

## Příloha č. 1 – Dotazník pro praktickou část práce

(předpokládá se předložení dotazníku rodiči dítěte ve věku 3-6 let, který kladně odpoví na otázku, že jeho dítě je alergické na nějakou potravinu)

Otázka č. 1:

Jaký je věk Vašeho dítěte?

Otázka č. 2:

Jaké je pohlaví vašeho dítěte?

Otázka č. 3:

Na co je vaše dítě alergické?

bílkovina kravského mléka (pozor bílkovina není totéž co laktóza – případně se zeptejte lékaře)

vaječný bílek

vaječný žloutek

sóju

obiloviny (např. pšenice či žito – pozor, alergie na obiloviny není totéž co celiakie – případně se zeptejte lékaře)

- uveďte jaké .....

ořechy – uveďte jaké .....

ovoce – uveďte jaké .....

zeleninu – uveďte jakou .....

maso – uveďte jaké .....

ryby – uveďte jaké .....

mořské plody – uveďte jaké .....

jinou potravinu či potraviny – uveďte jaké .....

Otázka č. 4:

Jaké potraviny v důsledku alergie svému dítěti nepodáváte?

mléko

vejce

sóju nebo výrobky, které ji obsahují

obiloviny (např. pšenice či žito – pozor, alergie na obiloviny není totéž co celiakie – případně se zeptejte lékaře)

– uveďte jaké .....

ořechy – uveďte jaké .....

ovoce – uveďte jaké .....

zeleninu – uveďte jakou .....

maso – uveďte jaké .....

ryby – uveďte jaké .....

mořské plody – uveďte jaké .....

jinou potravinu či potraviny – uveďte jaké .....

Otázka č. 5:

Byla potravinová alergie vyšetřena a potvrzena alergologem u všech potravin, u kterých jste u předchozí otázky uvedli, že je dítěti nepodáváte?

ano, alergie na všechny potraviny, které dítěti nepodávám, byla vyšetřena a potvrzena alergologem

ne, alergie na některé potraviny, které dítěti nepodávám, nebyla vyšetřena a potvrzena alergologem (u části potravin byla alergologem potvrzena alergie, u části ne)

– uveďte u jakých potravin, které dítěti nepodáváte, byla alergie potvrzena

.....

ne, u mého dítěte nebyla alergologem vyšetřena a potvrzena žádná potravinová alergie

Otázka č. 6:

Navštívili jste v souvislosti s potravinovou alergií nutriční poradnu, případně využili jste jinou formu poradenství nutričního terapeuta?

ANO - NE

Otázka č. 7:

Nabídl Vám Váš lékař v souvislosti s potravinovou alergií možnost návštěvy nutriční poradny nebo jiné formy poradenství nutričního terapeuta?

ANO, tuto možnost mi nabídl alergolog

ANO, tuto možnost mi nabídl praktický lékař pro děti

ANO, tuto možnost mi nabídl jiný lékař – uveďte jaký .....

NE, tuto možnost mi žádný lékař nenabídl

Otázka č. 8:

Navštěvuje vaše dítě mateřskou školu?

ANO - NE

Otázka č. 9:

Pokud Vaše dítě navštěvuje mateřskou školu, máte pocit, že vám mateřská škola vychází vstřícně ohledně potravinové alergie dítěte?

- Zcela
- Částečně
- Vůbec
- Alergii ve vztahu k mateřské škole neřeším, dítě se tam s potravinou nemůže setkat

Otázka č. 10:

Pokud Vaše dítě navštěvuje mateřskou školu, jak konkrétně vám mateřská škola vychází vstříc ohledně potravinové alergie dítěte? (můžete zaškrtnout více možností)

Alergii ve vztahu k mateřské škole neřeším, dítě se tam s potravinou nemůže setkat.

Učitelky v mateřské škole o alergii ví a příslušné potraviny dítěti nepodávají. Jiné náhrady ve školce dítě nedostává. Prosím upřesněte:

Dítě má možnost přinést si vlastní stravu, vím dopředu o jeho jídelníčku, abych věděl(a), kdy mu vlastní jídlo připravit.

Dítě má možnost přinést si vlastní stravu, ale nevím dopředu o jeho jídelníčku, abych věděl(a), kdy mu vlastní jídlo připravit.

Dítě nemá možnost přinést si vlastní stravu.

Učitelky v mateřské škole o alergii ví, příslušné potraviny dítěti nepodávají a dítě dostane náhradu (např. banán místo jablka)

Dítě v mateřské škole dostává zvláštní stravu bez potravin, na které je alergické.

Mateřská škola mi ohledně potravinové alergie vyjde vstříc jinak – uveďte jak

.....  
.....

Mateřská škola mi vůbec nevychází ohledně potravinové alergie vstříc.

## **Příloha č. 2 – Edukační materiál**

### **Průvodní dopis**

Vážená paní kolegyně, vážený pane kolego,

dostává se Vám do rukou edukační materiál pro rodiče dětí, které mají potvrzenou potravinovou alergii, případně se rodiče domnívají, že dítě má potravinovou alergii a vynechávají kvůli tomu z jeho stravy nějakou základní potravinu, jako je mléko, vejce, obiloviny, maso nebo ryby.

Eliminace základních potravin, může mít zásadní negativní dopad na růst a zdravý vývoj dítěte, protože může vést k nedostatečnému přívodu některých živin, jako jsou například bílkoviny, vápník nebo železo. Proto by jejich eliminace měla být opřena o diagnózu potravinové alergie stanovené alergologem. Jste to právě vy, kdo může takové případy zachytit a informovat rodiče o vhodnosti alergologického vyšetření. Stejně tak může být pro rodiče obtížné zajistit dítěti s eliminační dietou správnou výživu. A jste to opět vy, kdo může rodičům poradit a odeslat je do nutriční poradny, kde jim pomohou pro dítě sestavit adekvátní jídelníček, případně rodiče nasměrovat na další informační zdroje.

Proto vás prosíme, abyste se seznámili s tímto materiálem, umístili jej ve své čekárně a předali jej rodičům dětí, u kterých se prokáže potravinová alergie, nebo na ni má rodič podezření. Současně prosím vezměte na vědomí, že přiložený edukační materiál je obecný a rodiče v něm nenajdou konkrétní výživová doporučení pro alergii na konkrétní potraviny. Proto je třeba zajistit, aby rodičům byl poskytnut dostatek konkrétních informací formou edukace přímo ve Vaší ambulanci nebo byli rodiče za účelem edukace odesláni za nutričním terapeutem do nutriční poradny. Důležité pro zdraví dítěte je, abyste ověřil, zda rodiče rozumí všem souvislostem výživy a zdravého vývoje dítěte při tomto specifickém onemocnění.

S pozdravem

[DOPLNIT PODPIS]

## Potravinová alergie – je vaše dítě alergické?

### Co je to potravinová alergie?

Potravinová alergie je nepříznivá reakce na potravinu, která má podklad v činnosti imunitního systému dítěte. Nepříznivé reakce na potraviny mohou mít i jiné příčiny, mohou vznikat i vlivem léků či poruchou látkové přeměny. Potravinové alergie jsou časté, trpí jimi až 8 % dětí. Řada těchto alergií však s věkem dítěte vymizí.

Potravinové alergie se mohou projevovat různě, například **svěděním a mírným otokem kolem úst, kopřivkou, zhoršením atopického ekzému, nevolností, průjmem a zvracením**. Mohou se ale vyskytnout i závažnější reakce, jako **obtíže s dýcháním nebo šok** (tzv. anafylaktická reakce).

Nejvýznamnějšími potravinovými alergeny jsou bílkovina kravského mléka, bílkoviny vajec, sója, ořechy (arašídý, vlašské a lískové ořechy, pistácie, mandle, kešu a para ořechy a dále kokos, piniový oříšek a kaštan jedlý), ryby a mořské plody, bílkoviny obilovin (například pšenice nebo žito), ovoce, zelenina a dále koření, semena, olivy a přídatné látky v potravinách (například barviva, konzervační látky nebo zahušťovadla).

### Mám podezření, že mé dítě má potravinovou alergii. Co mám dělat?

Pokud máte u svého dítěte **podezření na potravinovou alergii, poradte se se svým praktickým lékařem pro děti a dorost**. Ten vám v případě potřeby vystaví žádanku na vyšetření v odborné alergologické ambulanci. Případného **vyšetření u alergologa se nemusíte bát** – alergolog se vás především bude ptát, jaké reakce na potraviny u svého dítěte pozorujete. Může provést odběr krve kvůli laboratornímu vyšetření nebo takzvané kožní testy, kdy dítěti jemně naruší kůži na předloktí a nanese na ni látku obsahující malé množství alergenu, aby zjistil, zda je na něj dítě citlivé. Závažné nežádoucí reakce při takovém vyšetření jsou málo pravděpodobné. Alergolog je navíc odborník, který je připraven reakce zvládnout bez ohrožení zdraví vašeho dítěte.

Pokud jste přesvědčení, že vaše dítě potravinovou alergii má, a dosud jste nebyli u alergologa, je **důležité abyste svého lékaře požádali o alergologické vyšetření** zejména pokud vaše dítě mělo po podání potraviny dýchací nebo oběhové obtíže, nebo kvůli takové alergii vynecháváte z jídelníčku dítěte nějakou základní potravinu (například mléko, vejce, obiloviny maso nebo ryby).

**Pokud vaše dítě mělo po požití potraviny obtíže s dýcháním, točila se mu hlava nebo omdlelo**, pak to může být známka silné alergie projevující se tzv. anafylaktickou reakcí. Abyste byli připraveni takovou reakci zvládnout, je třeba aby vás alergolog poučil

a předepsal vám potřebné léky. Alergolog vás také upozorní, jakým potravinám se vyhnout, protože u některých pacientů mohou alergickou reakci spouštět i stopová množství potravin.

**Pokud kvůli alergii vynecháváte z jídelníčku dítěte nějakou základní potravinu, jako mléko, vejce, obiloviny (například pšenice nebo žito), maso nebo ryby, je to velký zásah do jídelníčku dítěte a je náročné zajistit dítěti potřebnou energii a živiny. Pokud dítěti energie nebo některé živiny chybí, může to mít špatný vliv na jeho zdravý růst a vývoj. Proto je třeba, aby se takový zásah do jídelníčku opíral o potvrzení alergie odborníkem.**

**Pokud jste přesvědčeni, že je vaše dítě alergické a mělo při pozření potraviny dýchací nebo jiné závažné obtíže, případně se alergie týká základních potravin jako jsou mléko, vejce, obiloviny (například pšenice nebo žito), maso nebo ryby, požádejte svého praktického lékaře pro děti a dorost o žádanku na alergologii. V případě závažných obtíží nebo podezření na alergii na tyto základní potraviny je pro zdraví vašeho dítěte důležité, aby ji potvrdil odborník.**

### **Kdo mi poradí s jídelníčkem dítěte alergického na potraviny?**

Základní rady ohledně jídelníčku vašeho dítěte vám dá váš praktický lékař pro děti a dorost, případně alergolog. Pokud si jídelníčkem dítěte nejste ani tak jistí, váš lékař vám může napsat **žádanku do nutriční poradny**. Tam vám **s jídelníčkem vašeho dítěte poradí nutriční terapeut**. Pokud kvůli alergii vynecháte nějakou potravinu, která není snadno nahraditelná, s nutričním terapeutem se v zájmu zdraví vašeho dítěte porad'te.

**Pokud z jídelníčku vašeho dítěte kvůli alergii vynecháte nějakou potravinu, která není snadno nahraditelná, zejména mléko, vejce, obiloviny (například pšenice nebo žito), maso nebo ryby, porad'te se o jídelníčku vašeho dítěte s nutričním terapeutem. Váš praktický lékař pro děti a dorost vám může napsat žádanku do nutriční poradny.**

### **Co mám dělat, když dítě s potravinovou alergií chodí do školky? Na co mám nárok?**

Potravinová alergie je porucha zdraví a mateřská škola musí přijmout přiměřená opatření, aby se v ní mohly stravovat i děti s potravinovou alergií. Co jsou přiměřená opatření bude záležet na konkrétní alergii vašeho dítěte a také na situaci v dané školce (např. velikost školky, technické zázemí, počet již zapsaných dětí s potravinovou alergií, zda má školka vlastní kuchyni nebo jídlo dováží apod.).

Vždy je dobré, aby pracovníci školky o alergii vašeho dítěte věděli. Proto co nejdříve **kontaktujte vedení školky a informujte ho**. Na opatřeních se **snažte s vedením**

**školky domluvit.** Alergie na okrajové potraviny jako mořské plody či exotické ovoce se stravování ve školce nemusí vůbec dotýkat a pracovníci školky by o nich měli pouze vědět. Alergie na ovoce, zeleninu či ořechy se mohou dotýkat části jídelníčku dítěte, přičemž náhrada může být v možnostech mateřské školy (např. podávání banánu místo jablka k svačině).

Pokud vyžaduje alergie dítěte náhradu některých běžných jídel z jídelníčku školky nebo jejich částí (např. ovoce jako součásti svačiny) a tuto náhradu není školka schopna zajistit sama, může si dítě nosit vlastní jídlo z domu. Jestli máte právo na to, aby školka zajistila jeho uchování a případné ohřátí před servírováním záleží na konkrétních okolnostech – například v případě, kdy je ve třídě více dětí, pro které je třeba jídlo takto individuálně podávat, už nemusí být v možnostech pracovníků školky obsluhu dalšího dítěte zajistit.

Pokud vám školka nechce vyjít vstříc ohledně opatření, která jsou přiměřená a v možnostech dané školky, můžete se obrátit na Českou školní inspekci, která může zjednat nápravu.

**Pokud vaše dítě chodí do školky, informujte o jeho alergii vedení školky a domluvte se na možných opatření. Školka má povinnost vyjít vám vstříc podle svých možností daných například vybavením či počtem dětí ve školce. Pokud vám školka nechce vyjít vstříc ohledně opatření, která jsou přiměřená a v jejich možnostech, můžete se obrátit na Českou školní inspekci.**

### **Kde se dozvím další informace?**

**Pokud máte jakékoli dotazy ohledně potravinové alergie, obraťte se na svého praktického lékaře pro děti a dorost, alergologa, případně na nutriční poradnu, pokud se dotazy týkají výživy vašeho dítěte.**