طبيب يكشف قائمة بأطعمة تسبب الحساسية للأطفال

كشف الدكتور يفغيني فارلاموف، أخصائي أمراض الحساسية والمناعة، أن المأكولات البحرية والسمك الأحمر والمكسرات والعسل هي من بين المواد المسببة للحساسية لدى الأطفال.

ويشير الطبيب في حديث لـ Ru.Gazeta، إلى أن ردود الفعل التحسسية ذاتية تصيب أشخاصا بعينهم، ولكن هناك بعض المنتجات يلاحظ التحسس منها في معظم الحالات.

ويقول: "المأكولات البحرية (الجمبري وسرطان البحر والمحار وما إلى ذلك) من مسببات الحساسية القوية جدا التي يمكن أن تسبب تفاعلات حساسية شديدة. كما يجب توخي الحذر أيضا من الأسماك الحمراء - لأنها تحتوي على كمية كبيرة من حمض الهيستيدين الأميني، الذي يتكون منه الهيستامين (مادة مسؤولة عن ظهور أعراض الحساسية). وغالبا ما تسبب المكسرات (البندق والجوز والفستق والكاجو وما إلى ذلك) ردود فعل تحسسية لدى الأطفال. من المهم أن نعلم أنه إذا كان الشخص يعاني من حساسية من نوع واحد من المكسرات، فقد تحدث لديه ردود فعل تحسسية عند تناوله أنواعا أخرى من المكسرات".

ووفقا له، يمكن أن تظهر الحساسية من مادة معينة ومن المنتجات الغذائية التي تحتويها أيضا. لذلك يجب الحذر من إضافة الحمضيات والفواكه الاستوائية الأخرى وبعض الثمار (الفراولة وغيرها) إلى النظام الغذائي للطفل.

ويقول: "من السهل جدا تحديد ما إذا كان الطفل يعاني من حساسية تجاه العسل دون إعطائه هذا المنتج. إذا لوحظت أعراض خلال فترة الإزهار (أبريل - يوليو) مثل الحكة في العين وسيلان الأنف، فمن المرجح أن يكون لديه حساسية من العسل. لأنه لا يستبعد وجود حبوب اللقاح في العسل".

ويوصي الطبيب بإعطاء كمية صغيرة من أي منتج جديد إلى الطفل ومراقبته. كما لا ينصح بإعطاء عدة منتجات جديدة للطفل في نفس الوقت. لأنه حتى الأطعمة الأقل ضررا للوهلة الأولى، يمكن أن تسبب الطفح الجلدي والحكة والتورم".