

Prävention von Lebensmittelallergien zur Weihnachtszeit



4 – 8% ALLER KINDER
LEIDEN UNTER EINER
LEBENSMITTEL-
ALLERGIE



Die Experten weisen darauf hin, dass die Feiertage eine besonders kritische Zeit für Lebensmittelallergien sind, besonders wenn es sich um Kinder handelt. Dafür gibt es mehrere Gründe, aber einer der wichtigsten ist die hohe Anzahl der in dieser Zeit verzehrten Lebensmittel, die besonders allergen sind, wie Nüsse und Meeresfrüchte.

WIE KÖNNEN WIR EINE ALLERGISCHE REAKTION VERMEIDEN?

1. KÖCHE INFORMIEREN

Es ist ausgesprochen wichtig, dass wir die Person, die für die Zubereitung des Essens und den Einkauf der Zutaten verantwortlich ist, informieren, damit sie über die Bedürfnisse des allergischen Kindes Bescheid weiß und ein alternatives Menü anbieten kann, auf bestimmte Zutaten verzichtet oder die Zubereitung abändert.

2. MIT BEDACHT DIE ETIKETTEN LESEN

Wenn wir Kinder mit Lebensmittelallergien in unserem Haushalt haben, müssen wir die Zusammensetzung dessen, was sie essen werden, kennen, um vor allem versteckte Allergene zu identifizieren, die als Zusatzstoffe oder Spuren im Lebensmittel auftreten können. Wenn wir in einem Restaurant essen, ist es wichtig, dass eine Speisekarte mit Allergenen vorhanden ist und dass man uns über die genauen Zutaten der Gerichte informieren kann.

3. VORSICHT MIT GERÜCHEN UND DÄMPFEN

Viele Kinder haben schwere Allergien und mit dem einfachen Einatmen von Rauch oder Dampf von einem bestimmten Lebensmittel kann eine allergische Reaktion ausgelöst werden, so dass man in diesen Fällen sehr vorsichtig sein muss und keine dieser Lebensmittel direkt dort kocht, wo sich das Kind aufhalten wird.



4. ZUBEREITUNG UND SERVIEREN VON SPEISEN

Die Personen, die mit den Lebensmitteln umgehen, müssen sehr vorsichtig mit den Kochutensilien sein, um keine Speisereste auf unterschiedlichem Geschirr zu hinterlassen. Ebenso ist darauf zu achten, dass die gleichen Utensilien nicht zum Servieren verschiedener Speisen verwendet werden.



5. NOTFALLMEDIKAMENTE NICHT VERGESSEN

Häufige Ausflüge in dieser Jahreszeit können dazu führen, dass die Notfallmedikamente, wie selbstinjizierbares Adrenalin, vergessen werden.

6. KEINE LEBENSMITTEL DEN KINDERN ANBIETEN

Bei Zusammenkünften in der Weihnachtszeit gibt es viele Menschen, die sich dieser Lebensmittelallergien nicht bewusst sind. Daher ist es sehr wichtig, den Kindern kein Essen anzubieten.

Wir kümmern uns um das was Ihnen am wichtigsten ist, Ihre Gesundheit.

Departamento de Enfermería Escolar

RedVital Salud

