

# Tips Memilih Susu dan Cara Mengetahui Anak Alergi Susu Sapi

JUL 20, 2023

Alergi terhadap susu merupakan salah satu alergi makanan anak yang paling umum terjadi. Kasus alergi susu umumnya terjadi pada beberapa jenis susu sapi dan mamalia lain, seperti kambing, domba, dan kerbau.

Apabila tidak ditangani sejak dini, alergi susu bisa menyebabkan masalah pada sistem pencernaan, sistem pernapasan, dan kulit. Paling buruk, alergi susu bisa mengganggu penyerapan nutrisi yang dibutuhkan tubuh sehingga tumbuh kembang anak tidak optimal.

Agar tumbuh kembang Si Kecil optimal, Mam tentu harus memberikan asupan nutrisi terbaik. Seperti diketahui, WHO dan UNICEF mengimbau pemberian ASI eksklusif dari sejak lahir hingga anak usia 6 bulan. Setelah usia 6 bulan bayi membutuhkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) untuk kebutuhan nutrisinya dan ASI tetap disarankan sampai anak berusia 2 tahun.

Namun, ketika dalam masa pemberian ASI ada masalah terkait medis atau gangguan kesehatan yang dialami Mam atau Si Kecil, dengan rekomendasi dokter pemenuhan nutrisi untuk anak terpaksa dialihkan dengan susu formula.

Kebanyakan susu formula diolah dari susu sapi. Dan ditemukan beberapa kasus dimana anak mengalami reaksi alergi setelah mengonsumsi susu formula olahan susu sapi. Mam tidak perlu khawatir karena ada beberapa pilihan susu untuk anak alergi susu sapi. Yuk, simak penjelasan tentang alergi susu sapi, gejala yang mungkin terjadi, dan tips memilih susu alternatifnya.

## Definisi Alergi Susu Sapi

Alergi susu merupakan respons abnormal dari sistem kekebalan (atau sistem

pertahanan) tubuh yang menganggap protein susu sebagai ancaman berbahaya. Respons tersebut kemudian memicu produksi antibodi imunoglobulin E (IgE) untuk menetralkan protein (alergen).

Jika si Kecil memiliki alergi terhadap protein susu sapi, antibodi IgE akan mengenalinya dan memberi sinyal pada sistem kekebalan tubuh untuk melepaskan histamin dan bahan kimia lainnya. Sinyal-sinyal ini menyebabkan serangkaian tanda dan gejala alergi.

Selain itu ada juga alergi susu sapi yang tidak dipicu oleh antibodi IgG dengan gejala timbul setelah 1 jam mengonsumsi protein susu. Jenis alergi ini bisa menimbulkan kolik, anemia, dan gagal tumbuh.

Gejala alergi susu sapi akan muncul pada saat Si Kecil berusia 1 bulan dan mulai terjadi gejala dalam waktu seminggu setelah mengonsumsi protein susu sapi.

## Gejala Alergi Susu Sapi

Reaksi alergi terhadap susu sapi umumnya terjadi beberapa menit setelah susu dikonsumsi. Tingkat keparahan gejala dapat bervariasi di setiap anak.

Beberapa tanda anak alergi susu sapi memiliki gejala ringan, di antaranya mual atau muntah, muncul ruam, sakit perut, diare, gatal, serta kesemutan atau pembengkakan pada bibir, lidah, atau tenggorokan.

Sementara, gejala yang tergolong parah untuk alergi susu sapi adalah sulit bernapas, nyeri napas, penurunan tekanan darah, kehilangan kesadaran, kesulitan menelan, ruam (dermatitis kontak), dan pusing. Reaksi alergi susu yang paling parah adalah anafilaksis, yakni reaksi yang mengakibatkan syok. Bila tidak segera memperoleh pertolongan medis, anafilaksis dapat menyebabkan kematian.

Baca Juga: [Cara Memilih Susu Pertumbuhan yang Tepat untuk Anak](#)

## Tips Memilih Susu untuk Anak Alergi Susu Sapi

Berikut tips memilih susu untuk anak yang alergi susu sapi yang patut Mam coba.

### Susu Protein Terhidrolisat Ekstensif

Susu yang cocok untuk anak alergi susu sapi berikutnya adalah susu terhidrolisat ekstensif. Susu jenis ini memiliki protein yang sudah dipecah menjadi komponen lebih

kecil sehingga bayi hingga anak yang alergi susu sapi lebih mudah mencerna susu.

Susu terhidrolisat ekstensif disarankan dikonsumsi bagi Si Kecil yang mengalami alergi susu sapi ringan hingga sedang. Konsumsi dilakukan hingga anak usia 9 sampai 12 bulan. Pemberian susu jenis ini bisa dilakukan selama 6 bulan sampai gejala alergi sudah hilang.<sup>13</sup> Susu tersebut juga akan mendukung proses belajar Si Kecil agar dapat belajar lebih lancar tanpa gangguan keluhan alergi saat minum susu sapi.

Susu untuk anak alergi susu sapi ini juga biasa digunakan pediatri sebagai alternatif nutrisi bayi yang memiliki masalah pencernaan dan kemampuan mencerna nutrisi.

## **Susu Protein Hidrolisat Parsial**

Sebuah studi menunjukkan efektivitas susu formula hidrolisat parsial dengan kandungan protein whey 100% dapat membantu mengurangi risiko seluruh alergi pada bayi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 85% dari kasus anak alergi susu sapi akan toleran sebelum Si Kecil berumur 3 tahun. Sebagai langkah pencegahan, susu dengan hidrolisat parsial dilaporkan dapat mengurangi risiko terjadinya sensitivitas terhadap protein susu sapi.

Dan diharapkan Mam berkonsultasi terlebih dulu dengan dokter anak untuk menentukan asupan alternatif nutrisi yang tepat untuk Si Kecil.

## **Susu Isolat Protein Kedelai**

Soya atau kedelai bisa menjadi pilihan susu untuk anak alergi protein susu sapi. Susu berbahan nabati ini umumnya bisa diterima bayi yang memiliki alergi susu sapi.

Meskipun demikian, susu soya dapat digunakan adalah susu yang sudah diformulasikan untuk anak di atas usia 6 bulan dan bukan susu kedelai segar atau untuk orang dewasa. Konsultasikan dengan dokter untuk alternatif susu nabati yang lebih cocok dengan kondisi anak.<sup>3</sup>

Formula susu kedelai tidak dianjurkan untuk bayi di bawah 6 bulan. Jenis susu ini bisa dipertimbangkan pada bayi tidak dapat mentoleransi susu formula jenis lain, atau adanya preferensi khusus (pola makan vegetarian), dan pada bayi dari keluarga yang terkendala masalah ekonomi.

## **Formula Asam Amino**

Formula asam amino merupakan pilihan susu yang cocok untuk anak alergi susu sapi,

dengan gejala yang parah dan tidak cocok dengan ASI, susu nabati, dan susu protein terhidrolisat ekstensif.

Asam amino bebas merupakan bentuk paling sederhana dari protein sehingga formula jenis ini bisa menjadi pilihan terbaik untuk bayi dengan alergi susu sapi. Konsumsi susu formula asam amino dilakukan sampai anak usia 9-12 bulan dan minimal selama 6 bulan hingga gejala alergi susu sapi hilang.

## Hindari Produk Olahan Susu

Seperti disebutkan di atas, imun tubuh dapat merespons jenis protein yang dianggap berbahaya. Hal ini berarti, susu sapi dalam bentuk produk lain pun masih perlu dihindari.

Produk olahan susu sapi lainnya yang perlu dihindari, seperti mentega, keju, yogurt, krim asam, hingga puding susu.

Itu tadi beberapa tips dalam memilih susu untuk anak alergi susu sapi yang bisa Mam lakukan. Semoga informasinya membantu ya, Mam.

Source :

Mayo Clinic - Milk allergy - Symptoms and causes. Dari [mayoclinic.org/diseases-conditions/milk-allergy/symptoms-causes/syc-20375101](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/milk-allergy/symptoms-causes/syc-20375101). Diakses pada 25 Maret 2023.

Better Health Channel - Cow's milk allergy. Dari [betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cows-milk-allergy](https://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cows-milk-allergy). Diakses pada 25 Maret 2023.

Cleveland Clinic - Milk Allergy. Dari [clevelandclinic.org/health/diseases/11315-milk-allergy](https://clevelandclinic.org/health/diseases/11315-milk-allergy). Diakses pada 25 Maret 2023.

Parents - Should I Stop Breastfeeding If My Baby Is Allergic to Cow's Milk? Dari [parents.com/baby/development/should-i-stop-breastfeeding-if-my-baby-is-allergic-to-cows-milk/](https://www.parents.com/baby/development/should-i-stop-breastfeeding-if-my-baby-is-allergic-to-cows-milk/). Diakses pada 25 Maret 2023.

HealthyChildren - Milk Allergy: Foods and Ingredients to Avoid. Dari [healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx). Diakses pada 25 Maret 2023.

My kids lick the bowl - Allergy Baby Formula. Dari [mykidslickthebowl.com/allergy-baby-formula/](https://mykidslickthebowl.com/allergy-baby-formula/). Diakses pada 25 Maret 2023.

IDAI - Susu Formula Alternatif untuk Alergi Susu Sapi. Dari [idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/susu-formula-alternatif-untuk-alergi-susu-sapi](https://idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/susu-formula-alternatif-untuk-alergi-susu-sapi). Diakses pada 25 Maret 2023.

Cleveland Clinic - Milk Allergy. Dari [clevelandclinic.org/health/diseases/11315-milk-allergy](https://clevelandclinic.org/health/diseases/11315-milk-allergy). Diakses pada 25 Maret 2023.

Bagikan sekarang