

# Nietolerancja pokarmowa u matki i dziecka

autor: Magdalena Machlarz, konsultant naukowy Cambridge Diagnostics (Polska)

---

Z roku na rok narasta częstość występowania chorób z zakresu nadwrażliwości pokarmowej, zarówno wśród dzieci jak i u dorosłych. Zjawisko nieprawidłowej reakcji organizmu po spożyciu pokarmu znane jest od bardzo dawna i towarzyszy ludzkości od zarania dziejów. Już w starożytności promowano pogląd, że „*To, co dla jednego jest pożywieniem, jest trucizną dla drugiego*” (Lukrecjusz).

Lekceważenie objawów związanych z nietolerancją pokarmową naraża na nieskuteczne metody leczenia oraz cierpienie chorego dziecka. Nieprawidłowa reakcja organizmu dziecka po spożyciu pokarmu (podobnie jak u dorosłych) może stanowić przyczynę różnych dolegliwości i zaburzeń ze strony układu pokarmowego i odpornościowego, a także chorób układu oddechowego, skóry, centralnego układu nerwowego czy chorób alergicznych.

---

Odpowiednie przygotowanie przyszłej mamy i jej właściwe odżywianie w czasie ciąży stanowi jeden z podstawowych czynników prawidłowego rozwoju płodu oraz warunkuje przyszłe losy zdrowotne dziecka. Maluch po narodzinach, w początkowych miesiącach życia posiada przeciwciała IgG, które przechodzą z organizmu matki, w ilości odpowiadającej poziomom osoby dorosłej. Dlatego prawidłowe odżywianie w czasie ciąży obejmuje także eliminację z diety pokarmów, które powodują podwyższone poziomy przeciwciał IgG. Dodatkowo nadmierna ilość białek pochodzących z diety matki, które znajdują się także w wodach płodowych, może również skutkować nadwrażliwością pokarmową u dziecka. Co więcej, niemowlęta nie karmione piersią mają większe prawdopodobieństwo rozwoju nadwrażliwości pokarmowej - pokarm matki chroni niedojrzały przewód pokarmowy malucha przed infekcjami, pomagając zasiedlić odpowiednią florę bakteryjną w jelitach, tym samym wzmacniając układ odpornościowy dziecka. Mleko matki zawiera także pewną ilość protein pokarmowych z jej diety, które prawdopodobnie biorą udział w rozwoju pożądanej tolerancji dziecka na pokarmy. W wielu przypadkach nietolerancja pokarmowa dotyka różnych układów jednocześnie, dlatego jej szybkie rozpoznanie i właściwe leczenie dietą eliminacyjną (wolną od nietolerowanych pokarmów) ma duży wpływ na przebieg choroby i dalsze zdrowie rozwijającego się dziecka.

## Nawracające infekcje

---

Układ odpornościowy dzieci coraz częściej jest przeciążony spożywanymi pokarmami (antygenami pokarmowymi) i rozpoznaje je jako wroga (alergeny pokarmowe). W innych sytuacjach przeciwciała pokarmowe IgG tworzą z fragmentami białek pochodzących z codziennego menu malucha immunotoksyny, które mogą inicjować ukrytą nietolerancję pokarmową i osłabienie odporności organizmu dziecka przed infekcjami wirusowymi, bakteryjnymi czy grzybiczymi.

## Dolegliwości skórne

---

Wygląd skóry świadczy o zdrowiu dziecka, a przyczyną zmian na skórze może być proces chorobowy toczący się w innym narządzie. Wiele chorób skóry wiąże się z nietolerancją pokarmową, a wykrycie i eliminacja z diety szkodliwej żywności powoduje ustąpienie lub złagodzenie objawów i poprawę wyglądu skóry. Dlatego nie bagatelizujemy znaków, jakie pisze organizm na skórze dziecka i sprawdzimy, czy przyczyną dolegliwości może być spożywany pokarm.

## Problemy z nadwagą

---

Bez wątplenia powodem nadwagi i otyłości jest zbyt kaloryczna wysoko przetworzona dieta i odkładanie się tkanki tłuszczowej. Jednak nie zawsze nadwaga wynika tylko z przejadania się. Nadmierne przybieranie na wadze dziecka może wynikać także ze spożywania pokarmów nietolerowanych, które w nawet niewielkich ilościach mogą spowodować wzrost wagi poprzez zatrzymywanie wody w organizmie. Eliminacja z diety dziecka szkodliwej żywności pomaga nie tylko na stopniową utratę wagi, ale także na zlikwidowanie innych dolegliwości somatycznych.

## Bóle kostno-stawowe

---

Pokarmy mogą być przyczyną różnego rodzaju reakcji chorobowych również ze strony stawów, a bóle kończyn (np. podudzi) wywołane nietolerancją na pokarmy często są błędnie określane jako bóle wzrostowe. Jeżeli nie zastosujemy odpowiedniej diety eliminacyjnej u chorego dziecka to z czasem dolegliwości mogą dotyczyć nie tylko stawów, ale także głowy czy układu pokarmowego.

## Bóle głowy

---

Migrenowe bóle głowy mogą dotyczyć zarówno mamę jak i dziecko. Wywoływane są przez różne czynniki (m.in. światło, hałasy, zapachy, stresy), ale aż w 75% przypadków migrenę zapoczątkowują nieprawidłowe procesy w przewodzie pokarmowym związane z nietolerancją pokarmową. Świadczą o tym bardzo często poprzedzające ból głowy objawy z przewodu pokarmowego, jak nudności, biegunki, wymioty i bóle brzucha. W większości przypadków po uporządkowaniu diety i eliminacji szkodliwych pokarmów napady bólów głowy pojawiają się bardzo rzadko albo wcale.