

DIETA HIPOALERGICZNA dla dzieci

I. Wskazania:

- choroby skóry
- przewlekłe objawy ze strony układu pokarmowego

II. Zasady diety

1. Dieta polega na komponowaniu posiłków z produktów jak najbardziej naturalnych, bez dodatków typu barwniki, konserwanty, aromaty oraz wzmacniacze smaku. Dodatki te mogą wywoływać reakcje przypominające objawy alergii, ale ich przyczyną nie jest nieprawidłowa reakcja układu immunologicznego.

DODATKI DO ŻYWNOŚCI	NAZWY I WYWOŁYWANE OBJAWY
Konserwanty	Azotany i azotyny (E249–E252) - używane w wędlinach, mogą powodować bóle głowy, pokrzywkę i problemy trawienne. Siarczyny (E220–E228) – obecne w suszonych owocach, winie, sokach i przetworach, mogą wywołać duszności, wysypki i bóle brzucha. Benzoesan sodu (E211) – stosowany w napojach gazowanych, dżemach, marynatkach; może nasilać objawy astmy i wywoływać wysypkę. Sorbiany (E200–E203) – używane w pieczywie i wyrobach cukierniczych, mogą powodować podrażnienia skóry i problemy trawienne.
Barwniki	Tartrazyna (E102) – żółty barwnik, może nasilać objawy alergii i powodować nadpobudliwość. Czerwień koszenilowa (E120) – może wzmacniać reakcje alergiczne. Czerwień Allura (E129) i żółcień chinolinowa (E104) - mogą nasilać problemy skórne, takie jak pokrzywka
Wzmacniacze smaku	Glutaminian sodu (E621) – może powodować tzw. syndrom chińskiej restauracji, objawiający się bólami głowy, uczuciem gorąca i uciskiem w klatce piersiowej. Inozynian (E630) i guanylan (E627) – stosowane w fast foodach, mogą wywoływać nietolerancje pokarmowe.
Sztuczne aromaty	Rzadziej powodują reakcje, niektóre osoby mogą reagować na sztuczne aromaty, zwłaszcza waniliowe lub migdałowe

III. Jak unikać szkodliwych dodatków?

1. Czytaj etykiety – wybieraj produkty z prostym i krótkim składem.
2. Wybieraj produkty naturalne i świeże – warzywa, owoce, mięso i ryby bez dodatków.
3. Unikaj wysoko przetworzonych produktów – gotowe dania, słodczyce, fast foody często zawierają wiele dodatków.
4. Stawiaj na domowe przygotowanie posiłków – masz wtedy pełną kontrolę nad składnikami.

IV. Słodycze w diecie hipoalergicznnej

- W przypadku dzieci często najtrudniej jest utrzymać eliminację słodyczy z diety. Wiele z nich jednak zawiera sztuczne barwniki, konserwanty i aromaty, które mogą wywoływać reakcje alergiczne lub nasilać objawy nietolerancji.
- Nie rzadko mają w składzie także glutaminian sodu, syrop glukozowo-fruktozowy, sztuczne słodziki i emulgatory, które mogą obciążać wciąż rozwijający się układ pokarmowy i immunologiczny.
- Produkty wysokoprzetworzone, takie jak gotowe ciasta, batoniki, słodkie napoje czy przekąski, są ubogie w wartości odżywcze, a ich nadmiar może prowadzić do niedoborów żywieniowych.

V. Będąc na diecie hipolaaergicznnej nie trzeba rezygnować ze słodkich produktów. Domowe słodycze mogą stanowić pożywną przekąskę. Oto kilka przykładów:

- Domowe desery – przygotowane na bazie naturalnych składników, np. pieczone jabłka z cynamonem, pudding z chia na mleku /napoju roślinnym, ciasteczka z mąki jaglanej z nasionami słonecznika.
- Suszone owoce – naturalne, bez dodatku siarczynów (np. suszone jabłka, gruszki, śliwki).
- Musy owocowe – np. z pieczonych jabłek, gruszek lub jagód.
- Domowe lody – na bazie zmiksowanych mrożonych owoców, mleka lub napoju roślinnego.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka.

Bibliografia:

1. Czerwonogrodzka Senczyna A., Brzeziński M.: Dietetyka pediatryczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2025; 15:351-375.
2. Durban R., Groetch M., Meyer R. i wsp.: *Dietary Management of Food Allergy*. Immunol Allergy Clin North Am. 2021; 41(2): 233-270.
3. Zandleme Birino de Oliveira i wsp.: *Synthetic Colors in Food: A Warning for Children's Health*. Int J Environ Res Public Health. 2024; 27:21(6): 682