

Regim Alimentar pentru Mamele care Alăptează Copii cu APLV

Atunci când se suspectează o alergie la proteina laptelui de vacă (APLV) la un copil alăptat, este foarte important ca dieta mamei să fie adaptată pentru a elimina proteinele din laptele de vacă, care pot trece în laptele matern și provoca simptome la copil. De aceea, am pregătit o schemă detaliată a unui regim alimentar care să te ajute să gestionezi mai ușor alergiile și să oferi copilului tău confortul de care are nevoie.

1. Eliminarea alimentelor care conțin proteine din laptele de vacă

Mama trebuie să evite toate sursele de proteine din laptele de vacă, inclusiv:

- **Lapte și produse lactate:** lapte, iaurt, brânză, smântână, unt, lapte condensat, lapte praf.
- **Produse procesate care conțin derivate de lapte:** produse de patiserie, sosuri (ex. sos alb sau cu smântână), margarină, anumite tipuri de pâine, cereale îmbogățite.
- **Alte ingrediente ascunse de origine lactată:** zer, cazeină, lactoză (deși lactoza nu provoacă alergii în sine, poate fi un marker al prezenței proteinelor lactate).

2. Surse ascunse de lapte în alimentele procesate

Mama trebuie să fie atentă la etichetele alimentelor și să evite următoarele ingrediente care pot conține lapte:

- Cazeină și cazeinați (ex: cazeinat de sodiu)
- Zer (whey) și derivate de zer
- Proteine din lapte
- Lactalbumină
- Lactoglobulină

3. Alternativa alimentelor fără lactate

- **Alternative la lapte:** băuturi vegetale fortificate (de migdale, orez, cocos, ovăz, soia - atenție însă la soia, deoarece poate provoca alergii și ea la unii copii).
- **Alternative la brânză:** brânzeturi vegetale (din cocos, nuci, migdale).
- **Unt fără lactate:** margarină fără lapte sau unt de nuci (ex. unt de migdale sau arahide).
- **Iaurturi vegetale:** din soia, cocos sau migdale.
- **Lapte special formulat pentru bebelușii cu alergie la laptele de vacă:** dacă este necesar, medicul pediatru poate recomanda formule speciale hipoalergenice.
- **Formule hipoalergenice pentru bebeluși:** dacă este necesar, medicul pediatru poate recomanda formule speciale, cum ar fi cele extensiv hidrolizate sau pe bază de aminoacizi, care sunt formulate special pentru copiii cu alergii severe.



4. Surse de proteine alternative

Pentru a compensa aportul de proteine, mama poate consuma:

- Carne slabă (pui, curcan, pește – evitând peștii mari care conțin mercur).
- Ouă (dacă nu sunt contraindicate de alte alergii).
- Nuci, semințe (ex. semințe de in, semințe de floarea soarelui), leguminoase (linte, fasole, mazăre).
- Quinoa, hrișcă, ovăz (asigurându-se că nu sunt contaminate cu lapte).

5. Atenție la suplimente de vitamine și minerale

Este important să se asigure un aport adecvat de nutrienți esențiali, având în vedere că dieta mamei este restrictivă:

- **Calciu:** Mama trebuie să ia în considerare suplimente de calciu sau să consume alimente fortificate cu calciu, cum ar fi băuturile vegetale fortificate sau anumite tipuri de tofu.
- **Vitamina D:** Deoarece sursele tradiționale de vitamina D includ laptele, ar putea fi necesar să suplimenteze vitamina D.
- **Omega-3:** Consumul de surse vegetale (semințe de in, semințe de chia, nuci) sau suplimente cu omega-3 din ulei de pește sau alge.
- **Atenție la medicamente și suplimente:** Mama trebuie să fie atentă la etichetele suplimentelor și medicamentelor, deoarece unele produse pot conține urme de lapte. De exemplu, anumite probiotice, precum **Protectis**, pot conține urme de proteine din lapte. Consultarea cu medicul sau farmacistul este recomandată înainte de a lua orice supliment.

6. Hidratarea

Este important ca mama să mențină o hidratare adecvată, consumând minimum 2 litri de apă pe zi, dar și să evite băuturile care ar putea conține derivate lactate (ex. anumite băuturi de cafea cu lapte).

7. Monitorizarea și Reintroducerea alimentelor

În funcție de sfaturile medicului, după o perioadă de 2 - 6 săptămâni de dietă strictă, se poate testa reintroducerea graduală a alimentelor care au fost eliminate, pentru a vedea dacă simptomele persistă la copil. Acest lucru ar trebui făcut **sub supravegherea unui medic specialist** (alergolog sau pediatru), pentru a evita orice reacții adverse.