

Основные признаки пищевой аллергии у детей



Пищевая аллергия у детей

Пищевая аллергия у детей — это иммунная реакция организма на определённые компоненты пищи, которые воспринимаются как чужеродные и опасные. Это одна из самых распространённых проблем в педиатрии: по разным данным, пищевая аллергия встречается у **8–30%** детей, чаще всего — в младенческом и раннем возрасте, а также у школьников 7–10 лет. У взрослых этот показатель значительно ниже — около **1–3%**.

Основные причины и факторы риска

- **Генетическая предрасположенность:** если у родителей или близких родственников есть аллергия, риск у ребёнка выше.
- **Особенности питания матери во время беременности и кормления:** употребление большого количества аллергенных продуктов.
- **Ранний перевод на искусственное вскармливание** или слишком раннее введение прикорма (до 6 месяцев).
- **Незрелость пищеварительной и иммунной системы** у маленьких детей.

Самые частые аллергены: коровье молоко, яйца, орехи, рыба и морепродукты, пшеница, соя, глютен.

Симптомы пищевой аллергии

- **Кожные:** сыпь, зуд, покраснение, экзема, отёк.
- **Респираторные:** насморк, чихание, заложенность носа, кашель, одышка.
- **Желудочно-кишечные:** боли в животе, тошнота, рвота, диарея, колики.
- **Общие:** слабость, раздражительность, иногда — повышение температуры.
- **Тяжёлые реакции:** отёк Квинке, анафилактический шок (требуют немедленной медицинской помощи).

Профилактика:

- Грудное вскармливание до 6 месяцев.
- Осторожное введение прикорма.
- Своевременное обращение к врачу при первых признаках аллергии.

Пищевая аллергия — не приговор. При правильном подходе к питанию и наблюдении у врача большинство детей могут вести полноценную жизнь, а у многих аллергия с возрастом проходит.

Здоровье детей — в ваших руках!