

Domácí zavedení vajec u dětí s alergií na vejce

Informační leták pro pacienty

BSACI
GUIDELINE

Tento leták se předává spolu s vaječným žebříkem a NENÍ vhodný pro děti s předchozími závažnými reakcemi, pokud není používán pod lékařským dohledem.

Úvod

U většiny dětí alergických na vejce tato alergie v raném věku vymizí. U dětí, které na vejce reagovaly pouze mírně (např. vyrážka v obličeji nebo zvracení, NIKOLI reakce provázené sípáním, svíráním hrdla nebo bezvládností), je vhodné zkusit zavést potraviny obsahující pečené vejce v domácím prostředí, k čemuž je určen tento návod pro rodiče. U některých dětí může být zvolen individuální přístup, který vám případně vysvětlí váš lékař. U dětí, u kterých se vyskytly závažnější příznaky, může být zapotřebí podstoupit zavádění vajec do stravy v nemocnici a vhodné jsou pravidelné konzultace s nutričním terapeutem.

V první fázi zavádění se podává pouze malé množství vajec, která jsou dobře tepelně zpracovaná a pečená v kombinaci s moukou, např. v buchty. Díky tomu je pravděpodobnost alergické reakce nižší než při konzumaci velkého množství vajec nebo méně tepelně zpracovaných až syrových vajec. Nejvhodnější je vejce zavádět podle vaječného žebříku, kdy se začíná malým množstvím vajec pečených s moukou a pokračuje větším množstvím dobře tepelně zpracovaných vajec s moukou či bez.

Cílem je pomalu a postupně zavádět zvyšující se dávky vajec v určitých intervalech tak, aby vaše dítě nakonec mohlo jíst potraviny obsahující pečená nebo vařená vejce bez jakýchkoli příznaků alergie. Časové rozestupy mezi navyšováním podávaného množství nejsou přesně dané, nicméně za účelem vytvoření tolerance je vhodnější podávat malá množství častěji a pomalu je navyšovat. Pokud se u dítěte objeví příznaky, ponechte ve stravě maximální množství, které již bylo tolerováno. Pokud příznaky i tak přetrvávají, podávání ukončete.

Počáteční znovuzavedení pečených vajec

1. Před zahájením se ujistěte, že je vaše dítě v pořádku, a mějte k dispozici perorální antihistaminika (podávaná ústy).
2. Upečte piškotový muffin obsahující vejce podle receptu v materiálech. Ujistěte se, že ostatní složky piškotu jsou dítětem tolerovány (např. kravské mléko) a piškot je zcela upečený.
3. Začněte tím, že malé množství muffinu otřete o vnitřní stranu rtů dítěte, a počkejte 30 minut. Nechte dítě pokračovat v běžných činnostech. Pozorujte, zda u dítěte nedochází k lokálnímu zarudnutí, svědění nebo otoku. Pokud se neobjeví žádné příznaky, dejte dítěti kousek muffinu o velikosti hrášku.
4. Pokud vaše dítě nemá žádné příznaky, podávejte mu každý den kousek muffinu (nebo sušenky), jehož množství budete jednou za pár dní či jednou za týden postupně navyšovat: 1/16, 1/8, 1/4, 1/2 a nakonec celý kus. Sledujte, zda nedochází k lokálnímu zarudnutí, svědění, otoku, kopřivce, bolesti břicha, zvracení nebo sípání.

Recept na piškotový muffin

Suroviny: 1 vejce velikosti M, 115 g mouky, 2,5 g kypřicího prášku, 115 g rostlinného tuku na pečení, 115 g cukru krupice.

Recept je na 8 piškotových muffinů.

Pro děti, kterým by nevyhovovala textura muffinů, je alternativou recept na sušenky s 1 vejcem v 8 dobře upečených sušenkách (mohou být i slané). Muffiny lze zmrazit.

Domácí zavedení vajec u dětí s alergií na vejce

Informační leták pro pacienty

BSACI
GUIDELINE

5. Zavádění by mělo být postupné. Příznaky se obvykle objevují do 2 hodin od posledního podání (zhoršení ekzému nebo trávící potíže se mohou objevit po několika hodinách, případně až následující den). Jakmile bude vaše dítě tolerovat muffin upečený dle receptu s 1 vejcem, postupujte podle výše uvedeného postupu s použitím stejného receptu se 2 vejci. Pro další nápady na potraviny, které lze vyzkoušet (nejprve v malém množství) a poté volně zařadit do jídelníčku, využijte vaječný žebřík.

Zvyšování množství dobře tepelně zpracovaných vajec

Pokyny pro postupné domácí zavádění vajec pomocí palačinek (dobře tepelně zpracovaných)

K zavádění vajec formou palačinky lze přikročit, jakmile je jisté, že dítě dobře toleruje muffiny a pravidelně konzumuje různé potraviny obsahující pečené vejce. Vyšší stupeň vaječného žebříku umožní posoudit toleranci většího množství vajec.

1. Před zahájením se ujistěte, že je vaše dítě v pořádku, a mějte k dispozici perorální antihistaminika (podávaná ústy).
2. Připravte palačinky obsahující vejce podle receptu v materiálech. Ujistěte se, že dítě toleruje další použité suroviny, např. kravské mléko.
3. Dejte dítěti kousek palačinky o velikosti hrášku.
4. Pokud se neobjeví žádné příznaky, dejte dítěti o několik dní později dvojnásobné množství palačinky.
5. Množství postupně zdvojnásobujte, dokud dítě nesní celou palačinku. Znovuzavádění může být postupné. Příznaky se obvykle objevují do 2 hodin po poslední dávce (zhoršení ekzému se může objevit po několika hodinách, případně následující den).
6. Pokud se objeví příznaky alergie, nepodávejte již další kousek palačinky. Podejte dávku antihistaminik (podle příbalového letáku) a dále pokračujte v podávání potravin s pečeným vejcem, které dítě již tolerovalo. Opakujte podávání palačinek za 6–12 měsíců nebo podle doporučení lékaře či nutričního terapeuta.

Recept na palačinky

Suroviny: 100 g hladké mouky, 1 vejce velikosti L, 300 ml polotučného mléka (nebo rostlinného nápoje dle potřeby), 1 polévková lžíce oleje, olej na smažení.

Palačinky by měly být dobře usmaženy z obou stran. Zbytky palačinek lze v případě potřeby jednotlivě zabalit do potravinářské fólie a zmrazit po dobu až jednoho měsíce.

Zavedení celého vejce

Např. míchaného nebo v omeletě

1. Před zahájením se ujistěte, že je vaše dítě v pořádku, a mějte k dispozici perorální antihistaminika (podávaná ústy).
2. Uvařte porci vajec, např. míchaných nebo omelety. Ujistěte se, že dítě toleruje další použité suroviny, např. kravské mléko.
3. Začněte tím, že malé množství hotových vajec otřete o vnitřní stranu rtů dítěte, a počkejte 30 minut. Nechte dítě pokračovat v běžných činnostech. Pozorujte, zda u dítěte nedochází k lokálnímu zarudnutí, svědění nebo otoku. Pokud se neobjevily žádné příznaky, dejte dítěti kousek vajec o velikosti hrášku.

Domácí zavedení vajec u dětí s alergií na vejce

Informační leták pro pacienty

BSACI
GUIDELINE

4. Postupně navyšujte množství, dokud dítě nesní 1 celé vejce. Případné příznaky se obvykle objevují do 2 hodin od posledního podání (zhoršení ekzému nebo trávicí potíže se mohou objevit po několika hodinách, případně až následující den).
5. Pokud příznaky alergie přetrvávají, nepodávejte již další kousek vejce. Podejte dávku antihistaminik (podle příbalového letáku) a dále pokračujte v podávání potravin, které dítě již tolerovalo, aby nedošlo ke ztrátě tolerance. Opakujte podávání méně tepelně upravených vajec za 6 měsíců.
6. Pokud byla tolerována porce tepelně zpracovaného vejce, mělo by vaše dítě pokračovat v jeho konzumaci a poté i v konzumaci méně tepelně zpracovaného vejce. Vyzkoušejte podobné potraviny, např. vejce natvrdo (viz vaječný žebřík). Neznepokojte se, pokud vaše dítě nechce jíst vejce – je to zcela běžné.

Léčba příznaků

Pokud se v jakékoli fázi objeví příznaky alergie, podejte dávku antihistaminika (podle příbalového letáku nebo podle lékařského předpisu). Pokračujte v podávání posledního tolerovaného množství muffinu, palačinky či vejce a vyzkoušejte navýšení znovu za několik měsíců. V případě přetrvávání příznaků podávání přerušte.

Pokud se příznaky objevily již při nízkých dávkách, přestaňte zavádět a zkuste znovu za 6 měsíců, případně se poraďte s lékařem nebo nutričním terapeutem.