



TEJLÉTRA

6. lépés: tehéntej, tápszer
(100 ml pasztörizált tej vagy standard csecsemő-tápszer 200 ml-ig fokozatosan emelve az adagot)

5. lépés: joghurt
(125 ml)

4. lépés: sajt
(15 g kemény sajt, pl. cheddar vagy parmezán pizzán vagy más készételen, jól átsütve)

3. lépés: palacsinta
(félől egy egészig fokozatosan.
1 palacsinta = 40 ml tej)

2. lépés: muffin
(félől egy egészig fokozatosan,
1 muffin = kb. 25 ml tej)

1. lépés: süti, keksz
(egy darabtól három darabig fokozatosan, 1 keksz = 1 ml tej)



Gyakorlati tanácsok a visszatérheléshez:

- A visszatérhelést csak egészséges gyermekeknél kezdjük el.
- Egyes esetekben tanácsos a javasolt mennyiség felével vagy negyedével kezdeni, és fokozatosan emelni az adagot.
- Az egyes létrafokokon eltöltött idő egyénileg változhat (nagymértékben függ a panaszok súlyosságától), általában 3 naponta érdemes továbblépni a következő szintre.
- Terhelés azonnali felfüggesztése javasolt az alábbi tünetek esetén:
 - nehézlégzés,
 - ajkak, arc duzzanata,
 - GI tünetek megjelenése: hasmenés, hasfájás, hányás, reflux, székrekedés, puffadás,
 - új ekcémás elváltozások megjelenése.
- Ha nem egyértelműen köthető a tünetek a terheléshez, 2-3 nap szünet után érdemes újra bevezetni ugyanazt a mennyiséget.
- Enyhe tünetek megjelenése esetén érdemes visszalépni arra a létrafokra, amit még jól tolerált a gyermek.

SÜTIRECEPT

(20 db süti)

TEHÉNTÉJFEHÉRJE:
0,3 g
egy sütiben

Kezdje napi 1 sütivel, majd folytassa 2-vel, és végül 3 db sütivel fejezze be ezt a lépcsőt!

Hozzávalók: 125 g búzaliszt, 50 g tejszínes margarin/vaj, 30-40 g reszelt alma/körte/banán, 1 teáskanál tejpor, késhegynyi vanília

Elkészítés: Keverje össze a lisztet és tejpórt, adja hozzá a tejszínes vajat/margarint, keverje bele a gyümölcsöt és a vaniliát. Formázás előtt tegye 30 percre hűtőbe, így könnyebb lesz kezelni. Nyújtsa ki a tésztát, és vágja ujjnyi méretűre! Süssse 180 fokon 10-15 percig.

MUFFINRECEPT

(10 db muffin)

TEHÉNTÉJFEHÉRJE:
0,17 g
egy muffinban

Először fél, majd egy egész muffint kapjon a gyermek!

Hozzávalók: 250 g búzaliszt, 10 g sütőpor, 2 teáskanál cukor, késhegynyi só, 50 ml olaj, 250 ml tej, 110 g apróra vágott alma/körte/banán, vanília

Elkészítés: Keverőtálban keverje össze a lisztet, sütőport, cukrot, sót, majd adja hozzá az olajat, tejet és a többi hozzávalót. Süssse 180-200 fokon 15-20 percig.

PALACSINTARECEPT

(6 db palacsinta)

TEHÉNTÉJFEHÉRJE:
1,47 g
egy palacsintában

Először fél, majd egy egész palacsintát kapjon a gyermek!

Hozzávalók: 175 g búzaliszt, 10 g sütőpor, 20 g cukor, késhegynyi só, 2 evőkanál olaj, 250 ml tej, 50 ml víz

Elkészítés: Keverőtálban keverje össze a hozzávalókat. Süssse ki olajos forró serpenyőben.

4-5-6. lépés

| | Mennyiség/adag | Tehéntejfehérje |
|-------------------|------------------|------------------------|
| 4. lépés: Sajt | 15 g | 3,4 g/adag |
| 5. lépés: Joghurt | 125 g | 6 g/adag |
| 6. lépés: Tej | 100 ml 200 ml | 3,5 g/adag 7 g/adag |

FELHASZNÁLT IRODALOM

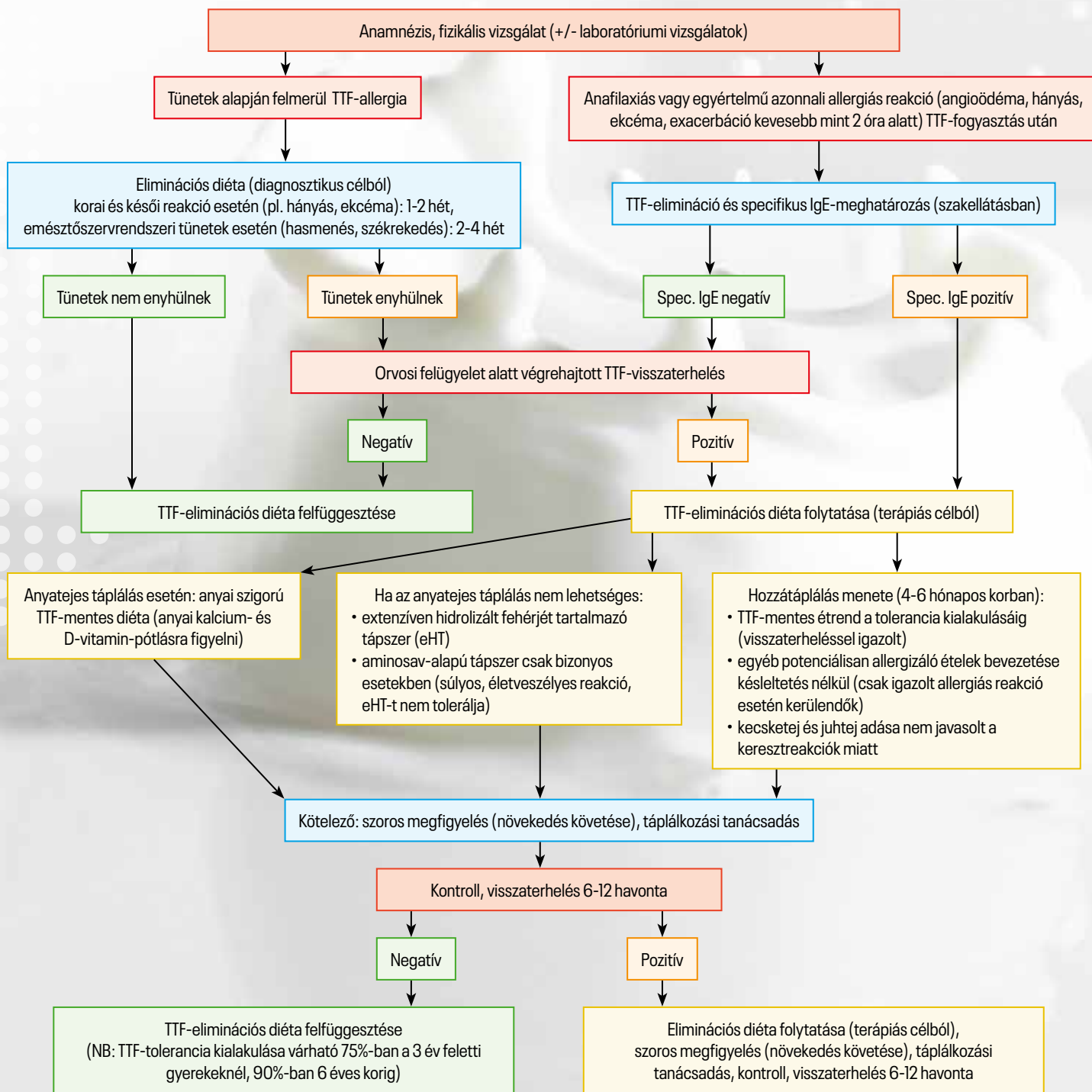
- Koletzko S., et al., ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines: Diagnostic approach and Management of Cow's Milk Protein Allergy in infants and children. 2012.JPGN, 2:221-229
- Szentannay J.: A táplálékallergiás gyermek ellátása a háziorvosi gyakorlatban. Gyermekgyógyászat, 2023; 74/4., 245-249.
- Venter C., et al.: Better recognition, diagnosis and management of non-IgE-mediated cow's milk allergy in infancy: iMAP – an international interpretation of the MAP (Milk Allergy in Primary Care) guideline. Clinical Translational Allergy, 2017; 7:26
- Müller K. E.: Tehéntejfehérje-mentes diéta gyakorlata. Gyermekgyógyászat, 2023; 74/4., 224-229.
- Using the Milk ladder to reintroduce milk and dairy. Berkshire Healthcare NHS Foundation Trust, october 2021

A KIADVÁNY A MAGYAR GYERMEK-GASZTROENTEROLÓGIAI TÁRSASÁG JÓVÁHAGYÁSÁVAL KÉSZÜLT.



**TEHÉNTÉJFEHÉRJE-
ALLERGIA ELLÁTÁSA
AZ ALAPELLÁTÁSBAN**

A TEHÉNTJFEHÉRJE-ALLERGIA ELLÁTÁSI ALGORITMUSA AZ ALAPELLÁTÁSBAN



- ⇒ Tehéntejfehérje- (TTF-)allergiával összefüggésbe hozható gasztroenterológiai körképek:
 - táplálékfehérje indukálta allergiás proctocolitis (FPIAP): colon- és rectumérintettség,
 - táplálékfehérje indukálta enterocolitis szindróma (FPIES): a teljes emésztő-rendszert érinti
 - táplálékfehérje indukálta enteropathia (FPIEP): vékonybél-érintettség
 - egyéb tünetek: székrekedés, gastrooesophagealis reflux, elégtelen súlygyarapodás, atópiás ekcéma, nagyon ritkán légúti tünetek
- ⇒ A TTF-mentes diéta indikációja az igazolt TTF-allergia, illetve a TTF-allergia igazolásához szükséges elimináció.
 - A diéta szigorja függ az allergia típusától és a tünetek súlyosságától.
 - Életveszélyes tünetek esetén a nyomokban TTF-et tartalmazó élelmiszerek is kerülni kell.
 - A legtöbb esetben a nyomokban TTF-et tartalmazó élelmiszerek nem okoznak tüneteket.
- ⇒ Szoptatott csecsemőknél az anyai tejmentes diéta tartása javasolt. Legtöbb esetben az anya a nyomokban TTF-et tartalmazó élelmiszereket fogyaszthatja, figyelni kell az anya kalcium- és D-vitamin-pótlására.
- ⇒ TTF-allergia esetén nem szoptatott csecsemőknél extenzíven hidrolizált tápszer (eHT) az első választandó tápszer – 90%-os támogatással felírhatja a házi gyermekorvos 1 éves korig (K5220 BNO kóddal).
- ⇒ Aminosav-alapú (AA) tápszer csak abban az esetben választandó, hogyha az eHT bevezetése után sem enyhülnek a tünetek, vagy súlyos anafilaxiás reakció jelentkezik a TTF bevezetésekor. Aminosav-alapú tápszert csak szakorvos írhat fel támogatással (gyermek-gasztroenterológus, gyermeksebész).
- ⇒ Részlegesen hidrolizált tápszerek nem alkalmasak a TTF-allergia kezelésére.
- ⇒ A nemzetközi irányelvek jelenleg nem javasolják a kecsketejet vagy más emlősök tejtét a tehéntej helyettesítésére.
- ⇒ Növényi alapú italok nem alkalmasak az anyatej vagy a tápszer kiváltására.

Mikor és hova kell a páciens szakellátásba irányítani?

- Anafilaxiás vagy egyértelmű azonnali reakció: gyermek-gasztroenterológia, allergológia (szoros követés, EpiPen autoinjektor javaslata);
- Anyai diétára vagy extenzíven hidrolizált tápszer adására sem múló tünetek (pl. véres széklet negatív széklettenyésztés mellett, elhúzódó hasmenés, kiterjedt ekémás bőrelváltozás, súlygyarapodás elmaradása): gyermek-gasztroenterológia, gyermekbőrgyógyászat;
- Adminisztratív okok: tápszerjavaslat (1 éves kor felett eHT, AA tápszer), köztételtetéshez szükséges javaslat vagy tartósbeteg-igazolás: gyermek-gasztroenterológia, allergológia.

Visszaterhelés

Az alábbi esetekben a terhelés intézményben javasolt:

- azonnali típusú reakció (anafilaxia),
- nem előre látható reakció (pl. csecsemő pozitív specifikus IgE-tesztel, aki sosem kapott tehéntejfehérjét),
- súlyos atópiás dermatitisz (nehezen megítélhető bőrreakció esetén).

Enyhébb tünetek esetén a visszaterhelés történhet otthon a háziorvos rendszeres tájékoztatása, ellenőrzése mellett.

- Szoptatott csecsemőknél a visszaterhelés első lépésben végezhető az anya által elfogyasztott tehéntejfehérjével.
- Csak tápszeres csecsemők esetében a visszaterhelés egyik menete aminosav-alapú tápszer adása esetén a fokozatos áttérés az eHT tápszerre, eHT tápszer adása esetén pedig részlegesen hidrolizált tápszer fokozatos bevezetése.
- Nagyobb csecsemőknél, illetve gyerekeknél a visszaterhelés menetét segíti a tejlétra alkalmazása. A létra célja, hogy az elkészítés módjával változtatva az allergén mennyiségét, allergén tulajdonságát azok fokozatos emelésével elősegítse a természetes tolerancia kialakulását.