

# Świadomość alergii pokarmowych



Jedno na 13 dzieci ma alergię pokarmową. Dzieci mogą być uczulone na dowolny pokarm, ale najczęstszymi alergenami pokarmowymi u małych dzieci są: mleko, orzeszki ziemne, orzechy drzewne, soja, pszenica, jaja, ryby, skorupiaki i sezam. Aby zapewnić dzieciom bezpieczeństwo, opiekunowie powinni:



## Być przygotowani do opieki nad dzieckiem z alergią pokarmową

- Zapytać, czy dziecko ma plan działania w nagłych wypadkach od swojego lekarza. Jeśli tak, poprosić o jego przedstawienie i zapoznać się z nim.
- Zapoznawać się z zawartością etykiet na produktach żywnościowych i unikać alergenów; nigdy nie należy zakładać, że składniki są oczywiste.
- Myć ręce przed i po przekąskach/posiłkach, wycierać stoły, krzesła i sprzęt na placu zabaw.
- Podczas przygotowywania lub podawania posiłku należy unikać kontaktu krzyżowego pomiędzy sztucami (np. używania tej samej łyżki, szpatułki lub miarki).
- Zapytać rodziców o wcześniejsze reakcje, niezbędne środki ostrożności i sposób użycia autostrzykawki z epinefryną u dziecka.
- Dowiedzieć się, gdzie są przechowywane lekarstwa dziecka i zabrać je ze sobą wychodząc na zewnątrz lub na wybierając się na wycieczki w terenie.



## Należy obserwować reakcje na alergeny.

Należy założyć, że wystąpiła reakcja alergiczna, jeśli u dziecka występują łagodne lub ciężkie(\*) objawy w którymkolwiek z następujących układów organizmu:

1. Usta: obrzęk warg i/lub języka
2. Skóra: swędzenie, pokrzywka, zaczerwienienie lub obrzęk
3. Żołądek: wymioty, nudności lub ból brzucha
4. Płuca: świszczący oddech, kaszel lub ucisk\* w klatce piersiowej/trudności z oddychaniem
5. Serce: zawroty głowy\*, słaby puls\* lub omdlenia\*

Łagodna reakcja obejmuje zazwyczaj tylko jeden z tych pięciu układów organizmu. Ciężka reakcja obejmuje wszelkie ciężkie objawy i/lub więcej niż jeden układ organizmu. Ciężka reakcja nazywana jest anafilaksją; może ona zagrażać życiu.

Jeśli dziecko ma problemy z oddychaniem, ma słaby puls lub mdleje – lub jeśli występują u niego/niej objawy w obrębie dwóch lub więcej układów ciała wymienionych powyżej – należy podać adrenalinę i zadzwonić pod numer 911.



## Należy uczyć wszystkie dzieci, aby były ostrożne.

W porze posiłku/przekąski chcemy, aby każde dziecko:

- Nie przystępowało od razu do jedzenia.
- Obejrzało swój posiłek.
- Spytało, czy może zacząć jeść.
- Zaczynało jeść po otrzymaniu zgody od osoby dorosłej.

*Opinie i wskazówki zawarte na tej stronie mają charakter wyłącznie informacyjny. Informacje tutaj podane nie mogą być traktowane jako porady medyczne i nie zastępują diagnozy lekarskiej ani właściwego leczenia medycznego. Radzimy rodzicom, aby z pytaniami na temat stanu zdrowia ich dzieci zwracali się do lekarzy lub innych wykwalifikowanych przedstawicieli zdrowia.*



Niniejsza broszura informacyjna została opracowana we współpracy z Centrum Badań nad Alergiami Pokarmowymi i Astmą (CFAAR) na Uniwersytecie Northwestern: [cfaar.northwestern.edu](https://cfaar.northwestern.edu)

## English Title: Food Allergy Awareness



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education