



Penting! Ini Ciri Alergi Protein dan Cara Mengatasi Alergi Protein Pada Bayi

Listen

Penting! Ini Ciri Alergi Protein dan Cara Mengatasi Alergi Protein Pada Bayi

NUTRISI ANAK

ARTICLE

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 bayi sangat dipengaruhi oleh nutrisi atau asupannya sehari-hari. Oleh karena itu asupan gizi yang lengkap dan seimbang sangat diperlukan anak yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Namun, setiap bayi memiliki respons tubuh yang berbeda terhadap makanan. Ada yang dapat mengonsumsi berbagai jenis makanan tanpa masalah, tetapi ada juga yang mengalami reaksi tertentu setelah mengonsumsinya. Kondisi ini sering kali membuat orang tua khawatir dan perlu lebih berhati-hati dalam memilih asupan untuk si Kecil agar tetap mendapatkan nutrisi yang cukup tanpa menimbulkan efek samping.

Tapi masalahnya, ada bayi yang mempunyai alergi terhadap jenis makanan tertentu

yang sebenarnya sangat dibutuhkan tubuh, seperti telur, susu, ataupun makanan yang berasal dari laut (seafood). Lalu, bagaimana jika terjadi alergi protein pada bayi?

Penyebab Alergi Protein pada Bayi

Alergi protein pada bayi dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya riwayat genetik, paparan makanan yang dapat memicu alergi, serta saluran cerna yang tidak matang. Biasanya alergi yang disebabkan oleh faktor genetik dan ketidakmatangan saluran cerna akan hilang saat anak berusia 7 tahun.

Namun bila penyebabnya adalah makanan antisipasinya adalah dengan menghindari makanan pencetus alergi. Sebelum mengalami reaksi alergi makanan, anak yang sensitif pasti pernah terpapar makanan tersebut setidaknya satu kali sebelumnya, atau bisa melalui ASI.

Beberapa jenis makanan yang kerap memicu alergi, di antaranya susu, kacang, seafood, ikan, kedelai, atau telur.

Hampir 5 persen anak di bawah usia lima tahun memiliki alergi makanan. Selama periode tahun 1997-2007, prevalensi alergi makanan pada anak-anak di bawah usia 18 tahun dilaporkan meningkat 18 persen. Telur dan susu adalah penyebab paling umum alergi makanan pada anak-anak.

Gejala Bayi Alami Alergi Protein

Reaksi alergi protein pada bayi ASI bisa berbeda antara satu anak dengan anak lain. Ada yang reaksi alerginya dengan muntah-muntah, diare, ataupun yang paling sering adalah gatal-gatal, kemerahan, dan bentol atau kondisi dermatitis atopik pada bayi. Gejala lain yang dapat dirasakan yakni sakit perut, kembung, sakit kepala, dan mual.³

Baca Juga: Panduan Menyusun MPASI 6 Bulan Pertama

Orang tua perlu menyadari sejak dini, karena jika reaksi alergi tidak tertangani dengan baik bisa saja menimbulkan masalah yang serius. Misalnya muntah-muntah dan diare yang berlebihan akan menimbulkan anak dehidrasi dan harus dirawat di rumah sakit untuk pemulihannya.

Pada tingkat tertentu, alergi protein pada bayi dapat memicu kelainan usus halus dan usus besar, sehingga memperlihatkan gejala klinis yang lebih berat. Sebagian besar disebabkan oleh protein susu sapi, 30-40% kasus dilaporkan akibat soya. Beberapa kasus alergi juga dilaporkan akibat beberapa jenis makanan lain.⁴

Walaupun gejalanya bisa membuat Mam khawatir, alergi protein pada bayi dapat dikelola dengan pola makan yang benar. Sehingga mendapatkan diagnosis yang tepat dari dokter sedini mungkin sangatlah penting. Jika Mam mengamati salah satu gejala yang mungkin terkait dengan alergi protein bayi, pertama-tama jangan khawatir. Diskusikan kekhawatiran itu dengan dokter. Ikuti langkah-langkah untuk mencapai diagnosis akhir.

Cara Mengatasi Alergi Protein Bayi

Jika bayi alergi terhadap jenis makanan tertentu, orang tua harus mencari makanan pengganti dengan gizi yang sama. Namun tentu yang tidak menimbulkan alergi pada anak. Selain itu, harus pula ditambahkan sumber-sumber makanan bergizi seperti buah dan sayuran untuk meningkatkan kekebalan tubuhnya. Reaksi alergi setiap anak bisa lebih mudah terjadi jika kondisi tubuh sedang menurun.

Pada bayi dengan ASI eksklusif yang alergi susu sapi, Ibu dapat melanjutkan pemberian ASI dengan menghindari protein susu sapi dan produk turunannya pada makanan sehari-hari. ASI tetap merupakan pilihan terbaik pada bayi dengan alergi susu sapi. Suplementasi kalsium perlu dipertimbangkan pada ibu menyusui yang membatasi protein susu sapi dan produk turunannya.⁶

Untuk bayi dengan alergi protein yang sudah berusia diatas enam bulan dan diberikan MPASI, orang tua harus mencari makanan pengganti dengan gizi yang sama. Namun tentu yang tidak menimbulkan alergi pada anak. Selain itu, harus pula ditambahkan sumber-sumber makanan bergizi seperti buah dan sayuran untuk meningkatkan kekebalan tubuhnya. Reaksi alergi setiap anak bisa lebih mudah terjadi jika kondisi tubuh sedang menurun.

Tentunya tidak mudah ya, Mam, selalu menyelipkan buah dan sayur setiap saat untuk mengatasi alergi protein hewani pada bayi. Apalagi jika rasanya tidak enak, pasti Si Kecil akan menghindarinya. Untuk membuat Si Kecil lebih menyukai makanan sehatnya, Mam bisa membuatnya menjadi camilan-camilan sehat.

Apa saja sih contoh cemilan sehat untuk anak yang punya alergi tertentu? Ini ada beberapa idenya, Mam.

Nutrisi untuk Bayi Alergi Susu Sapi

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi. Namun, karena beberapa kondisi medis tertentu, tenaga kesehatan dapat merekomendasikan pemberian susu formula.

Untuk bayi yang mendapatkan susu formula karena indikasi medis tertentu namun juga memiliki alergi protein susu sapi pada bayi, Mam dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk alternatif nutrisi lain seperti susu formula protein

terhidrolisis, susu asam amino, atau susu soya.

Selama reaksi alergi, sistem kekebalan bayi melihat protein susu (kasein dan whey) sebagai bahan asing. Ini menciptakan antibodi terhadap protein yang menyinggung, memicu pelepasan bahan kimia seperti histamin.

Camilan untuk anak alergi telur

Memang agak susah mencari pengganti telur sebagai bahan masakan. Tapi sebenarnya, jika Si Kecil masih makan daging dan ikan, maka kandungan energi dan protein dalam daging dan ikan sudah cukup dalam menggantikan satu butir telur ayam.

Untuk camilannya, saat ini di Internet ternyata sudah banyak sekali sumber-sumber untuk mendapatkan resep masakan tanpa telur. Mam bisa mulai mencatat dan bereksperimen membuatnya. Misalnya yang mudah, Mam bisa membuat bola-bola daging kuah, sushi ikan, bakso ikan, mashed potato, dan sebagainya.

Makanan pelengkap untuk anak alergi seafood

Gampang-gampang susah memang untuk menyediakan makanan tambahan bagi anak yang alergi seafood. Karena sebenarnya tanpa makan makanan laut pun bisa, banyak penggantinya. Ada daging sapi, ikan air tawar, daging unggas, dan sebagainya.

Tapi memang semakin bertambah usia nanti, anak akan semakin banyak terpapar berbagai jenis makanan, salah satunya seafood ini. Bisa saja di sekolah atau saat bersama temannya, anak tak sengaja makan-makanan yang mengandung unsur makanan laut.

Oleh karena itu, sejak dini Mam perlu mengetahui makanan laut apa yang menjadi pencetus alerginya, apakah udang, cumi-cumi, kerang, atau yang lainnya. Dan jangan lupa sejak dini berikan pengertian kepada si kecil tentang resiko yang mungkin timbul jika tak sengaja memakan makanan laut.

Itu dia cara mengatasi alergi protein pada bayi. Semoga dengan banyaknya informasi mengenai bahan makanan pengganti ataupun makanan pelengkap bagi anak yang alergi, bisa membantu Mam untuk memilih cemilan sehat dan makanan tambahan yang aman bagi si kecil.





Customer reviews

4

4

Rate

1 global ratings

Ratings

- 5 ★
0
- 4 ★
0
- 3 ★
0
- 2 ★
0
- 1 ★
0

Add Your Rating