



מתי כדאי להציע לתינוק חיטה, ביצים או אגוזים?

כדאי לדעת! הזמן לחשוף את התינוק לחיטה, ביצים, דגים ובוטנים אינה שונה מהזמן שבו תכננתם לחשוף לשאר המזונות. חשיפה של התינוק למאכלים אלו מוקדם, החל מגיל חצי שנה, עשויה להפחית את הסיכון לאלרגיה למזונות אלו החשודים כאלרגנים.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

אלרגיה למזון, שכיחה יותר בילדים, מאשר במבוגרים. שכיחות האלרגיה למזון בקרב תינוקות וילדים מוערכת ב-2%-8% במשך שנים רבות, ההמלצה היתה לדחות חשיפה למזונות המזוהים בדרך כלל כאלרגניים (כמו: סויה, חיטה, ביצים, דגים, אגוזים, רכיכות, מוצרי חלב ובוטנים). לגבי חלק מהמזונות, ההמלצה היתה לחכות אפילו לגיל שנתיים או שלוש. עם זאת, מחקרים מהשנים האחרונות מצאו שדחיית זמן החשיפה של מזונות אלו, לא הוכחה כיעילה בהפחתת אלרגיה אצל תינוקות.

חשיבה מחדש לגבי הגיל המתאים להציע מזונות אלרגניים

בשנים האחרונות, ההמלצות השתנו ומדענים גילו, שכאשר התינוק בריא ובשל מבחינה התפתחותית, אין כל סיבה להמתין כדי להציע לו את המאכלים האלו, בזמן המעבר למזון משלים. מחקרים מראים, שדחיית מתן מזונות אלרגניים לתינוקות, מעבר לגיל 6-10 חודשים, עלולה אף להעלות את הסיכון לאלרגיה למזון. מחקרים אלו הציעו, שחשיפת תינוקות למזונות אלו מוקדם יחסית, באופן קבוע ובמנות קטנות, עשויה לתרום לסבילות של מערכת החיסון, כלפי חלק מהמזונות ועשויה למנוע אלרגיה למזון.

אם לתינוקכם יש אקזמה, היסטוריה משפחתית של אלרגיה או כל מקרה ספציפי של אלרגיה למזון, התייעצו עם הרופא/ה המטפל/ת לפני שאתם חושפים אותו למזון שעלול לעורר תגובה אלרגית.



המתינו וצפו בתגובת התינוק

הציעו לקטנטן שלכם טעימה ראשונה מאחד מהמזונות הללו ואז המתינו יומיים. חשוב לבודד את המזון האלרגני, כדי שניתן יהיה לבדוק האם נוצרה תגובה אלרגית כלשהי. לאחר שתוודאו שלא נוצרה תגובה אלרגית, תוכלו להציע טעימה ממזון אלרגני אחר, גם כאן המתינו יומיים ובדקו שלא נוצרה תגובה כלשהי. חלב פרה ניגר אינו מומלץ עד גיל שנה, זאת למרות שניתן לחשוף את התינוק למזונות חלביים אחרים כמו יוגורט, כבר בגיל חצי שנה. בנוסף לכל אלו, יתכן שגם חלב האם מעניק לתינוק הגנה מסוימת, מפני התפתחות של אלרגיה למזון. לכן, כדאי להמשיך להניק את התינוק עד כמה שניתן, בעיקר אם ישנה היסטוריה משפחתית של אלרגיה למזון.

Sources

- <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db10.htm> (Accessed December 18, 2017)
- Du Toit G, Sayre PH, Roberts G et al. Effect of avoidance on peanut allergy after early peanut introduction. *N Engl J Med* 2016; 374(15):1435-43.
- Du Toit G, Roberts G, Sayre PH et al. Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. *N Engl J Med* 2015; 372(9):803-13.
- Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C et al. Complementary feeding: A position paper by the European society for paediatric gastroenterology, hepatology and nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2017; 64(1): 119-32.
- Ierodiakonou D, Garcia-Larsen V, Logan A et al. Timing of allergenic food introduction to the infant diet and risk of allergic or autoimmune disease. A systematic review and meta-analysis. *JAMA*. 2016; 316(11):1181-92. doi:10.1001/jama.2016.12623.
- Togias A, Cooper SF, Acebal ML et al. Addendum guidelines for the prevention of peanut allergy in the United States: Report of the national institute of allergy and infectious diseases-sponsored expert panel. *J Allergy Clin Immunol* 2017; 139(1):29-44.
- Last revised: December, 2017

[קראו עוד](#)