

Le allergie alimentari

Aspetti dietetici

Terapia dietetica

Si basa sull'**esclusione** dalla dieta dell'alimento responsabile della reazione allergica, **una volta individuato**.

L'intervento dietetico può essere:

- **semplice**, quando si tratta di escludere un solo alimento, facilmente compensabile con altri
- **complesso**, quando riguarda più alimenti e di elevato valore nutrizionale

In età pediatrica quasi tutti gli allergeni sono proteine di origine animale presenti in alimenti di alto valore nutrizionale.

Nel primo anno di vita il maggiore responsabile di reazioni allergiche è il latte, che è anche la principale fonte di nutrienti.

L'esclusione di alcuni alimenti può comportare carenze nutrizionali specialmente nei soggetti a rischio quali bambini e gestanti.

La dieta di esclusione deve essere costruita rispettando i **fabbisogni nutrizionali per l'età.**

Importante fornire un corretto apporto calorico - proteico, in caso di allergia alle PLV e in mancanza di latte materno vanno utilizzate le formule a base di proteine animali idrolizzate.

Lo stato atopico può condizionare la crescita dei bambini allergici e una dermatite atopica grave può richiedere un fabbisogno calorico - proteico maggiore.

Può essere necessaria la supplementazione per alcuni micronutrienti presenti negli alimenti esclusi, come ad esempio il Ca per i soggetti allergici al latte.

La dieta deve essere sempre **personalizzata**, facilmente comprensibile ed attuabile sia per il bambino che per la famiglia.

Per una buona riuscita è necessario **educare la famiglia e il bambino** a leggere e interpretare le etichette, ad individuare fonti non alimentari degli allergeni quali cosmetici e farmaci.

È essenziale la **collaborazione** tra l'allergologo che identifica l'allergia e il dietista che deve indirizzare il soggetto verso scelte nutrizionali corrette.

È importante sia escludere dalla dieta l'alimento identificato come responsabile della reazione allergica, sia guidare il bambino e la famiglia verso una **corretta alimentazione varia e bilanciata** evitando restrizioni alimentari non necessarie.

Compito importante è quello di aiutare le famiglie ad individuare **soluzioni organizzative** che riescano a far sì che la dieta sia meno monotona e disagiata possibile.

Le soluzioni organizzative non riguardano solo la vita domestica ma anche quella sociale, in particolare la possibilità di consumare in tutta tranquillità un pasto alla mensa scolastica; a questo scopo è importante fare formazione agli operatori addetti alla preparazione e distribuzione dei cibi.

COMUNE DI FIRENZE

UN MENU PER TUTTI

Problematiche relative al bambino con intolleranze alimentari



Progetto di formazione per il personale degli asili nido di Firenze

Dott.ssa Antonina Chiccoli
Pediatra di famiglia

Laura Chiesi e M. Luisa Guidotti
Dietiste Servizio Dietetico Azienda Ospedaliera A. Meyer



LATTE Latte, yogurt, creme, formaggi, gelati, burro, margarina, alcune salse, cioccolato al latte, insaccati e carni

UOVA Uova, dolci, budini, maionese, lecitine, alcuni tipi di pane, pasta all'uovo, insaccati, carni in scatola

GRANO Pasta, farina di grano, farina di segale, fieno, alcune salse, insaccati, carni in scatola

SOIA Latte di soia, fiamma di soia, semi di soia, alcuni oli vegetali, lecitine, proteine vegetali, salse di soia

PESCE Pesce, aromi di pesce

ARACIDI Pasticcini, dolci confezionati, olio di arachide, burro di arachide, salse confezionate, olio vegetale, olio di semi vari, grassi vegetali

NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI DI UN BAMBINO ALLERGICO DOBBIAMO STARE ATTENTI:

- alle etichette (possono essere incomplete o menzionare i cibi in modo non comprensibile)
- alle salse e ai condimenti (possono contenere addensanti come colla di pesce o latte ecc.)
- alle contaminazioni involontarie durante la preparazione degli alimenti

In cucina che cosa si deve fare?

- **É preferibile dare la priorità alla preparazione del pasto per allergia**
- **Lavare accuratamente mani e superfici, e cucinare i cibi separatamente con stoviglie e utensili puliti**
- **Analizzare la ricetta, escludere e sostituire gli ingredienti non permessi**
- **Prima di usare cibi confezionati leggere accuratamente le etichette**
- **Tenere separato e coperto il pasto per allergia fino al momento del consumo**