



ALERGIJA NA KRAVJE MLEKO

Alergija na kravje mleko je ena najpogostejših prehranskih alergij v dojenčkovem oz. predšolskem obdobju. Lahko vztraja tudi v odrasli dobi. Nastane zaradi spremenjenega imunskega odziva na beljakovine kravjega mleka. Potrebno jo je ločiti od laktozne intolerance, pri kateri telo reagira na mlečne sladkorje in ne na mlečne beljakovine.

Alergijske reakcije v kravjem mleku povzročajo **kazein ali beljakovine sirotke** (α -laktalbumin in β -laktoglobulin). Najpogostejša alergena v kravjem mleku sta α -laktalbumin in kazein. Beljakovine kravjega mleka niso prisotne le v kravjem mleku in mlečnih izdelkih, lahko jih najdemo tudi v nekaterih probiotikih, zdravilih in živilih. Alergijske reakcije niso vedno posledica beljakovin kravjega mleka, povzročijo jih lahko tudi dodatki (npr. umetne arome ali konzervansi), ki se dodajajo mleku med predelavo.

Zaradi velike podobnosti v sestavi so pogoste **navzkrižne reakcije z mlekom drugih sesalcev**, predvsem s kozjim in ovčjim mlekom, tudi s surovim govejim mesom. Približno 13–20 % otrok z alergijo na kravje mleko je alergičnih na goveje meso, obratno pa ima večina bolnikov z alergijo na goveje meso tudi alergijo na beljakovine kravjega mleka. Tudi med sojinimi in mlečnimi beljakovinami lahko pride do navzkrižne reakcije.

Poznamo **tri glavne oblike** alergije na kravje mleko - **takojšnja alergijska reakcija, zapoznela alergijska reakcija in mešane reakcije**. Posamezne oblike so vezane na vrsto imunskega odziva. S starostjo se pogostost takojšnjih reakcij zmanjšuje, oblike z zakasnelo reakcijo pa postajajo pogostejše.

Alergija na kravje mleko se lahko izrazi kot izolirana prizadetost prebavil ali jo spremljajo druge težave, npr. kožne spremembe, dihalni simptomi ali srčno-žilne reakcije. Prizadene lahko katerikoli del prebavil – od ustne votline do zadnjične odprtine in se pojavi v kateremkoli življenjskem obdobju.

Alergija na kravje mleko se običajno **pojavi zelo zgodaj v življenju**, večinoma pred prvim letom starosti. Povprečna starost ob pojavu bolezni je 3,5 meseca, pri čemer se lahko simptomi pojavijo že po 10 dneh ali šele pri 10 mesecih starosti. **Pri 95 % otrok se simptomi pojavijo v prvem tednu po uvedbi kravjega mleka v prehrano, približno 60 % pa razvije simptome po prvem hranjenju z mlečno formulo.**

KAJ POVEČUJE VERJETNOST ZA RAZVOJ ALERGIJE NA KRAVJE MLEKO?

NA SPLOŠNO	V ČASU NOSEČNOSTI	PO ROJSTVU
• nezadostno izločanje želodčne kisline • nezrela funkcija črevesnih encimov in encimov trebušne slinavke • nizke vrednosti vitamina D • zmanjšano število nekaterih imunskih celic • moški spol • alergije pri starših • neurnavnoteženost črevesnih bakterij	• kajenje matere • vročinska stanja • nosečniška sladkorna bolezen • povišan krvni tlak, • psihološki stres • nižja starost matere • težave pri porodu (prezgodnji porod, grozeči prezgodnji porod, nepravilna lega ploda, carski rez, medenična vstava)	• zlatenica novorojenčka • zdravljenje z antibiotiki v prvem tednu življenja • izpostavljenost plesnim in tobačnemu dimu v bivalnih prostorih

Preobčutljivost na beljakovine kravjega mleka **se lahko razvije pred ali po rojstvu**. Pri dojenčkih in otrocih se simptomi običajno pojavijo v prvem tednu stika s kravjim mlekom, lahko se razvijejo tudi po več tednih



(včasih celo po 24–36 tednih). Najpogosteje se pojavijo po uživanju kravjega mleka ali mlečnih formul, lahko tudi po uživanju živil, ki vsebujejo kravje mleko.

Tudi izključno dojeni dojenčki lahko razvijejo alergijo na kravje mleko, ker beljakovine kravjega mleka prehajajo v materino mleko. Večina primerov alergije na kravje mleko, ki se pojavi v otroštvu, sčasoma spontano izzveni. Za večjo verjetnost dolgotrajnega vztrajanja alergije nakazujejo hude akutne alergijske reakcije, alergija na več živil hkrati (zlasti alergija na jajca), sočasna astma, alergijski rinitis in kadar se pojavijo reakcije tudi po toplotni obdelavi mleka.

KAKO SE MANIFESTIRA ALERGIJA NA KRAVJE MLEKO?

Takojšnja alergijska reakcija na kravje mleko se kaže kot slabost, bruhanje, driska, krvavo blato, gastroezofagealni refluks in krčevite bolečine v trebuhu. Običajno se težave pojavijo zelo hitro, v nekaj minutah po stiku s kravjim mlekom. Pri majhnih dojenčkih se lahko razvije tudi hujša alergijska reakcija, ki se kaže kot oteklina ustnic, jezika in mehkega neba, srbenje v ustni votlini, bledica in zmanjšan mišični tonus. Simptomi se lahko pojavijo že v novorojenčkovem obdobju in lahko posnemajo okužbo.

Zapoznela alergijska reakcija na kravje mleko se kaže s pogostim polivanjem, težavami pri hranjenju, zavračanjem hrane ali odporom do hrane, bledico in utrujenostjo, krčeviti bolečinami v trebuhu, krvavitvami iz zgornjih prebavil, spremenjenimi odvajaji blata, kot sta kronična driska ali zaprtje, prisotnostjo krvi in/ali sluzi v blatu, pordelostjo perianalnega predela ter kožnimi spremembami (areali suhe, pordele, luščeče kože).

ALERGIJSKI PROKTOKOLITIS – krvave nitke v blatu

Alergijski proktokolitis nastane zaradi zapoznelega imunskega odziva na alergene v hrani, najpogosteje na beljakovine kravjega mleka. Običajno se pojavi pri sicer zdravih dojenčkih, starih 1 do 4 tedne. Kaže se s krvavimi nitkami in sluzjo v blatu, ob tem je splošno počutje otroka praviloma dobro. Približno 60% primerov se pojavi pri izključno dojenih dojenčkih.

Simptomi običajno izzvenijo, ko mati iz svoje prehrane izloči kravje mleko, kar se običajno zgodi v 1-3 dneh, lahko tudi kasneje. Diagnozo potrdimo z izločitveno dieto ter ponovnim uvajanjem kravjega mleka. Dojenčki, ki so hranjeni z mlečnimi nadomestki, zamenjano le-te z ekstenzivnimi hidrolizati oz. aminokislinsko formulo. Stanje pri večini otrok izzveni do prvega leta starosti, brez trajnih posledic za rast in razvoj.

Vir: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9685681/#sec3>