

OBSAH

Předmluva	17
-----------------	----

1. MŮJ PŘÍBĚH 19

Magdalenka	22
Běhání po doktorech	22
Příkrmy aneb boj s atopií pokračuje	24
Alergie vyhasnou samy?	25
Od vlastních zkušeností ke statistice na tisícovkách dětí	27

2. ÚVOD DO ATOPIE 29

Co je a co není atopický ekzém	31
Toxoalergický exantém novorozenců	31
Milie	33
Novorozenecké akné	33
Potničky	34
Seboroická dermatitida	35
Plenková dermatitida	37
Kontaktní kožní reakce	38
Atopický ekzém	39

3. SEZNAMTE SE S ATOPIÍ 41

Atopie versus alergie	43
Genetika jako stěžejní faktor atopických projevů	44
Atopické projevy v závislosti na věku	45

Kojenecká forma atopického ekzému	46
Dětská forma atopického ekzému	46
Atopický ekzém u dospívajících a dospělých	46
Atopický ekzém v kterékoli fázi života	46
Atopická pokožka a její charakteristiky	47

4. ZÁKLADY PÉČE O DÍTĚ S ATOPICKÝM EKZÉMEM 49

Vyšetření pacienta s podezřením na atopický ekzém	51
Lékařská cesta	51
Moje cesta	51
Úprava životosprávy, jídelníčku a domácího prostředí	52
Potravinové alergený	53
Vliv prostředí	53
Psychická pohoda	54
Bojuje celá rodina aneb i prarodiče žijí atopií vnoučete	55
Ošetřování atopické pokožky	56
Nejčastější typy ekzému a jejich ošetření	57
Variabilita projevů atopického ekzému	60
Obecná pravidla péče o citlivou a ekzematickou kůži	62
Hygiena kůže	63
Svědění	63
Kortikosteroidní přípravky	66
Imunomodulancia	68

5. ATOPICKÝ EKZÉM A POTRAVINOVÉ ALERGIE – SPOJENÉ NÁDOBY 69

Střevní mikrobiota a její správné utváření	71
Prevence atopických projevů dítěte	72
Rozvoj atopických obtíží dítěte	72
Atopický pochod	73

6. TYPY POTRAVINOVÝCH REAKCÍ 75

Alergie versus intolerance	77
Histaminoliberační reakce	77
IgE a non-IgE projevy alergie	78
Zrádný lepek a možné reakce na něj	79
Eliminačně-expoziční test	80

7. ZJIŠŤUJEME SPOUŠTĚČE ATOPICKÝCH PROJEVŮ 81

Okamžité reakce	83
IgE potravinová alergie	83
Opožděné reakce	83
Non-IgE potravinová alergie	84
Eliminačně-expoziční dieta	84
První fáze	85
Druhá fáze	85

8. JAK TO CELÉ FUNGUJE V PRAXI 87

Jak na zdravou střevní mikroflóru	89
Zelená zelenina a její zásadní význam pro stabilitu střevní flóry ...	90
Co všechno patří mezi zelenou zeleninu	92
Jak na trvalé řešení atopických problémů dítěte	92
Eliminační dieta	94
Expoziční fáze aneb testujeme alergenů	97
Různé potraviny, různé děti, různé reakce	100
Nepotravní vlivy	101
Adaptační reakce	105
Shrnutí	106
Tréninky snášenlivosti alergenů	109

9. JAK ZVLÁDNOUT PLNOU ELIMINAČNÍ DIETU 111

Lepek – vysadit při plné eliminační dietě, či nikoli?	116
Plně kojící maminka	116
Dítě s příkrmy	117
Čím lepek nahradit	117
Příklad jídelníčku při eliminační dietě	117

10. PLNÁ ELIMINAČNÍ DIETA 121

Lepek	123
Luštěniny	125
Zkřížené alergie	125
Ryby	127
Exotické ovoce	128
Citrusy	129
Jahody, maliny a rajčata/papriky	130
Kořenová zelenina	131
Vejce / Kuřecí maso	133
Mléčné výrobky / Hovězí maso	135
Ořechy, semínka a mák	138

11. ZAVÁDĚNÍ PRVNÍCH PŘÍKRMŮ U ATOPICKÝCH DĚTÍ 139

Zavádíme zelenou zeleninu	142
Zavádíme maso	144
Zavádíme brambory	144
Zavádíme bezlepkové obiloviny	145
Zavádíme potraviny s lepkem	146
Zavádíme ovoce	148
Zavádění hypoalergenních potravin – rekapitulace	149
Zavádíme banán	150
Zavádíme luštěniny	150

Zavádíme ryby	151
Zavádíme kořenovou zeleninu	151
Zavádíme vejce a kuřecí maso	152
Zavádíme mléčné výrobky	153
Zavádíme skořápkové plody (ořechy)	154
Zavádíme další potraviny	154
Jak poznat alergickou reakci na zaváděný příkrm	155
Každý začátek je těžký	156

12. UŽITEČNÉ RADY Z MĚ PRAXE 157

S malým atopikem k moři	159
Věk dítěte jako klíčový faktor	159
Stav pokožky	160
Zásady pobytu u moře	160
Které léky vzít s sebou k moři	162
Jak ošetřovat atopickou pokožku miminek na podzim a v zimě ...	163
Jak mazat v chladném a mrazivém počasí	163
Očkovat, či neočkovat?	164
Jak se chovat po očkování	165
Prevence atopie aneb další miminko chci bez atopického ekzému	166
Atopický ekzém a „rizikový“ kojenec	166

13. PŘÍBĚHY ATOPIKŮ 169

Příběh paní Heleny	171
Příběh paní Mirky	175
Příběh paní Aleny	178

14. ČÍM NAHRADIT ALERGENNÍ POTRAVINY 181

Čím nahradit vejce	183
Čím nahradit mléčné výrobky	183

Shrnutí	184
Dostatek vápníku i bez mléka	185
Vápník a jeho vstřebatelnost	187

15. HYPOALERGENNÍ RECEPTY 189

Slané pečení	191
Hypoalergenní housičky	191
Rychlý chléb	192
Bramborový chléb	193
Sladké pečení	194
Sušenky pro eliminační dietu	194
Nepečená bábovka hypoalergenní	194
Borůvkové muffiny	195
Zdravotní buchta s cuketou	196
Ovesné řezy	196
Cuketový koláč se švestkami	197
Perník	198
Kokosový koláč se švestkami	198
Ovocno-kokosový jáhlový dort	199
Jablečný dort	200
Polévky	201
Hrášková polévka	201
Dýňová polévka	201
Pórková smetanová polévka s brambory	202
Cuketový smetanový krém	203
Kedlubnová polévka	203
Brokolicový krém	204
Omáčky	205
Dýňová omáčka	205
Brokolicová omáčka	205
Cibulová omáčka	206

Hlavní chody	207
Bramboráčky	207
Maso zapečené s brambory a zeleninou	207
Zapečené těstoviny	208
Vánoční recepty	209
Hypoalergenní vánočka	209
Cuketové cukroví	210
Dýňové cukroví nejen pro mrňouse	211
Hypoalergenní rohlíčky	211
Sádlové koláčky	212
Perníčky bez vajec a másla	212
Hypoalergenní linecké cukroví	213
O autorce a této knize	214