

Аллергия на БКМ (белок коровьего молока) -

самая частая пищевая аллергия у детей в России.

Аллергия – это любая патологическая реакция иммунной системы от легкой сыпи до жизнеугрожающих реакций.

Аллергия на молоко распространяется на все молочные продукты, включая кисломолочные и безлактозные: кефир, ряженка, простокваша, сливочное масло, творог, сыр и т. д.



Аллергия на молоко вызывается белками, она не связана с непереносимостью лактозы (молочного сахара).

Общие признаки и симптомы острой аллергической реакции

Кожная сыпь, зуд, крапивница, зуд или покраснение глаз, отек губ, языка или горла, одышка, затрудненное свистящее дыхание, боль в животе, рвота или диарея, страх смерти.

У детей дополнительно: потягивание ушей, почесывание или засовывание пальцев в уши; высовывание или вытягивание языка, хриплый крик, шумное дыхание, раздувание ноздрей, выгибание спины, подтягивание коленей к груди.

Замедленные реакции на молоко: кровь в стуле у младенцев, жидкий стул, рвота и затруднение продвижения комка в пищевод, отрыжка, спазмы в животе, медленный рост или набор веса.



Аллергию на молоко можно перерастить!



Как не перенести аллерген в пищу:



- Не использовать общую посуду и столовые приборы
- Готовить, используя отдельные кухонные принадлежности
- (например, не использовать нож после резки сыра)
- Мыть руки и рот после контакта с аллергеном, поцелуев

Доступная в любом возрасте **диагностика пищевой аллергии** - кожные прик-тесты и молекулярные анализы крови на специфические IgE

Где может быть молоко и его следы?

Содержит молоко

Мороженое, замороженные десерты, торты, пироги, печенье, сливочные соусы, блюда из макарон, запеканки, картофельное пюре, мясо в панировке, вся молочная продукция, колбасные изделия, сосиски, мясные полуфабрикаты, порошковое какао, шоколад, блины, оладьи, панкейки, пирожные, сырники, ravioli с сыром.

Йогурт, кумыс, ряженка, айран, шубат, молоко 1%, 2% и других жирностей, иммунеле, «растишка», «педиашур», ириски, конфеты, сливочное масло, творог, сыр, сливки, заварной крем. Сухие молочные продукты, галактоза (молочный сахар), ГХИ, гидролизаты, казеин и казеинаты, сыворотка, лактальбумин, сухой лактат, моногидрат лактитола, лактоглобулин, лактоза, молочный жир, нуга, сычужный фермент, сычужный казеин, SIMPLESSE® (заменитель жира).

Следы молока

Парентальное питание, лекарства, вакцины, косметика, шампуни, зубные пасты, спорт. питание, смеси для малоежек, казеиновый клей, школьный мел и пуговицы, эмульсии на фруктах, презервативы.

Что искать на этикетках?


Казеин, сывороточные белки (СБК), сухое молоко, молочный белок, казеин кальция, гидролизат казеина, казеин магния, казеин калия, сычужный казеин, казеин натрия, лактальбумин, лактоальбумин фосфат, лактаглобулин, сыворотка, сывороточный гидролизат.

Скрытое молоко

детские массы для лепки, медицинские препараты, косметика, алкоголь, еда для животных, еда в ресторанах.

Веганские продукты могут содержать следы молока.

Всегда читайте этикетку!

Рецепты без молочных продуктов и полезную информацию для аллергиков можно найти в блоге «Дети на диете»  во всех социальных сетях.

Длительное исключение молока замедляет выработку переносимости этого продукта. Полное исключение важно именно при развитии тяжелых угрожающих жизни реакций. В остальных случаях необходимо повторное введение продукта.