды қоспалар көп болуы мүмкін.
4. Дәрігер кеңесіне жүгініңіз. Аллергия белгілері байқалса, педиатр немесе аллергологқа көрініңіз.

Қорытынды:

Бала денсаулығы — отбасы бақытының кепілі. Сол себепті баланың тамақтануына аса назар аудару қажет. «Астан да аллергия болады» деген сөз — тек ескерту емес, жауапкершілік. Әр ата-ана бала ағзасына зиян тигізбейтін, пайдалы әрі дұрыс тамақтануды қамтамасыз етуі тиіс.