

ร่วมกันป้องกันภาวะแพ้อาหารในเด็กเล็ก!

ภาวะแพ้อาหาร คือ อาการแพ้ที่เกิดขึ้นเมื่อรับประทานอาหารบางชนิด โดยอาจมีอาการ เช่น ลมพิษ ปวดท้อง หายใจลำบาก ภาวะนี้พบได้บ่อยในเด็กเล็ก และในบางกรณีอาจเป็นอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ ดังนั้น การหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ตั้งแต่ก่อน เกิดอาการจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง จากรายการอาหารก่อภูมิแพ้ 22 ชนิด ที่กำหนดโดยกระทรวงความปลอดภัยด้านอาหารและยา จะเห็นได้ว่ามีอาหารที่พบได้ทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น นม ถั่วลิสง มะเขือเทศ เป็นต้น เนื่องจากเด็กทารกและเด็กปฐมวัยยังไม่สามารถแยกแยะหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่ตนเองแพ้ได้ด้วยตนเอง จึงจำเป็นที่ครอบครัวและศูนย์ดูแลเด็กเล็ก จะต้องพูดคุยและร่วมมือกันในการป้องกันการเกิดภาวะแพ้อาหาร เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและสุขภาพที่แข็งแรงของเด็ก โปรดศึกษาข้อมูลด้านล่าง และขอความร่วมมือจากทุกท่านในการดูแลสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสมของบุตรหลานของเราให้เติบโตอย่างแข็งแรงค่ะ

ศูนย์ดูแลเด็กเล็ก ควรปฏิบัติดังนี้!

1. สืบหาข้อมูลภาวะแพ้อาหารของเด็กทุกคนในช่วงเปิดภาคเรียน
2. เตรียมแนวปฏิบัติในการดูแล และแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ
 - ข้อมูลที่ต้องระบุ : รายละเอียดเกี่ยวกับภาวะแพ้อาหาร (เช่น ตัวอย่างอาหารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้), วิธีการดูแลและรับมือที่เหมาะสม (เช่น การจัดหาอาหารทดแทน)
3. ระบุเมนูที่ควรระวัง ไว้ในรายการอาหารประจำเดือน
4. ระมัดระวัง ในการทำกิจกรรมทำอาหารและกิจกรรมศิลปะ
 - หากใช้วัตถุดิบอาหาร ควรล้างให้สะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดเฉพาะ, แนะนำให้สวมถุงมือและหน้ากากอนามัย
 - สำหรับอาการแพ้ที่รุนแรง ควรงดการใช้อาหารที่ก่ออาการนั้น

* แม้เพียงสัมผัสหรือสูดดมสารก่อภูมิแพ้ในปริมาณเล็กน้อย (เช่น แป้งสาลี ถูบบรรจุภัณฑ์ หลอดนม) ก็อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ จึงต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ

ที่บ้าน ควรปฏิบัติดังนี้!

1. ตรวจสอบล่วงหน้าว่าบุตรมีอาหารแพ้ชนิดใด
 - หากแพทย์วินิจฉัยว่าบุตรแพ้อาหารชนิดใด ควรบอกบุตรและแจ้งศูนย์ดูแลเด็กเล็ก
2. ร่วมตอบแบบสำรวจภาวะแพ้อาหารของศูนย์ดูแล
 - ระบุข้อมูล เช่น มีภาวะแพ้หรือไม่ อาหาร, อาการที่เกิดขึ้นเมื่อแพ้อาหาร อาหารที่สามารถใช้ทดแทนได้
3. ตรวจสอบรายการอาหารและเมนูทดแทนของศูนย์ฯ, หากผู้ปกครองประสงค์ที่สามารถเตรียมอาหารทดแทนจากบ้านให้บุตรได้
4. หากมีอาการแพ้อาหารหายแล้ว ควรนำไปรับรองจากแพทย์ส่งให้ศูนย์ดูแลฯ
5. เมื่อซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร ควรตรวจสอบฉลากระบุ 'อาหารที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้' บนบรรจุภัณฑ์ทุกครั้งก่อน

อาหารก่อภูมิแพ้ 22 ชนิด ตามประกาศของกระทรวงความปลอดภัยด้านอาหารและยา



อาการสำคัญ ของภาวะแพ้อาหาร

- **ลำคอ:** รู้สึกแน่นคอ เสียงแหบ, ไอ เป็นต้น
- **ผิวหนัง:** คัน, ผื่นแดง, ลมพิษ, อาการบวม
- **ระบบทางเดินอาหาร:** อาเจียน, ปวดท้อง, ท้องเสีย, คลื่นไส้ เป็นต้น
- **ภาวะแอนาฟิแล็กซิส:** ความดันโลหิตต่ำ และหายใจลำบาก

ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารทดแทน

หลักสำคัญ! ควรเลือก อาหารชนิดอื่นที่อยู่ในกลุ่มอาหารเดียวกันกับอาหารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้มาใช้ทดแทน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและสมดุล

อาหารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้

นม

ถั่วเหลือง

ถั่วลิสง

อาหารทดแทน

นมถั่วเหลือง, ปลาตัวเล็กแห้ง, เต้าหู้

ปลากระป๋อง, ซีอิ๊ว, ปลาแมกเคอเรล, เนื้อวัว, เนื้อหมู

น้ำมันพืชที่ไม่ได้ทำจากถั่วลิสง

อาหารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้

แป้งสาลี

ไข่

อาหารทะเล (ปลาและสัตว์น้ำมีเปลือก)

อาหารทดแทน

ข้าวบาร์เลย์, ข้าว, ข้าวโอ๊ต, ข้าวโพด, รุนเส้น, ถั่ว (แป้งข้าวเจ้า)

ปลาเนื้อขาว, เนื้อวัว, เนื้อหมู, เต้าหู้

เนื้อสัตว์, เต้าหู้, ไข่, เห็ดหอม, เห็ดหูหนู