

Hazánk lakosságának 15%-a valamilyen mértékben érzékeny a tejre, de a csecsemők a legesendőbbek. Ez nem csoda, hiszen a tehéntej az élet során a legkorábban és legnagyobb mennyiségben a szervezetbe kerülő testidegen fehérje, ami a csöppség gyöngé bélrendszeréből nagy százalékban emésztetlenül szívódhat fel. Így ha az anyatej korán elmarad, tejet fél éves korig semmiképp se adjunk a babának. Ráadásul itt az öröklődésnek is fontos szerepe van: ha mindkét szülő allergiás, akkor azt a gyermekek 15-20%-a öröklí, egyéb esetekben ez az arány 5%-nyi. A helyzetet súlyosbítja, hogy az érintett gyerekek egy része másra is túlérzékeny, leggyakrabban a tojásra, a szójára, a földimogyoróra, a halra, a marha- és bányahúsra, valamint többféle gyümölcsre is. Szerencsére a gyermek növekedésével a tünetek elmúlnak - csak szélsőséges esetekben kísérik őt egy életen át. A tüneteket azonban nemegyszer légúti allergia, ekcéma stb. váltja fel. Vagyis, ha a külső megjelenés változik is, lehet, hogy a háttérben továbbra is a tejallergia húzódik meg! A tej fehérjetartalma 3,4% körül van, melynek kb. 80%-a kazein, a többi pedig savófehérje. Utóbbinak egyik összetevője a béta-laktoglobulin (BLG). Tejallergiás betegeket vizsgálva többek közt kimutatták, hogy 82 százalékuk BLG-re, míg 43 százalékuk a kazeinre is érzékeny volt. A tünetek szerint itt is három csoportot különböztetünk meg aszerint, hogy a panaszok tejivás után mikor jelentkeznek. 1 órán belül általános bőrreakció (viszketés, kiütés) tapasztalható, amihez gyakran köhögés és hányinger is társul. 24 órán belül hányás, hasmenés jelentkezik, a belek érzékenyek. 24 órán túl krónikus bőrreakció alakul ki, például ekcéma, amihez asztmás jellegű légúti tünetek, nehezen múló arcüreg- és középfülgyulladás, esetleg hasmenés is társul. A megelőzés és a felismerés érdekében a szoptatós kismamáknak a tejet meg a tejtermékeket amennyire csak lehet kerülniük kell, akár csak a halat, a tojást, a földimogyorót és a szóját, mert ezek okozzák a legtöbb allergiás megbetegedést, amelyek az anyatejjel együtt a csecsemő szervezetébe is bekerülnek. Mindössze ennyi óvintézkedés elegendő ahhoz, hogy 75%-kal csökkenjen az allergiás megbetegedések kifejlődése! Ez persze nem azt jelenti, hogy az értékes tejről végleg le kell mondani; apránként újra be kell csempészni az étrendbe, hiszen ahogyan a gyermek nő, egyre többet bír el. Ha azonban a tünetek három éves kor után is jelentkeznek, az okot pontosan ki kell vizsgáltatni, s ezt még felnőttkorban sem késő megtenni. Segítséget jelenthet egy étkezési napló, amibe a tüneteket (puffadás, viszketés stb.) is be lehet írni, így kizárólagos alapon kiderülhet, mi okozta a bajt. Ennek pontos megállapítását azonban orvosra kell bízni, mert a szigorú diéta komoly lelki terheléssel jár, s lehet, hogy a házilag felállított diagnózis téves. Összefoglalva: amíg a kisbaba nem bírja, addig a tejet enzimesen fehérjekezelt gyógytápszerekkel, úgynevezett hipoallergén készítményekkel kell helyettesíteni. Felnőttkorban pedig ki kell tapasztalni, hogy a szervezet gond nélkül mennyit visel el (ez természetesen személyenként változó), de súlyos esetekben semmiféle tejterméket nem lehet fogyasztani.