

Bolalar ovqatlanishi va allergiyalari

Ovqatlanish bo'yicha maslahatlar,
oziq-ovqat allergiyasining oldini
olish va parhezni boshqarish

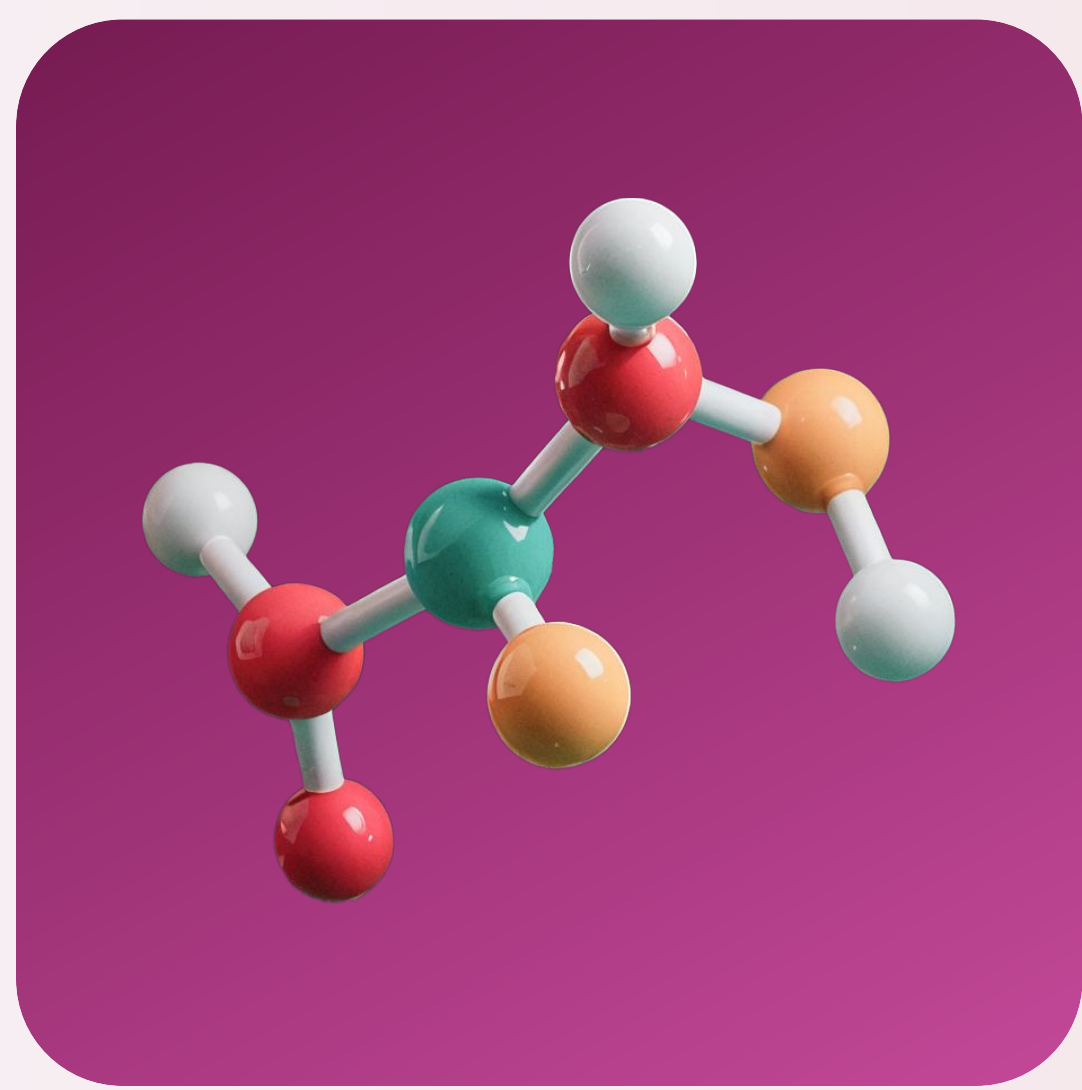


Roziya Islomjonovna Maxkamova
Bolalar allergologi

Bolaning oziq-ovqatlari masalasi yosh onalar uchun ayniqsa muhimdir, ayniqsa bola allergik reaksiyalarga moyil bo'lsa. Ota-onalar ko'pincha turli xil parhez tavsiyalariga duch kelishadi, ular orasida Ado dietasi haqida eslatib o'tish mumkin. Biroq, zamonaviy mutaxassislar, ayniqsa, eskirgan yondashuvlarga asoslangan bo'lsa, qat'iy cheklavlarga rioya qilishni tavsiya etmaydi.

Nima uchun qattiq dietalar zararli bo'lishi mumkin?

O'sib borayotgan bolaning tanasi barcha kerakli vitamin va minerallarni olish uchun turli xil ovqatlarga muhtoj. Muayyan oziq-ovqat guruhlarini cheklaydigan qattiq dietalar foydadan ko'ra ko'proq zarar keltirishi mumkin:



Oziqlanish etishmovchiligi xavfi

Muhim oziq-ovqatlarni yo'q qilish vitaminlar, mikroelementlar va oqsillarning etishmasligiga olib kelishi mumkin



Dalillarning etishmasligi

Masalan, Ado dietasi diagnostika va davolashning zamonaviy ilmiy usullarini hisobga olmagan o'tgan asrning o'rtalarida olingan ma'lumotlarga asoslanadi



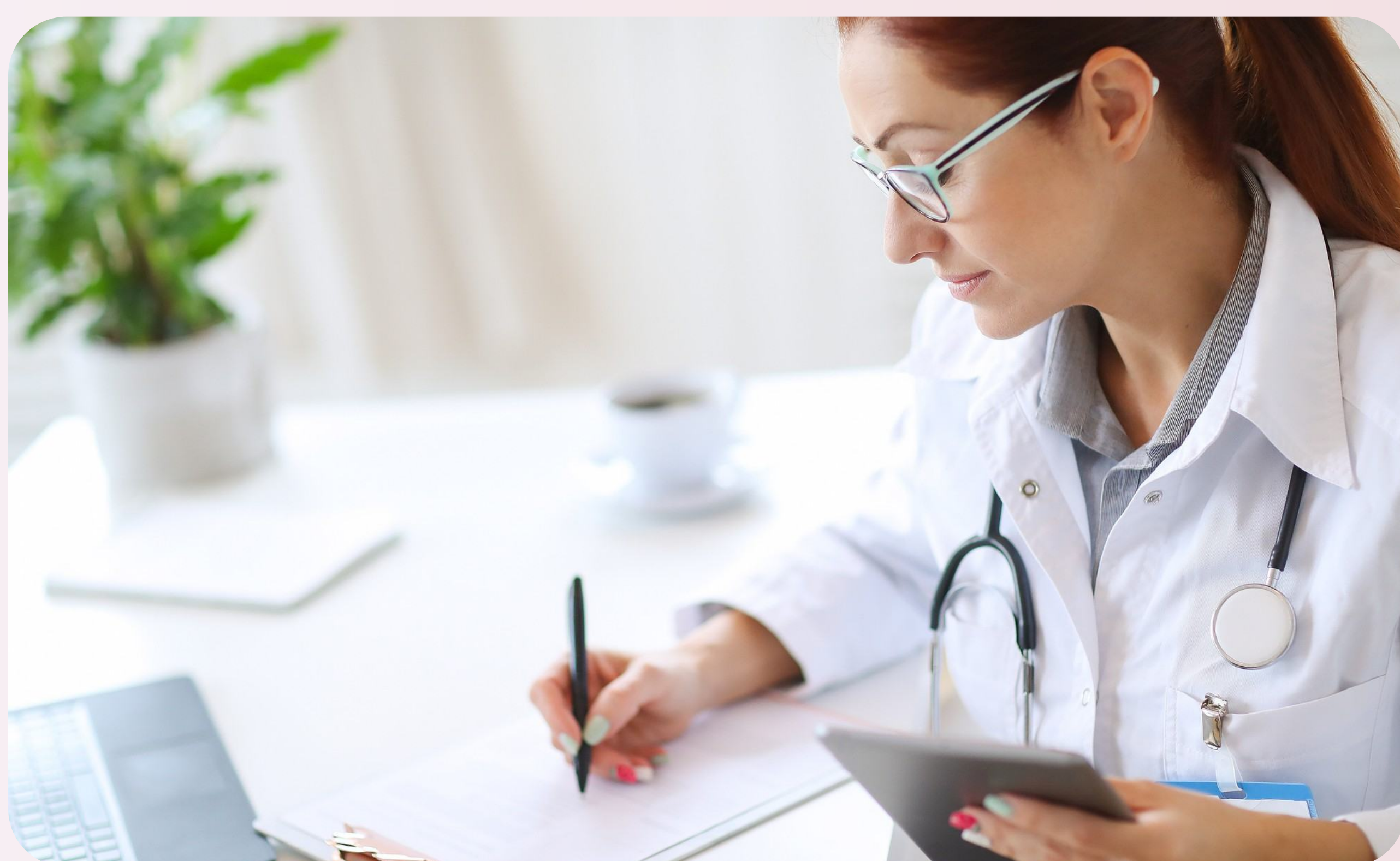
Psixologik noqulaylik

Bola o'zini cheklangan his qilishi mumkin, bu uning oziq-ovqat va ijtimoiy munosabatlarni idrok etishiga salbiy ta'sir qiladi

Ado dietasi haqida nimani bilish muhim?

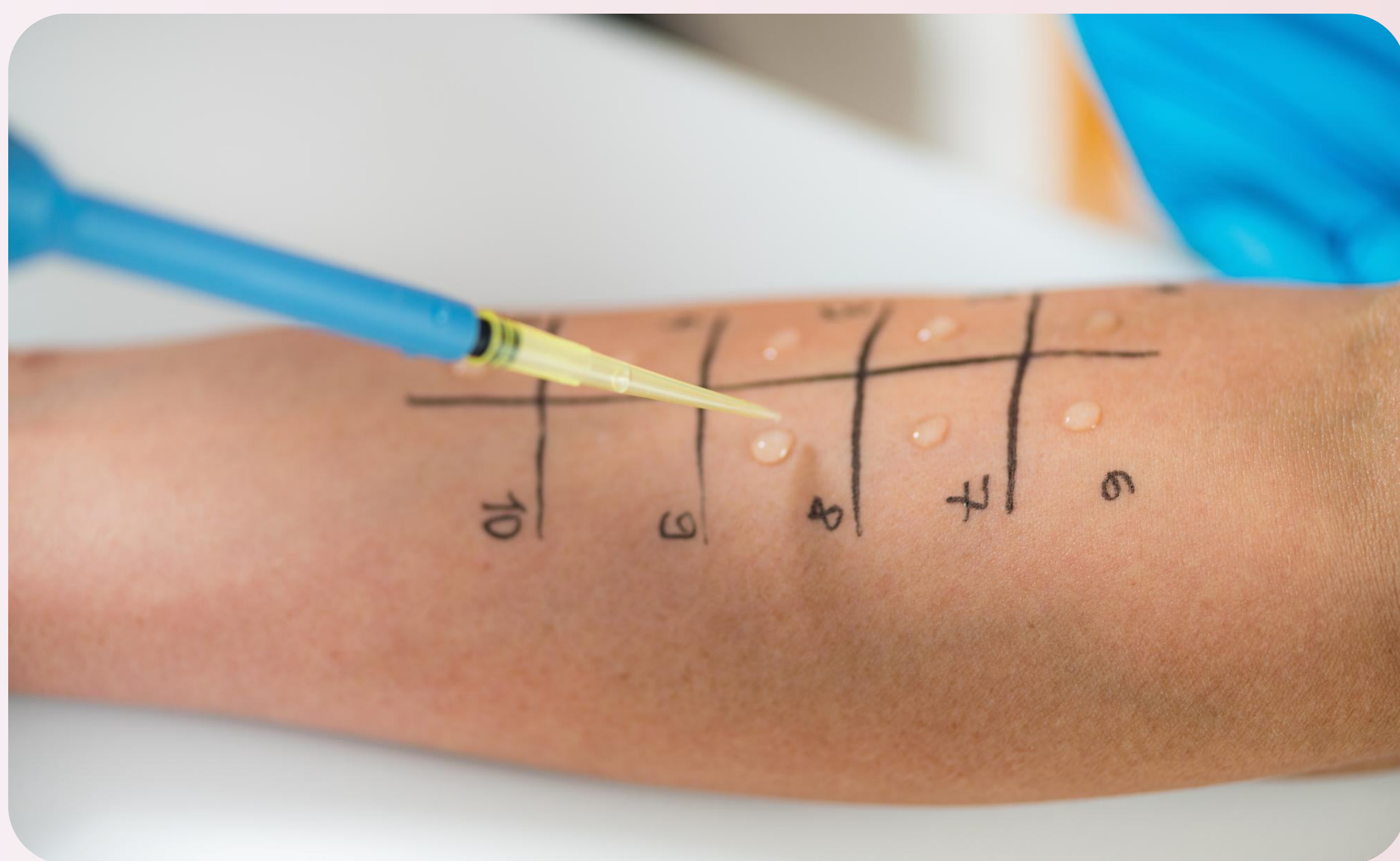
Ado dietasi 1960-yillarda bemorlarning so'rovlari asosida ishlab chiqilgan. Shifokor ko'pincha allergiya keltirib chiqaradigan ovqatlarni aniqladi va ularni dietadan chiqarib tashlashni tavsiya qildi. Biroq, o'shandan beri tibbiyot katta yutuqlarga erishdi. Bugungi kunda shifokorlar aniq allergenni aniqlash uchun aniq diagnostika usullaridan foydalanadilar.

Farzandingizda allergik reaksiyalar bo'lsa, bu muhim:



Allergist bilan maslahatlashing

Illergiyaga nima sabab bo'lganini faqat mutaxassis aniqlay oladi



Kerakli testlardan o'ting

Zamonaviy usullar polen, uy changi yoki oziq-ovqat bo'lsin, ma'lum bir allergenni aniqlash imkonini beradi



Shaxsiy dietani yarating

Allergen aniqlangandan so'ng, uni ortiqcha cheklovlar kiritmasdan dietadan chiqarib tashlash mumkin

Ratsionga qanday ovqatlar kiritilishi mumkin?

Allergiya, albatta, qizil yoki sitrusli ovqatlar bilan bog'liq degan afsona bor. Biroq, faqat ushbu mahsulotlarni yo'q qilish allergiyadan xalos bo'lishni kafolatlamaydi. Reaktsiya ortiqcha iste'mol qilish yoki tananing individual xususiyatlariga bog'liq bo'lishi mumkin.



Citrus va qizil sabzavotlar

Me'yorida bu ovqatlar ko'pchilik bolalar uchun xavfli emas. Ular faqat tasdiqlangan allergiya holatlarida chiqarib tashlanadi



Tovuq va sabzi

Ushbu oziq-ovqatlar ko'pincha eskirgan e'tiqodlar tufayli taqiqlanadi, garchi ular oqsil va vitaminlarning muhim manbalari bo'lsa ham



Gistaminga boy ovqatlar

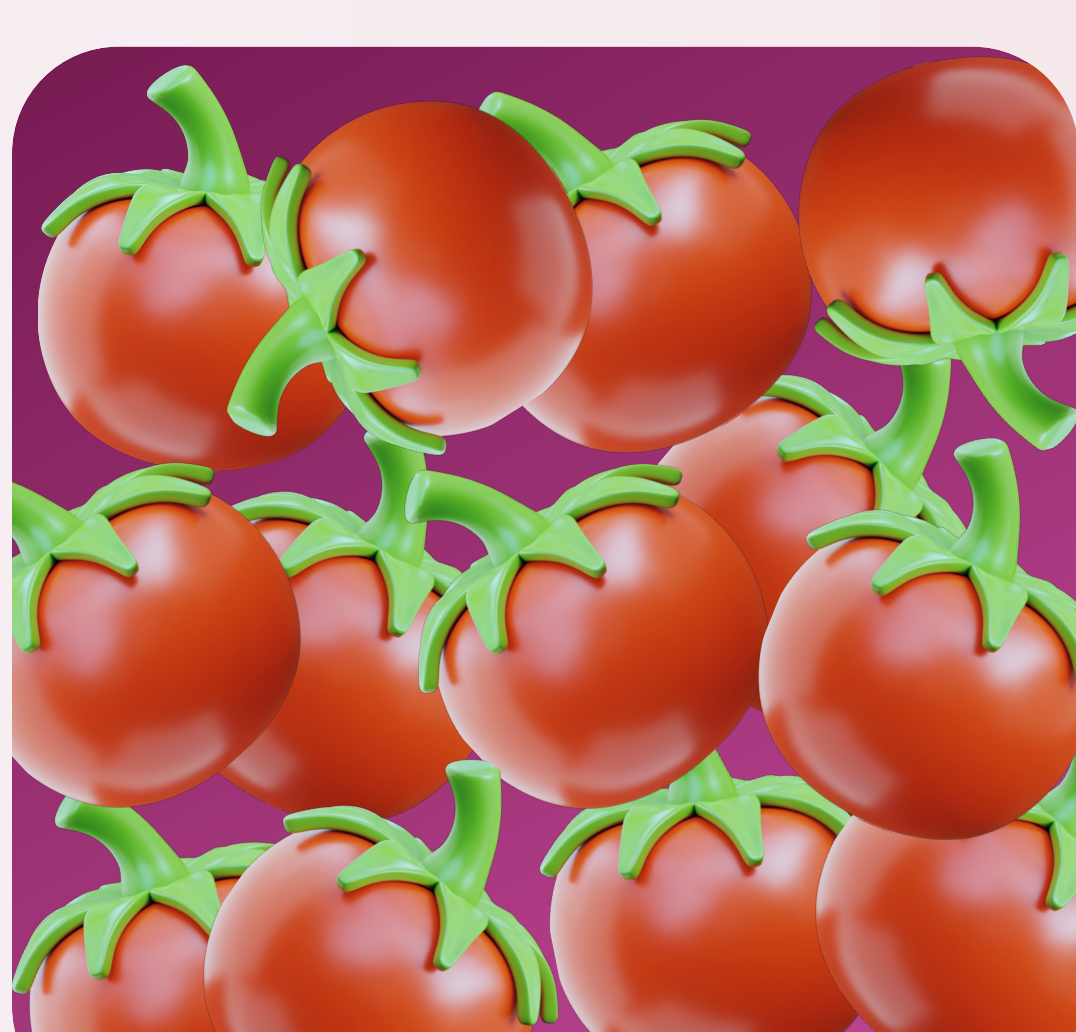
Misol uchun, shokolad yoki pishloq vaqtinchalik reaksiyaga olib kelishi mumkin, ammo bu haqiqiy allergiya emas

Oziqlanishning oltin qoidasi: me'yor va xilma-xillik

Farzandingizning ovqatlanishi sog'lom va muvozanatli bo'lishini ta'minlash uchun:



Tanangizning reaksiyasini kuzatib, asta-sekin yangi ovqatlarni kiriting



Ba'zi ovqatlarni ortiqcha iste'mol qilmaslikka harakat qiling



Ratsioningizda sabzavot, mevalar, oqsillar, donalar va sut mahsulotlarini o'z ichiga olgan xilma-xillikni ta'minlang

Xulosa

Boladagi allergiya, ularning dietasiga diqqat bilan e'tibor berish uchun sababdir, ammo qattiq dietalar uchun emas. Asosiysi, o'z vaqtida tashxis qo'yish va mutaxassislar bilan maslahatlashish. Esingizda bo'lsin: ovqatlanishga to'g'ri yondashuv chaqalog'ingizning sog'lig'i va barkamol rivojlanishini ta'minlaydi.

