

*Kapitola 3***Domácí postupy**

Vědci sice stále ještě debatují nad různými příčinami zásadního vzestupu počtu potravinových alergií, ale rodiče již nyní mají možnosti, jak tento vzestup omezit. Ať už v jádru zhoršující se situace leží hygienická opatření v rozvinutých zemích, nedostatek slunečního svitu, nebo nějaký jiný moderní fenomén, pro vás a vaši rodinu na tom nakonec tak nezáleží. Důležité je, abyste našli způsob, jak své drobčky ochránit. Co se týká této ochrany, tak po dokončení několika rozsáhlých a významných studií (viz kapitola 2) vědci a lékaři v mnoha případech berou zpět svá předchozí doporučení a pomalu se začínají shodovat na nejlepších metodách prevence potravinových alergií.

Nárůst počtu potravinových alergií můžeme pravděpodobně redukovat jednoduše tím, že budeme své děti krmit alergeny brzy a často.

V následujících částech knihy přesně ukážu, jak přitom v různých fázích vývoje dítěte postupovat. Dbejte však prosím na to, abyste zejména u miminek s vysokým rizikem – která mají suchou kůži, ekzém nebo výskyt alergií v rodině – zavedení alergenů nejdříve konzultovali s alergologem. Testy mohou ukázat, že určitá jídla bude bezpečnější vyzkoušet v nemocnici. Jakmile si však ověříte, že vaše dítě není ohroženo – za předpokladu, že bude alergeny konzumovat dvakrát až třikrát týdně – můžete z této knihy čerpat podle libosti.

Tato kniha nemá být jediným zdrojem rad týkajících se výživy. Většina informací sice přesahuje rámec prevence alergií, ale primárně se kniha zaměřuje právě na potravinové alergie. Potřebujete-li tedy obecné rady týkající se výživy, obraťte se na jiné zdroje – zejména v případech, máte-li pochybnosti ohledně vlastních stravovacích zvyklostí a výživy.

Nakonec doufám, že tato kniha nijak neposílí pocity viny a stresu, s nimiž se potýkají všichni rodiče. Kniha by vám neměla život komplikovat, ale naopak usnadnit.

Těhotenství a narození dítěte

Dítě je před narozením v zásadě sterilní. Víím, že slovo *sterilní* se pro rozkošný uzlíček rychle rostoucího plodu, který vidíme na obrázcích z ultrazvuku, příliš nehodí, ale odpovídá skutečnosti. Dítě, která je stále uvnitř matčina těla, je tak čisté, jako už nikdy později nebude. A nemám na mysli jen špínu a drobky, kterými jsou mé děti obvykle pokryté už několik minut po koupeli. Než se novorozenec vydá na cestu ven z těla své mámy, postrádá jakékoli bakterie. Na cestě ven jej však rychle kolonizují okolní mikroby. Obvykle se jedná o mikroby jeho matky, zejména při vaginálním porodu. Když se dítě tlačí porodním kanálem, sbírá přitom prospěšné bakterie, které děti narozené císařským řezem nedostanou. Vědci si nyní uvědomují, že tato raná bakteriální kolonizace je velmi důležitá. Někteří proto zkoumají, zda by nebylo možné dětem narozeným císařským řezem pomoci tak, že by je porodníci prostě potřeli smotkem gázy s bakteriemi z porodního kanálu.

.....
*Většina lékařů včetně alergologů matkám doporučuje,
 aby alespoň několik prvních měsíců
 své děti kojily.*

Nikomu by totiž neprospělo, kdyby zůstal stejně „čistý“ jako v matčině děloze. Své mikroby potřebujeme: jsou to naši „staří přátelé“ (viz kapitola 1). Naši předkové s nimi žili v tajné symbióze po tisíce let a jejich organismy se vzájemně vyžívaly a pomáhaly si.

Ještě před tím, než se novopečení rodiče poprvé podívají do očí malé bytosti, kterou stvořili, novorozenec již potkal miliony mikrobů a spřátelil se s nimi. Tyto drobné organismy se usazují na kůži a v zažívacím traktu miminka a stávají se prvními učiteli jeho rozvíjejícího se imunitního systému. Ze všeho, s čím se od té chvíle novorozenec dostane do kontaktu – přes kůži, ústa či dokonce oči – bude imunitní systém čerpat informace o vnějším světě.

Jak tedy zaručit, aby tato výuka probíhala správným způsobem? Nejpřesnější odpověď zní: nikdo pořádně neví.

Naše společnost klade značný důraz na první zážitky. Ranými zkušenostmi až příliš často vysvětlujeme zkušenosti pozdější. Často se ptám rodičů, zda jejich děti mají alergie, a když odpoví, že ne, kladu jim otázku: „Proč ne?“ Odpovědí je mi obvykle smích a poté nějaká teorie: „Hm, v těhotenství jsem se opravdu dobře krmila,“ nebo „Skoro nekojím,“ či „Kojila jsem ho až do dvou let.“

Výzkumy kojení poskytují rozporné výsledky. Některé studie docházejí k závěru, že mateřské mléko chrání děti před rozvojem alergií, ale jiné studie zase nacházejí vztah mezi kojením a potravinovými alergiemi, zejména tehdy, trvá-li období kojení příliš dlouho.

.....
*V těhotenství ani při kojení by se ženy
 neměly zbytečně vyhýbat alergenům.*

Potravinové alergie však představují pouze jeden aspekt celkového zdraví dítěte. Kojení přitom podle výzkumů poskytuje mnoho různých výhod – od ochrany dětí před infekcemi, obezitou a diabetem až po možné zvýšení IQ a potenciálně vyšší příjmy v dospělém věku – *takže většina lékařů včetně alergologů v této fázi kojení doporučuje*. Pokud nemůžete kojit, nebo to pro vás znamená přílišný stres, můžete mateřské mléko nahradit kvalitní kojenou výživou.

V každém případě je v tomto období nejdůležitější reagovat na podněty dítěte. Dítě si samo řekne, kdy chce jíst a kolik. Některá miminka jedí rychle, jiná pomalu. Některá chtějí sát, i když už mají plné břicho. Matky se v té době se svým dítětem postupně seznamují. A zároveň by se dítě mělo dozvědět, že je v bezpečí. Jeho malé a zranitelné tělíčko je v teple a má dost jídla. Někdo jej chrání.

Prvních dvanáct týdnů lidského života se často označuje jako čtvrtý trimestr. Tento pojem vychází z teorie, podle níž lidští novorozenci v porovnání s mláďaty jiných druhů přicházejí na svět vývojově předčasně. Pokud by lidé nechodili vzpřímeně, naše těla by měla jiný tvar – takový, který by umožnil rození větších dětí. Místo toho se děti rodí brzy a v novorozeneckém období prakticky neustále potřebují, aby je někdo těšil a vyživoval.

V těhotenství nebo během kojení se nevyhýbejte alergenům, samozřejmě za předpokladu, že na ně nejste sama alergická. Není jasné, zda způsob, jakým se matky stravují v těhotenství a v průběhu kojení, přímo ovlivňuje rozvoj alergií u dětí. Je však zřejmé, že doporučení vyhýbat se arašídům, jiným ořechům, vejcím, sóji, mléčným výrobkům, pšenici nebo jiným možným alergenům, jako je kiwi, v době těhotenství a kojení je zbytečné. A možná dokonce škodí. Pořádně se tedy nacpěte!

Od tří do pěti měsíců věku: zlaté okno

Když dítě ukončí čtvrtý trimestr, je z něj slovy jedné z mých známých matek už „správné miminko“. Má trošku faldíky a ze všeho nejlepší jsou jeho úsměvy. Miminko se stále více zajímá o okolní svět. A platí to nejspíš i pro jeho imunitní systém.

Mnohé organizace, k nimž patří i UNICEF a Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují se zaváděním tuhé stravy (například kaší) počkat až do šesti měsíců věku. V zemích třetího světa krmení výhradně z prsu chrání zranitelná nemluvňata před potravinami a vodou, které mohou být kontaminované. Ve vyspělých zemích zase příliš rychlé odstavení souvisí s rizikem pozdější obezity.

Je pravděpodobné, že časná expozice alergenům chrání dítě před tím, aby se u něj v batolecím věku rozvinuly alergie.

Chcete-li se však vyhnout potravinovým alergiím, měli byste podle rad mnoha alergologů využít právě toto období, minimálně pro seznamování s arašídami. Výsledky aktuálních výzkumů naznačují, že se může jednat o zlaté okno také pro zavádění jiných hlavních alergenů.

Připomínám, že jestliže se ve vaší rodině vyskytují či vyskytovaly alergie, případně má-li dítě ekzém či suchou kůži, nechejte je nejdříve vyšetřit alergologem. Lékař pravděpodobně dítě vyšetří tak, že mu provede kožní prick testy. Není to tak hrozné, jak se možná obáváte. Sestra přitom pevně stiskne miminku paži (to jim obvykle vadí nejvíc) a lékař na kůži normálním perem napíše: *arašídý, vejce, mléko, latex* atd. Poté vedle popisu umístí maličkou

kapku příslušného alergenu. Kapku pak propíchnete malým kopíčkem, což umožní, aby se nepatrné množství alergenu dostalo do kůže.

Vyzkoušela jsem si to sama. Pokud si představujete, že to bolí stejně, jako když se píchnete jehlou při přiřívání knoflíku, jste na omylu. Vjem je mnohem slabší a spíše připomíná škrábnutí. Moje děti si těchto píchnutí nikdy nevsímaly, ačkoli dvě z nich mi připadají zvláště citlivé na minimální podráždění. Claru dokonce celá procedura fascinovala: „Podívej na ty malé bubliny, co mám na ruce!“ Jako batole si ráda hrála na sestru a „píchala“ do rukou své panenky. Moji dva chlapi byli otráveni jen z toho, že se nemohou hýbat.

Po dokončení vpichů vás lékař požádá, abyste vyčkali pět až dvacet minut. Na paži vašeho dítěte se musí objevit alespoň jedno červené kolečko. To je kontrola. Jestliže na tom místě k reakci nedojde, test nebyl proveden správně. Velké červené kruhy kolem jiných vpichů mohou znamenat rozvíjející se potravinovou alergii. Sestra nebo lékař tyto reakce prohlédnou a dají vám další rady.

Řekněme, že podle alergologa je vše v pořádku – pak je čas začít s krmením!

Hlavním zdrojem kalorií bude i nadále mateřské mléko nebo kojenecká mléčná výživa, ale vedle toho do stravy ihned začněte zavádět alergeny. Můžete nejdříve podat některé klasické jídlo pro miminka, jako jsou rozmixované vločky, rýže, zelenina a ovoce. Poznáte tak, jak dítě polyká, a můžete posoudit, zda je na tuhou stravu dostatečně vyspělé. Zejména děti narozené předčasně nemusí být v této fázi na tuhou stravu ještě zralé.

Co nejdříve přejděte k hlavním alergenům: vejcím, pšenici, kravskému mléku, arašídům, sezamu a rybám. (Konkrétní pokyny pro každý z alergenů najdete v kapitole 4.) Snažte se všechny tyto alergeny do dětské stravy zařadit před dosažením pěti měsíců věku: čím dříve, tím lépe.

.....
*Chcete-li zavést novou potravinu, zkuste ji smíchat
 s mateřským mlékem nebo mléčnou výživou.*

Případně se pokuste do dětské stravy dostat i koryšce, stromové ořechy a kiwi. Předpokládá se, že princip brzkého a častého učení imunitního systému, který se uplatňuje u běžných alergenů, bude platit i v těchto případech. Uvedené alergeny však dosud nebyly dostatečně prozkoumány. Některý z nich může představovat výjimku a časná zavádění do stravy nemusí dítě ochránit před pozdější alergií na dané jídlo. Většina dětí však tyto potraviny může již v raném kojeneckém věku jíst zcela bezpečně, a navíc se přitom s vysokou pravděpodobností projeví ochranný účinek.

Zavádějte alergeny jeden po druhém a věnujte pozornost všem příznakům alergie. Do věku pěti měsíců jsou sice potravinové alergie vzácné, ale dochází k nim. V málo pravděpodobných případech, kdy se objeví reakce, je v tomto věku stejně málo pravděpodobné, že bude nebezpečná. Sledujte, zda se ihned po jídle nebo po kontaktu s určitým pokrmem nevyskytne kopřivka, vyrážky nebo pískoty při dýchání. Jestliže vaše dítě nějak reaguje, poraďte se s alergologem.

V této fázi dítě ještě nedokáže žvýkat, takže mu všechno musíte velice dobře rozmixovat s množstvím tekutin, abyste dostali velmi jemnou a tekutou směs. Chcete-li, aby kaše miminku více chutnala, rozředte ji mateřským mlékem nebo kojeneckou mléčnou výživou. Velice dobře můžete také alergeny smíchat s jinými oblíbenými potravinami, jako je rozmixovaná dušená mrkev nebo jiná kaše.

Pokud dítě dobře snáší kravské mléko, můžete jej smícháním alergenu s neslazeným jogurtem chránit před dvěma alergiemi současně (tzn. před alergií na mléčné produkty a na příslušný dodatečný alergen). Všechny tři mé děti v tom věku obyčejný jogurt doslova milovaly a ve směsi s ním by snědly doslova všechno (zejména špenát – jen si to představte). Doporučuji, abyste dětem v prvních měsících nenabízeli hustý řecký jogurt, protože děti snáze spolknou tekutější druhy jogurtu.

.....
Když budete předstírat, že pyré jíte sami, dítě tím zaujmete.

Používejte ploché lžice, které jsou velmi málo prohnuté. Pokud možno volte bezpečné materiály, jako je dřevo nebo plast bez bisfenolu A (BPA), u kterých nevádí, když je dítě trochu skousne. Můžete také používat své vlastní (čisté) prsty a nechat dítě, aby z nich kaši olizovalo, nebo mu dokonce

trochu jídla nanést přímo na dásně. Sníte-li trochu sami (nebo se tak budete alespoň tvářit), můžete dítě k novému jídlu velmi účinně přilákat.

Po představení každého alergenu se pokuste postupně dosáhnout týdenních dávek, které jsou uvedeny v následujícím rámečku, pokud možno rozdělené alespoň do dvou dní. Tyto dávky se mohou podle výsledků nových výzkumů změnit, ale prozatím se jedná o nejlepší odhady, které máme k dispozici. Další varianty podávání mléčných výrobků, sezamu a pšenice naleznete v kapitole 4.

TÝDENNÍ POKYNY K PREVENCI POTRAVINOVÝCH ALERGIÍ

- 2 porce (po 40 g) obyčejného jogurtu nebo odpovídajícího množství mléčných produktů (v případě dětí do dvou let věku plnotučných)
- 1 malé vejce
- 3 mírně vrchovaté čajové lžičky arašídového másla (kojencům podávejte homogenní, nikoli s hručkami) nebo 5 čajových lžiček mletých arašídů
- 3 čajové lžičky pasty tahini nebo odpovídající množství sezamu
- 25 g ryb (asi ¼ dospělé porce)
- 1 krajíc celozrnného chleba nebo odpovídající množství pšenice

Postupujte k těmto množstvím tak rychle či tak pomalu, jakto vaše dítě zvládne. Některá miminka začínají přijímat normální jídla okamžitě, zatímco jiná dávají přednost mléku z prsu nebo z láhve. Může být snazší rozdělit týdenní množství na sedm částí a podávat je denně. Díky tomuto přístupu můžete snáze sledovat, čím jste dítě krmili. V raných fázích je výhodný také proto, že malé děti dokáží sníst jen velmi málo běžného pokrmu.

.....
Nechejte dítě, aby samo určovalo tempo.

Pokud se vám nedaří vzbudit u něj chuť na skutečné jídlo, zkuste mu potravu nabídnout chvíli před tím, než byste mu normálně dávali mléko. Budete-li čekat, až dostane velký hlad, může být příliš rozrušené, než aby cokoli snědlo. Jestliže je však přiměřete trochu jídla pozřít ještě před tím, než si uvědomí, že má hlad, může novou potravu sníst ze zvědavosti. A pak mu dáte mléko v době, kdy je zvyklé. Není vhodné nabízet alergeny poté, co se dítě napilo z prsu nebo z láhve, protože v tu chvíli má plné břicho – nebo dokonce už spí!

Neobávejte se, že když své dítě v tomto věku zvyknete na tuhé pokrmy, bude pít výrazně méně mateřského mléka, případně že tím příliš urychlíte jeho odstavení. Je sice pravda, že po zavedení jiných jídel už miminko nebude krmeno výhradně z prsu, ale tento požadavek už není nutné tak přísně dodržovat. V praxi stejně málokdo kojí déle než několik měsíců. Z jednoho nedávno provedeného velkého průzkumu vyplývá, že odhadem jen 4 procenta kojenců jsou ve věku šesti měsíců krmena jen mateřským mlékem. Ve studii EAT se ukázalo, že časná expozice alergenním potravinám nemá žádný nepříznivý vliv na délku kojení. Ze skupiny, která začala dětem brzy podávat alergeny, totiž i po dosažení šesti měsíců věku dítěte nadále kojilo 97 procent matek. Tento podíl výrazně překračoval celostátní průměr v Británii, kde studie proběhla.

Sledování zkonsumovaného množství může být náročné a děti jsou vybíravé a náladové. Pečlivě změříte dávku pyré a tři čtvrtiny z ní skončí dítěti ve vlasech nebo na bryndáku. Ach jo. Dokážete to změřit? Bohužel to nejde. S jídlem máte spoustu práce a nikdo to neocení. Jídlo by však mělo nakonec skončit v dětském břichu. Neztrácejte naději. I když ho do dětské pusy dostanete jen trochu, je to mnohem lepší než nic. Obrňte se tedy trpělivostí a zatím se příliš nestarejte o to, kolik dítě skutečně snědlo. Doporučené množství prostě berte jako cílovou hodnotu, které s trochou štěstí dosáhnete, až dítě dovrší pět měsíců.

A nemáte-li jedno z těch báječných miminek, která celou noc prospí, pravděpodobně váš mozek nepracuje zrovna optimálně. Když byl můj syn Grant v tom věku, několikrát jsem vyšla z domu obutá v bačkorách. Jednou jsem uprostřed noci dokonce objednala granule pro kočku, která existovala jen v mé představivosti. Rozhodně bych si nedokázala vzpomenout, jestli jsem dítěti v pondělí dala tahini.

.....
*Než v podávání doporučených dávek získáte rutinu,
 vedte si týdenní kontrolní seznam.*

Skutečně pomáhá, když si vše zapíšete. Vím to z vlastní zkušenosti. Možná si říkáte, že na nějaké psaní nemáte čas. Ale určitě si poznámky dělejte, ať už na bílou tabuli v kuchyni, pomocí funkce poznámek ve svém telefonu nebo v dietetické aplikaci, případně s využitím kontrolních seznamů, které najdete na konci této knihy.

Po zavedení všech alergenů si můžete zjednodušit život, když několik alergenů zkombinujete do jediného mixu, který budete podávat alespoň dvakrát týdně. Nemá někdo chuť na jogurt s pastou tahini a rybami? Hodně receptů v této knize je založeno právě na takových kombinacích. Díky mým vaječným lívancům jsou děti chráněny zároveň před alergií na vejce i mléčné výrobky. Když je připravíte s celozrnné pšeničné mouky, budou pomáhat i proti alergii na pšenici. Také moje lososové plátky, které připravuji ze strouhanky z celozrnného chleba a několika vajec, si dokážou poradit se třemi alergiemi. Seznam takových účinných receptů najdete na straně 92.

Hledáte-li nejjednodušší způsob, jak své dítě ochránit před potravinovými alergiemi, vyzkoušejte pšeničný mišmaš EAT s kiwi a máslem z různých stromových ořechů. Pokrm sestavili autoři studie EAT a já jsem jej upravila. Tento dětský pokrm řeší osm hlavních potravinových alergií – na vejce, mléčné výrobky, pšenici, arašídý, stromové ořechy, ryby, kiwi a sezam. Použijte variantu receptu uvedenou na straně 191 a dbejte na to, aby dítě snědlo celé množství během alespoň dvou dní. A máte to v suchu.

Kromě receptů na pyré, které jsou určeny zvláště pro tuto věkovou skupinu, lze mnoho receptů na běžná jídla z této knihy přizpůsobit i pro nejmenší děti. Stačí, když úplně vynecháte sůl, cukr nebo med, a vše dokonale rozmixujete. (*Poznámka: Med může obsahovat bakterie, s nimiž si zaživací systém dítěte do jednoho roku věku nedokáže poradit. Jídla, která obsahují med, byste proto neměli podávat miminkům.*) Tento postup může být obzvláště výhodný, potřebujete-li kromě miminka nakrmit také batole nebo předškoláka, protože můžete připravit jedno jídlo pro všechny děti. Sama často mixuji zbytky po starších dětech, abych je mohla druhého dne podat svému nejmladšímu. Kvůli tomu je lepší sůl přidávat teprve do jednotlivých porcí, a nikoli už při vaření nebo na servírovacím tácu. Když poté zbytky rozmixujete, nebudou pro miminko příliš slané.

Od pěti do devíti měsíců

Nyní se rozjždí pravá zábava. Vaše dítě se učí sedět, a pokud jste si dříve mysleli, že je roztomilé, tak teď je roztomilé tuplem. A život začíná být poněkud snazší. Možná vás nedostatek spánku trápí více než kdykoli předtím, takže se vám *zdá*, že to jednodušší nemáte. Jakmile se však dítě posadí a začne používat ruce, z praktického hlediska se tím opravdu hodně věcí usnadňuje. Miminko se od vás už nejspíš alespoň na několik minut vzdaluje, aby si pohrálo na podlaze, takže vám uvolní ruce na přípravu jídla.

*Kaše byste sice měli postupně zahušťovat,
ale alergenní přísady by měly zůstat tekuté,
aby se dítěti snáze přijímaly.*

V tomto věku již můžete doufat, že dítě každý týden potřebnou dávku snadno zkonzumuje. Máte-li potíže dodržet doporučená množství, neznepokojujte se. Prostě pokračujte ve vyplňování kontrolních seznamů a podávejte jídlo dítěti opakovaně, abyste měli větší šanci, že je konečně sní. Případně vyzkoušejte jiné recepty, které budou pro dítě atraktivnější. Nadále také sledujte příznaky alergií (kopřivku, okamžitě zvracení, pískoty při dýchání) a v případě obav se obraťte na pediatra nebo alergologa.

V tomto věku děti naslouchají vnitřnímu hlasu, který jim radí, aby se učily používat ruce. Jestliže tedy před dětskou stoličku umístíte jídlo ve formě tyčinek, dítě bude zábavou u stolu nadšené. Dobře se osvědčuje trocha obilovin, ovoce a zelenina nakrájená na kostičky (oloupejte slupky a vyjměte semínka) a malé kousky měkkého pečiva s pomazánkou. S oblibou také z okurek, paprik a mrkve krájím dlouhé tyčinky, které podávám studené, aby dítěti zmírňovaly nepříjemné prořezávání zubů. Takové tyčinky podávejte jen tehdy, sedíte-li vedle dítěte – kdyby náhodou nastala málo pravděpodobná situace a dítě by se nějakým kouskem začalo dusit. A když je řeč o nebezpečí dušení, nenabízejte dětem plody kulatého tvaru, jako jsou třešňová rajčata, hroznové víno a borůvky, které by mohly uvíznout v dětském hrdle. Kojencům nikdy nedávejte celé ořechy.

Vaše dítě se pravděpodobně pokusí tyto podlouhlé kousky potravy jíst samo a otevře pusku dokořán. Menšími kousky se přitom často vůbec netrefí.