

Pilihan Makanan Aman untuk Anak Alergi Protein

APR 30, 2021

Ketika si Kecil mengalami alergi terhadap suatu jenis makanan, antisipasinya adalah dengan menghindari makanan pencetus alergi dan mencari makanan penggantinya dengan gizi yang sama.

Tumbuh kembang si Kecil sangat dipengaruhi oleh pola makan dan asupan nutrisinya. Nutrisi yang lengkap dan seimbang membantu memenuhi kebutuhan protein, vitamin, dan mineral yang mendukung pertumbuhan optimal. Namun, beberapa anak memiliki alergi terhadap protein tertentu, seperti susu, telur, atau seafood. Kondisi ini dapat mengganggu pemenuhan gizi harian si Kecil, sehingga Mam perlu lebih cermat dalam memilih makanan untuk anak alergi protein yang aman dan bergizi.

Apa Itu Alergi Protein pada Anak?

Alergi protein terjadi ketika sistem kekebalan tubuh bereaksi berlebihan terhadap protein tertentu yang dianggap berbahaya. Sebagian besar alergi protein pada anak tergolong alergi *IgE-mediated*, di mana antibodi Immunoglobulin E (IgE) memicu pelepasan histamin dan zat alergi lainnya. Reaksi ini memunculkan gejala dalam hitungan menit hingga satu jam setelah si Kecil mengonsumsi makanan pemicu.

Selain alergi *IgE-mediated*, ada jenis alergi lain yang disebut *Food Protein-Induced Enterocolitis Syndrome* (FPIES). Berbeda dengan alergi IgE, FPIES termasuk alergi *non-IgE-mediated* yang tidak melibatkan antibodi IgE. Sebaliknya, reaksi ini memengaruhi saluran cerna dan memunculkan gejala beberapa jam setelah si Kecil mengonsumsi makanan pemicu. Karena waktu kemunculannya lebih lambat, FPIES sering kali disalahartikan sebagai infeksi pencernaan.

Perbedaan Alergi IgE-Mediated dan FPIES

1. Waktu Muncul Gejala

- Alergi IgE-mediated: Gejala muncul dalam hitungan menit hingga satu jam setelah konsumsi makanan pemicu.
- FPIES (*non-IgE-mediated*): Gejala muncul 2-8 jam setelah mengonsumsi makanan pemicu.

2. Jenis Gejala

- Alergi IgE-mediated: Ruam, gatal, pembengkakan wajah, sesak napas, hingga reaksi anafilaksis.
- FPIES: Muntah parah, diare, dehidrasi, dan gagal tumbuh.

3. Cara Deteksi

- Alergi IgE-mediated: Dapat dideteksi melalui tes darah atau tes tusuk kulit (*skin prick test*).
- FPIES: Tidak dapat dideteksi dengan tes darah atau tes kulit, tetapi melalui observasi pola makan dan pengamatan gejala.

4. Penyebab

- Alergi IgE-mediated: Sering kali dipicu oleh susu, telur, kacang tanah, kacang pohon, ikan, kerang, gandum, kedelai, dan wijen.
- FPIES: Biasanya dipicu oleh susu sapi, kedelai, gandum, beras, dan beberapa jenis MPASI.

Gejala Alergi Protein pada Anak

Gejala alergi protein bervariasi tergantung pada jenis alerginya. Berikut penjelasan untuk masing-masing jenis.

1. Gejala Alergi IgE-Mediated

Gejala alergi IgE-mediated biasanya muncul beberapa menit hingga satu jam setelah si Kecil mengonsumsi makanan pemicu. Beberapa gejala umumnya meliputi:

- Gejala Kulit: Ruam, gatal-gatal, eksim, atau pembengkakan di wajah, bibir, dan kelopak mata.
- Gejala Saluran Pencernaan: Mual, muntah, sakit perut, dan diare.
- Gejala Pernapasan: Sesak napas, mengi, dan batuk.
- Gejala Lainnya: Lemas, pusing, dan pada kasus parah, dapat terjadi anafilaksis—kondisi serius yang memerlukan perhatian medis darurat.

Tanda-Tanda Anafilaksis yang Harus Diwaspadai

- Kesulitan bernapas atau mengi
- Pembengkakan pada wajah, bibir, lidah, atau tenggorokan

- Penurunan tekanan darah (ditandai dengan pusing atau lemas)
- Detak jantung yang cepat atau tidak teratur

2. Gejala FPIES (Non-IgE-Mediated)

Berbeda dengan alergi IgE-mediated, gejala FPIES biasanya muncul 2-8 jam setelah si Kecil mengonsumsi makanan pemicu. Gejala FPIES lebih sering memengaruhi saluran pencernaan dan meliputi:

- Muntah parah: Muntah hebat yang terjadi berulang-ulang.
- Diare berair: Feses cair dan berjumlah besar, yang dapat menyebabkan dehidrasi.
- Dehidrasi: Kekurangan cairan akibat muntah dan diare berkepanjangan.
- Gagal tumbuh: Bila reaksi FPIES tidak dikelola dengan baik, si Kecil mungkin mengalami gangguan pertumbuhan.

Cara Mengatasi Alergi Protein

Mengatasi alergi bertujuan untuk menghindari reaksi dan mencegah gejala yang lebih parah.

- Hindari makanan alergen: Pastikan si Kecil tidak mengonsumsi makanan pemicu alergi.
- Baca label makanan: Periksa label produk olahan yang mungkin mengandung protein susu, telur, atau gandum.
- Kontaminasi silang: Pastikan peralatan masak, piring, dan sendok makan bebas dari kontaminasi alergen.
- Simpan EpiPen (autoinjector epinefrin): Untuk anak dengan risiko anafilaksis, pastikan EpiPen selalu tersedia.
- Rencana darurat: Buat rencana tindakan jika terjadi reaksi alergi dan beritahu guru dan pengasuh si Kecil.

Alternatif Makanan Pengganti untuk Anak Alergi Protein

Memilih makanan pengganti protein untuk si Kecil membutuhkan perhatian khusus, terutama jika alergi melibatkan beberapa jenis protein seperti susu, telur, atau kedelai. Selain memastikan kebutuhan protein tetap tercukupi, Mam juga perlu menghindari risiko paparan alergen baru. Oleh karena itu, setiap alternatif makanan harus dipilih dengan cermat dan didiskusikan dengan dokter atau ahli gizi. Hindari protein yang menjadi pencetus alergi saja. Mams dapat memberikan berbagai jenis protein lain selama reaksi alergi tidak muncul. Contoh sumber protein adalah telur, ikan, daging ayam, daging sapi, jamur, tahu, tempe, dll.

Baca Juga : Penanganan yang Tepat untuk Si Kecil yang Alergi Protein

Pengganti Susu

Jika si Kecil alergi terhadap protein susu sapi, berikut adalah penggantinya:

1. Formula Berbasis Asam Amino atau Hidrolisat Ekstensif

Untuk si Kecil yang alergi terhadap susu sapi, formula berbasis asam amino atau hidrolisat ekstensif tetap menjadi pilihan utama. Formula ini memastikan asupan protein dan nutrisi penting lainnya tetap terpenuhi. Gunakan di bawah pengawasan dokter.

2. Susu Berbasis Nabati

Beberapa susu berbasis nabati, seperti susu kedelai dan susu beras dapat digunakan sebagai alternatif. Namun perlu dicatat bahwa ada kemungkinan reaksi alergi silang dari anak yang alergi susu sapi, juga alergi susu kedelai.

Menghadapi alergi protein pada si Kecil memang tidak mudah, tapi Mam tidak sendirian. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai jenis makanan untuk anak alergi serta dibantu oleh dokter dan ahli gizi, Mam bisa lebih percaya diri dalam memastikan asupan nutrisi si Kecil tetap terpenuhi.

Ingat, perjalanan ini bukan soal kesempurnaan, tapi soal keteguhan hati untuk memastikan si Kecil tumbuh dengan sehat, aman, dan bahagia. Dengan memahami cara mengelola alergi protein, memilih alternatif makanan untuk anak alergi, dan mengetahui cara menyiapkan makanan untuk anak alergi, Mam bisa menciptakan pola makan yang aman dan bergizi bagi si Kecil.

Source

<https://www.webmd.com/children/features/manging-child-food-allergies>.

Dari <https://www.webmd.com/children/features/manging-child-food-allergies>.

<https://www.webmd.com/allergies/food-protein-enterocolitis>.

Dari <https://www.webmd.com/allergies/food-protein-enterocolitis>.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>.

Dari <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>.

<https://acaai.org/allergies/allergic-conditions/food/food-protein-induced-enterocolitis-syndrome-fpies/>.

Dari <https://acaai.org/allergies/allergic-conditions/food/food-protein-induced-enterocolitis-syndrome-fpies/>.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/food-allergies-in-children>.
Dari <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/food-allergies-in-children>.

<https://bezmialemscience.org/articles/food-allergy-in-children/doi/bas.galenos.2020.4097>.
Dari <https://bezmialemscience.org/articles/food-allergy-in-children/doi/bas.galenos.2020.4097>.

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-labels>.
Dari <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-labels>.

<https://foodallergyinstitute.com/resources/casein-allergy-symptoms-and-treatment/>.
Dari <https://foodallergyinstitute.com/resources/casein-allergy-symptoms-and-treatment/>.

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-in-babies-and-young-children/>. Dari <https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/food-allergies-i...>

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx>.
Dari <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/milk-allergy-foods-and-ingredients-to-avoid.aspx>.

https://www.rch.org.au/clinicalguide/guideline_index/Non-IgE_mediated_food_allergy/.
Dari https://www.rch.org.au/clinicalguide/guideline_index/Non-IgE_mediated_food_allergy/.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7498536>.
Dari <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7498536>.

<https://www.cspinet.org/cspi-news/back-school-allergen-free-snacks-whole-class>.
Dari <https://www.cspinet.org/cspi-news/back-school-allergen-free-snacks-whole-class>.

<https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2019-06/Nutrition-Therapy-for-Children-with-Multiple-Food-Allergies.pdf>.
Dari <https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2019-06/Nutrition-Therapy-for-Children-with-Multiple-Food-Allergies.pdf>.

<https://www.healthline.com/health/drugs/epipen>.

Dari <https://www.healthline.com/health/drugs/epipen>.

Bagikan sekarang

Reload content for this field