

Alergi Makanan pada si Kecil: Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya

DES 11, 2024

Si Kecil sering menunjukkan gejala alergi seperti gatal-gatal atau muncul bengkak setelah menyantap makanan tertentu? Bisa jadi itu adalah kondisi alergi makanan pada anak. Alergi makanan adalah respons abnormal tubuh terhadap makanan tertentu, yang melibatkan sistem imun. Ini berbeda dari intoleransi makanan, yang tidak melibatkan sistem imun meskipun beberapa gejalanya mungkin serupa.

Untuk mengetahui lebih jelas mengenai ciri-ciri anak alergi makanan dan cara mengatasi alergi makanan pada anak, Mam bisa simak penjelasannya di bawah ini.

Penyebab Alergi Makanan pada Anak

Alergi makanan terjadi ketika sistem imun anak mengenali protein dalam makanan tertentu sebagai zat berbahaya. Saat anak terpapar makanan tersebut untuk pertama kalinya, tubuh mungkin tidak menunjukkan reaksi alergi, namun sistem imun mulai membentuk antibodi khusus yang disebut IgE. Kemudian ketika si Kecil mengonsumsi makanan yang sama untuk kedua kalinya, IgE ini bereaksi dengan protein makanan dan memicu pelepasan histamin serta zat kimia lain.

Jenis Makanan Penyebab Alergi

Apa saja makanan yang menyebabkan alergi? Makanan yang sering menjadi penyebab alergi makanan mencakup susu, telur, gandum, kedelai, kacang-kacangan (seperti kacang tanah, kacang mede), ikan, dan kerang.

Dari beberapa jenis makanan tersebut, penyebab alergi makanan pada anak banyak berasal dari telur, susu, dan kacang tanah. Selain itu, ikan dan kerang juga sering kali menyebabkan reaksi yang lebih parah.

Meski banyak anak sembuh dari alergi saat usianya bertambah, namun untuk alergi terhadap jenis makanan seperti kacang-kacangan, ikan, dan kerang mungkin bertahan seumur hidup.

Ciri atau Gejala Alergi Makanan pada Anak

Gejala alergi makanan dapat muncul dalam beberapa menit hingga satu jam setelah mengonsumsi makanan yang menyebabkan alergi. Gejala yang paling umum termasuk:

- Muntah.
- Diare.
- Kram perut.
- Urtikaria (biduran).
- Bengkak dan gatal di bagian bibir, lidah, mulut.
- Eksim.
- Gatal atau rasa tidak nyaman di tenggorokan.
- Mengi (suara napas seperti siulan).
- Tekanan darah rendah
- Sulit atau sesak napas.

Penting untuk Mam ketahui, gejala alergi dapat bervariasi dari ringan hingga gejala yang membutuhkan pertolongan medis segera, contohnya adalah anafilaksis, yaitu reaksi alergi dengan tekanan darah turun drastis dan penyempitan pada saluran pernapasan.

Baca Juga: Cara Memilih Susu untuk Anak Alergi

Penanganan atau Tips Alergi Makanan pada Anak

Saat Mam mencurigai si Kecil memiliki gejala alergi, langkah pertama yang harus dilakukan adalah berkonsultasi dengan dokter untuk pemeriksaan atau tes khusus untuk mengetahui jenis alergi makanan yang dialami si Kecil. Selanjutnya, berikut beberapa langkah penanganan dan pengendalian alergi makanan pada anak yang bisa Mam lakukan:

- **Hindari alergen**

Setelah mengetahui jenis makanan yang menyebabkan alergi, penting bagi Mam menghindari jenis makanan tersebut dan produk dengan kandungan makanan sejenis dalam kelompok makanan yang sama. Salah satu caranya, sebelum membeli produk makanan tertentu untuk si Kecil, Mam perlu memastikan label informasi kandungan bahan dan gizi pada kemasannya.

- **Perhatikan bahan menu dan hindari penyajian makanan buffet**

Jika anak Mam memiliki satu atau lebih alergi makanan, makan di luar rumah bisa menjadi tantangan. Saat berencana mengajak si Kecil makan keluarga di restoran, Mam perlu memastikan tidak ada alergen pada kandungan menunya. Selain itu, untuk mencegah terjadinya kontaminasi silang dari alat-alat yang digunakan, Mam sebaiknya menghindari layanan penyajian makanan *buffet* atau prasmanan.

- **Konsultasi ke dokter terkait keperluan pengobatan darurat**

Untuk anak yang pernah mengalami gejala alergi makanan yang parah, Mam bisa berkonsultasi ke dokter untuk mendapatkan obat darurat yang membantu untuk meringankan ketika gejala muncul. Penting untuk selalu membawa obat ini jika si Kecil memiliki riwayat reaksi alergi yang berat.

- **Evaluasi reaksi alergi**

Mam juga bisa berkonsultasi ke dokter untuk mengevaluasi perkembangan alergi makanan pada si Kecil. Beberapa anak di bawah pengawasan dokter bisa mencoba makanan tertentu lagi setelah 3-6 bulan untuk melihat apakah mereka telah mengatasi alerginya. Beberapa alergi bersifat sementara pada anak-anak dan makanan tersebut kemungkinan dapat ditoleransi setelah usianya menginjak 3 atau 4 tahun.

Hal lainnya yang Mam juga perlu perhatikan adalah apakah si Kecil juga alergi terhadap hal lain. Saat si Kecil alergi terhadap satu alergen makanan tertentu, besar kemungkinan si Kecil juga memiliki risiko alergi terhadap alergen lainnya, seperti risiko alergi susu sapi. anak usia di atas satu tahun yang belum terdiagnosa alergi susu sapi dan memerlukan nutrisi tambahan dari formula pertumbuhan, maka formula terhidrolisis parsial dapat menjadi pilihan.

S-26 Procal GOLD pHPro mengandung protein whey terhidrolisis parsial 50%, 12 vitamin dan 9 mineral. **S-26 Procal GOLD pHPro** juga dilengkapi dengan DHA, omega 3 & omega 6, kolin, zat besi, protein, kalsium, vitamin D & fosfor, serat pangan (Oligofruktosa), vitamin C, selenium, zinc, serta vitamin B kompleks.

Dengan informasi yang dijelaskan di atas, kini Mam bisa memberikan perawatan dan penanganan alergi makanan pada anak sehingga si Kecil selalu sehat dan aktif dalam aktivitas sehari-hari.

Source :

John Hopkins Medicine. Food Allergies in Children. Retrieved 7/8/2024 from <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/food-allergies-in-children>

Lopez CM, Yarrarapu SNS, Mendez MD. Food Allergies. [Updated 2023 Jul 24]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482187/>

Medical News Today. 9 common foods that cause allergies. Retrieved 7/8/2024
from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/8624>

Healthline. Signs of Food Allergies in Children. Retrieved 7/8/2024
from <https://www.healthline.com/health/allergies/kids-food-allergies#causes>

Alodokter. Syok Anafilaktik. Retrieved 7/8/2024
from <https://www.alodokter.com/syok-anafilaktik>

WebMD. Food Allergies: Protect Your Child at Home and Away. Retrieved 8/8/2024
from <https://www.webmd.com/allergies/features/food-allergies-smart-choices>

Bagikan sekarang