



تاریخ
۲۹
تیر
۱۴۰۱
چهارشنبه

حساسیت به لبنیات

حساسیت به لبنیات یکی از مشکلات رایجی است که می‌تواند مصرف شیر و سایر فرآورده‌های لبنی را با چالش روبرو کند. محصولات لبنی غذاهایی هستند که از شیر حیوانات و معمولاً از شیر گاو تولید می‌شوند، در حالی که جایگزین‌های لبنیات از شیر گیاهی تهیه می‌شوند. لبنیات به دلیل داشتن پروتئین، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی جایگاه ویژه‌ای در رژیم غذایی دارند. با این حال، شیر گاو شایع‌ترین غذای آلرژی‌زا در شیرخواران و کودکان خردسال است و ممکن است حساسیت به آن تا دوران بزرگسالی ادامه یابد.

به گزارش سایت سبک زندگی، آلرژی به لبنیات یا شیر زمانی رخ می‌دهد که بدن فرد در هنگام مواجهه با پروتئین‌های موجود در شیر یک واکنش ایمنی را تجربه می‌کند. سیستم ایمنی این افراد پروتئین‌های لبنیات را مثل عوامل بیماری‌زا و باکتری‌ها به عنوان یک عامل خارجی تشخیص می‌دهد. این موضوع باعث ایجاد پاسخ ایمنی می‌شود که علائم آن می‌تواند از خفیف تا بسیار شدید متغیر باشد. در این مقاله از دیجی کالا مگ درباره‌ی علائم و علل حساسیت به لبنیات و تفاوت آن با عدم تحمل لاکتوز صحبت می‌کنیم. با ما همراه باشید.

علائم حساسیت به لبنیات

تقریباً ۲ تا ۳ درصد کودکان زیر سه سال به شیر حساسیت دارند. اگرچه در بسیاری از کودکان با افزایش سن حساسیت به لبنیات برطرف می‌شود، اما بعضی شواهد نشان می‌دهد که ممکن است این مشکل در ۲۰ درصد افراد تا بعد از ۱۶ سالگی باقی بماند.

اگرچه شیر گاو در بین تمام انواع لبنیات شایع‌ترین ماده‌ی آلرژی‌زا محسوب می‌شود، اما بعضی افراد به شیر سایر حیوانات مانند بز و گوسفند هم واکنش آلرژیک نشان می‌دهند. شیرهای گیاهی که از بادام، سویا و برنج تهیه می‌شوند هم می‌توانند در بعضی افراد باعث بروز واکنش آلرژیک شوند. بسیاری از مردم ممکن است آلرژی به لبنیات را با «عدم تحمل لاکتوز» یا «عدم تحمل پروتئین شیر گاو» اشتباه بگیرند. چون بیشتر علائم آن‌ها شبیه به یکدیگر است. اما حقیقت آن است که این سه مشکل تفاوت زیادی با یکدیگر دارند.

معمولاً علائم آلرژی به لبنیات در چند ماه اول زندگی و قبل از ۶ ماهگی ظاهر می‌شود. شدت واکنش‌های آلرژیک می‌تواند از خفیف و جزئی تا شدید و تهدیدکننده‌ی زندگی متغیر باشد. معمولاً علائم در عرض چند دقیقه تا چند ساعت پس از مصرف شیر ظاهر می‌شوند. اگرچه آلرژی به لبنیات می‌تواند آلرژی به هر محصول لبنی را شامل شود، اما اغلب اوقات نسبت به شیر گاو رخ می‌دهد. فردی که به شیر یا لبنیات حساسیت دارد، ممکن است علائم مختلفی را تجربه کند، از جمله:

خس خس سینه

خارش

سرفه

مشکل در تنفس

استفراغ

تورم لب‌ها، زبان یا گلو

گاهی اوقات، شیر گاو می‌تواند به «آنافیلاکسی» منجر شود. آنافیلاکسی، یک واکنش آلرژیک شدید است که یک اورژانس پزشکی محسوب می‌شود. علائمی که نشان می‌دهند یک نفر دچار واکنش آنافیلاکسی شده است، شامل موارد زیر می‌شوند:

خشن شدن صدا

تنگی نفس

صورت پرافروخته

ضعف ناگهانی

علائمی که افراد مبتلا به آلرژی تجربه می‌کنند به دلیل واکنش بدن آن‌ها نسبت به پروتئین‌های موجود در محصولات لبنی ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، در شیر گاو دو پروتئین اصلی به نام‌های پروتئین وی یا آب پنیر (Whey) و کازئین (Casein) وجود دارد که می‌توانند در بعضی افراد باعث واکنش آلرژیک شوند. این مواد آلرژی‌زا باعث ایجاد یک پاسخ ایمنی در بدن می‌شوند. چون سیستم ایمنی تلاش می‌کند که با آن‌ها مبارزه کند.

در پاسخ به مصرف پروتئین‌های لبنی که سیستم ایمنی آن‌ها را به عنوان عامل مهاجم شناسایی می‌کند، بدن بیش از حد واکنش نشان می‌دهد و آنتی بادی‌هایی به نام ایمونوگلوبولین تولید می‌کند. هنگامی که این آنتی بادی‌ها توسط پروتئین‌های شیر فعال می‌شوند، مواد شیمیایی‌ای مانند هیستامین‌ها را آزاد می‌کنند که به بروز واکنش آلرژیک منجر می‌شود.

در پاسخ به هر ماده‌ی آلرژی‌زا یک نوع آنتی بادی خاص تولید می‌شود. به همین دلیل است که بعضی از افراد ممکن است فقط به محصولات لبنی حساسیت داشته باشند. چون در بدن آن‌ها فقط آنتی بادی‌های IgE مخصوص لبنیات وجود دارد. سایر افراد ممکن است انواع بیشتری از آنتی بادی‌های IgE را داشته باشند و به همین دلیل نسبت به چند ماده‌ی مختلف واکنش آلرژیک نشان می‌دهند.

محققان به‌طور دقیق نمی‌دانند که چرا بعضی از مواد باعث ایجاد آلرژی می‌شوند و بعضی دیگر در بروز این مشکل نقشی ندارند. عوامل متعددی مانند سابقه‌ی خانوادگی ابتلا به آلرژی احتمالاً در ایجاد حساسیت نقش دارد.

تفاوت با عدم تحمل لاکتوز و عدم تحمل پروتئین شیر گاو

عدم تحمل لاکتوز

بسیاری از مردم حساسیت به لبنیات را با عدم تحمل لاکتوز اشتباه می‌گیرند. چون علائم هر دو مشکل بسیار شبیه‌ی یکدیگر است و برای کنترل علائم هر دوی آن‌ها نیاز به حذف لبنیات از رژیم غذایی وجود دارد. با این حال، حساسیت به لبنیات روی سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارد، اما عدم تحمل لاکتوز مشکلی است که دستگاه‌ی گوارش را درگیر می‌کند.

عدم تحمل لاکتوز، یک مشکل گوارشی است که فرد مبتلا به آن فاقد آنزیم لاکتاز است. لاکتاز، آنزیمی است که قند موجود در شیر را که لاکتوز نام دارد، تجزیه می‌کند. عدم تحمل لاکتوز می‌تواند با علائمی مانند نفخ، تولید گاز در دستگاه‌ی گوارش، اسهال و درد شکم همراه باشد.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: حساسیت به لبنیات

صفحه
۶
شماره
۳۴۰۷
سال
بیست و هشتم



آلرژی کودک به لبنیات گاوی چه نشانه هایی دارد



استفراغ یک علامت رایج در نوزادان مبتلا به آلرژی کودک به لبنیات گاوی است. نوزادانی که معمولاً بیش از یک علامت را تجربه می کنند و این علائم می توانند بسیار متفاوت از دیگری باشند.

اگر فکر می کنید کودک شما بیش از حد طبیعی استفراغ می کند، ممکن است نشان از آلرژی کودک به لبنیات باشد. حتی ممکن است علائم دیگری (غیر از استفراغ) را نیز مشاهده کرده باشید ، که ممکن است سایر اعضای بدن کودک شما را تحت تأثیر قرار دهد.

گریه مداوم:

گریه مداوم و غیر قابل تسکین یک علامت رایج در نوزادان مبتلا به آلرژی کودک به لبنیات گاوی است و در نوزادان زیر سه ماه بسیار شایع است.

گریه یک نوع رفتار طبیعی برای کودک است ، با این حال وقتی کودک ساعتها گریه نا آرام می کند ، درک آن برای والدین بسیار دشوار است.

هیچ کاری نمی توانید انجام دهید که به کودک شما کمک کند. اگر فکر می کنید کودک شما تسلی ناپذیر گریه می کند ، ممکن است مشکوک به آلرژی باشد.

امتناع از غذا خوردن:

امتناع از غذا یک مشکل تغذیه ای است که معمولاً از شش تا نه ماهگی کودک شروع می شود. وقتی کودک به دلیل امتناع شدید غذا یا کم اشتهای غذا نمی خورد ، می تواند منجر به مشکلات رشد شود.

یبوست:

یبوست تأخیر یا دشواری در دفع مدفوع است که به مدت دو یا چند هفته وجود دارد. این یک مشکل شایع در نوزادان و کودکان خردسال است و می تواند از سال اول زندگی شروع شود.

هر نوزادی آلرژی مدفوع خود را دارد. مدفوع سفت و سخت گاه به گاه برای کودک بسیار مدفوع است و برخی از نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ممکن است فقط یک دفع مدفوع در هفته داشته باشند. در صورت ابتلا به یبوست در کودک ، معمولاً جایی برای نگرانی نیست زیرا به ندرت یک علت پزشکی مسئول آن است.

اسهال:

اسهال به سه مرتبه یا بیشتر دفع شل یا مایع در روز است که تا دو هفته طول می کشد. این بیشتر تغییر قوام مدفوع است تا تعداد مدفوع که نشانه اسهال کودک است. مدفوع طبیعی یا سالم کودک نرم و شل است. در طی چند ماه اول ، کودک شما ممکن است مدفوع مکرر نیز داشته باشد که به رنگ زرد مایل است. این نیز کاملاً طبیعی است.

اختلال رشد در نوزادان برای توصیف رشد ضعیف یا عدم رشد در نوزاد استفاده می شود. مشکلات رشد قدی و رشد وزنی نشانه کمبود تغذیه است که به دلایلی ممکن است کودک آن را تجربه کند. افزایش قد و وزن در اولین سال کودک در سرعترین حالت ممکن است. به طور کلی ، قد کودک از بدو تولد تا ۱۲ ماهگی ۵۰٪ افزایش می یابد.

درمان آلرژی کودک که لبنیات گاوی:

تنها روش درمانی برای کودک مبتلا به آلرژی به لبنیات(شیر) ، پرهیز کامل از شیر گاو و غذاهایی است که حاوی محصولات شیر گاو هستند. بسیاری از غذاهای فرآوری شده و غذاهای رستوران حاوی شیر یا فرآورده های شیر فرآوری شده هستند. و شما باید روش خرید و تهیه غذاها را تغییر دهید.

اولین قدم این است که یاد بگیرید چگونه برچسب ها را بخوانید و با موادی که حاوی شیر یا محصولات لبنی هستند آشنا شوید. غذاها و موادی که حاوی شیر هستند شامل شیر حیوانات دیگر مانند بز ، همچنین ماست ، پنیر ، خامه ، هر چیزی که با آب پنیر ، کره و شکلات درست شده باشد.

چندین مارک شیر سویا و برنج وجود دارد که با کلسیم غنی شده اند. می توان از آنها استفاده کرد.

پرستاری زندگی برتر اکسین یکی از معتبرترین مراکز ارائه خدمات مراقبت و پرستاری به سالمندان، کودکان و بیماران گرامی می باشد. این با ارائه خدمات شیشه روزی و کادری مجرب و آموزش دیده همواره آماده ارائه خدمات به همشهریان گرامی می باشد.

روش تشخیص حساسیت به پروتئین گاوی و شیر گاو

دکتر فرناز محامدی

معمولاً با تغذیه از شیر خشک های ساخته شده از پروتئین های تجزیه شده (هیدرولیز شده) شروع می شوند . این شیر خشک ها معمولاً بدون واکنش سیستم ایمنی بدن به راحتی هضم می شوند. در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند با رژیم غذایی مخصوص مادر شیرده قابل کنترل می باشد.

حدود ۹۰ درصد از کودکانی که به پروتئین گاوی حساسیت دارند با تغذیه از شیر خشک های هیدرولیز شده بهبود می یابند. در بعضی از موارد، تغذیه با شیر خشک های حاوی عناصر سازنده پروتئین ها (آمینو اسید ها) توصیه می شود.

در بعضی موارد، واکنش های فوری آلرژی به پروتئین گاو باعث بروز آنافیلاکسی می شوند. (آنافیلاکسی یک نوع واکنش آلرژیک جدی همراه با تورم، گشاد کاهش فشار خون و در موارد شدید تر شوک است.) در موارد اورژانسی از این قبیل از قلم اپی نفرین برای کنترل علائم استفاده می کنند.

بیماران مبتلا به آنافیلاکسی باید در اورژانس تحت نظر باشند، حتی اگر علائم بیماری با اپی نفرین بهبود یابد. با این کار در صورت از بین رفتن اثر اپی نفرین و شروع موج دوم حملات آنافیلاکسی کودک شما تحت نظارت خواهد بود.

آلرژی کودک به لبنیات گاوی یکی از مشکلاتی است که والدین در هنگام تغذیه کودک با شیر گاو با آن روبرو می شوند،اگر فکر می کنید کودک شما نسبت به شیر گاو واکنش نشان می دهد ، به پزشک متخصص کودکان مراجعه کنید تا در مورد نگرانی های خود صحبت کنید و علائم احتمالی کودک خود را شرح دهید.

به گزارش سایت زندگی برترآکسین، پزشک قادر به ارزیابی خواهد بود که آیا علائم کودک شما به دلیل آلرژی به شیر گاو یا چیز دیگری ایجاد شده است. قبل از اینکه شیر گاو از رژیم غذایی کودک خارج شود حتماً به شما توصیه های پزشکی ارائه می شود زیرا شیر حاوی مواد مغذی مهمی است.

آلرژی کودک به لبنیات گاوی

آلرژی شیر گاو که به آن آلرژی پروتئین شیر گاو نیز گفته می شود ، یکی از رایج ترین آلرژی های غذایی در دوران کودکی است. تخمین زده می شود که حدود ۷٪ از نوزادان زیر ۱ سال را تحت تأثیر قرار دهد، اگرچه بیشتر کودکان در سن ۵ سالگی از این بیماری رهایی پیدا می کنند.

به طور معمول وقتی شیر گاو برای اولین بار در رژیم غذایی کودک شما قرار می گیرد یا به صورت شیر خشک یا هنگامی که کودک شما شروع به خوردن مواد غذایی بصورت جامد می کند ، ایجاد می شود. ۲ نوع واکنش آلرژیک وجود دارد:

علائمی که معمولاً بلافاصله یا ظرف چند دقیقه از زمان مصرف شیر گاو توسط کودک بروز می کنند.
علائمی که معمولاً چند ساعت یا حتی چند روز پس از مصرف شیر گاو توسط کودک بروز می کنند.

علائم آلرژی به شیر گاو

آلرژی به شیر گاو می تواند طیف وسیعی از علائم را ایجاد کند که این علائم عبارتند از :

واکنش های پوستی :

مانند خارش، قرمزی یا تورم لب ، صورت و اطراف چشم

مشکلات گوارشی :

مانند درد معده ، استفراغ ، قولنج ، اسهال یا یبوست

علائم مشابه تب :

مانند آبریزش بینی یا انسداد بینی

گاهی اوقات می تواند علائم آلرژیک شدید ایجاد کند که به طور ناگهانی بروز می کند ، مانند تورم در دهان یا گلو ، خس خس سینه، سرفه ، تنگی نفس و تنفس دشوار و پر سر و صدا.

درمان آلرژی کودک که لبنیات گاوی

اگر آلرژی کودک شما تشخیص داده شود ، از جانب یک متخصص آلرژی در مورد نحوه کنترل آلرژی به شما مشاوره داده می شود. همچنین ممکن است شما به یک متخصص تغذیه ارجاع داده شوید. درمان شامل حذف کلیه محصولات لبنی برگرفته از شیر گاو از رژیم غذایی کودک شما برای مدت زمانی است.

اگر کودک شما از شیر خشک تغذیه می کند ، می توانید شیر خشک مخصوصی را برای شما تجویز کند. این شیر خشک ها حاوی پروتئین‌های سویا ، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. تغییر شیر خشک به سویا تقریباً نیمی از حساسیت کودک به شیر را از بین می برد.

برای آن دسته از نوزادانی که هنوز به پروتئین های شیر واکنش نشان می دهند ، متخصصان اطفال فرمول های ضد آلرژی را توصیه می کنند. فرمول های هیدرولیز شده حاوی پروتئین هایی هستند که تجزیه شده‌اند بنابراین به راحتی هضم می شوند و احتمال واکنش ایجاد نمی کنند. برای جلوگیری از آلرژی کودک به لبنیات گاوی ، بدون دریافت اولین توصیه پزشکی به کودک خود هیچ نوع شیر دیگری ندهید.

اگر کودک شما منحصراً از شیر مادر تغذیه می کند ، به مادر توصیه می شود از مصرف تمام محصولات برگرفته از شیر گاو خودداری کند. کودک شما باید هر ۶ هر ۱۲ ماه یکبار ارزیابی شود تا ببیند آیا از حساسیت رشد کرده است یا خیر.

ما درک می کنیم که علائم آلرژی کودک که لبنیات می تواند ناراحت کننده باشد ، به ویژه در این زمان کوتاه از بدو تولد که شما کودک خود را می شناسید. اگر شک دارید که کودک شما به پروتئین های موجود در شیر گاو حساسیت دارد ، باید برای تأیید و تشخیص قرار ملاقات با پزشک خود بگذارید.

مطمئن باشید ، با تنظیم رژیم غذایی کودک طبق توصیه پزشک ، آلرژی کودک که لبنیات به راحتی قابل کنترل است. مهم است که شما بدون توصیه و راهنمایی پزشک از رژیم غذایی بدون شیر گاو برای کودک خود استفاده نکنید برای کمک به شما عزیزان در جهت بهبود و حفظ سلامتی فرزندانتان در مقاله لیست مواد غذایی آلرژی زا درباره آلرژی غذایی کودکان صحبت کرده ایم .

استفراغ یا بالا آوردن:

روش تشخیص حساسیت به پروتئین گاوی و شیر گاو

سابقه بیماری ها و معاینه جسمی برای تشخیص این نوع از آلرژی مفید هستند. توصیف مشاهدات خود از مشکلات کودک به پزشک کمک خواهد کرد تا تشخیص دقیق تر و درمان بهتری را برای بهبودی فرزند شما برگزیند.

زمان شروع علائم در رابطه با زمانی که کودک شما پروتئین گاو را مصرف کرده است نیز مهم است. اگر سابقه خانوادگی آلرژی، آسم یا اگرما داشته اید آن را با پزشک خود در میان بگذارید. آلرژی به پروتئین گاوی ممکن است بعد از مشاهده نوع واکنش فرزند شما به حذف فرآورده های گاوی تشخیص داده شود.

آزمایشات لازم برای تشخیص حساسیت به پروتئین گاوی

بررسی خون در مدفوع می تواند در تشخیص آلرژی به پروتئین گاوی و شیر گاو در نوزادانی که مشکوک به این بیماری هستند کمک کند. آزمایش های پوستی و خونی آلرژی به تشخیص واکنش تاخیری کمک نمی کنند. پزشک متخصص اطفال ممکن است این آزمایشات را برای اطمینان از عدم ابتلای فرزند شما به بیماری های دیگر توصیه کند.

روش درمان آلرژی به پروتئین گاوی

درمان شامل حذف محصولات حاوی پروتئین گاو مانند شیر از رژیم غذایی فرزند شما (رژیم حذفی) می باشد. رژیم های غذایی حذفی



حساسیت به لبنیات ممکن است با عدم تحمل پروتئین شیر گاو (CMPDI) هم اشتباه گرفته شود. در بیشتر موارد، علائم حساسیت در عرض چند دقیقه تا چند ساعت بعد از مصرف غذا ایجاد می‌شوند، اما معمولاً مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا علائم CMPDI ظاهر شوند. بعضی افراد ممکن است از CMPDI تحت عنوان «سندرم انتروکولیت ناشی از پروتئین غذایی» (FPIES) یاد کنند.

CMPDI لزوماً سیستم ایمنی را درگیر نمی‌کند و ممکن است به آسیب معده و روده منجر شود. برخلاف سایر واکنش‌هایی که می‌توانند کل بدن را درگیر کنند، FPIES به‌طور معمول روی دستگاه‌ی گوارش تأثیر می‌گذارد و علائمی مانند خون در مدفوع، کولیک (قولنج)، اسهال و تهوع و گرفنگی عضلات شکم را ایجاد می‌کند.

عوامل خطر آلرژی

بعضی عوامل ممکن است احتمال بروز حساسیت به شیر را افزایش دهند. این عوامل خطر شامل موارد زیر می‌شوند:

سن: حساسیت به شیر در شیرخواران و کودکان کمتر از پنج سال شایع است.

ابتلا به سایر آلرژی‌ها: کودکانی که به شیر حساس هستند، ممکن است حساسیت‌های دیگری هم داشته باشند. همچنین ممکن است در معرض خطر ابتلا به «مارش اتوپیک» (Atopic March) باشند که شامل سایر مشکلات آلرژیک مانند آگزما، رینیت آلرژیک (تب یونجه) و آسم می‌شود.

سابقه خانوادگی: در سال ۲۰۱۸ میلادی (۱۳۹۶ شمسی)، نتایج حاصل از یک مطالعه نشان داد که حساسیت به شیر در کودکانی که والدین آن‌ها آلرژی دارند، سه برابر بیشتر است.

قرار گرفتن در معرض آنتی بیوتیک‌ها: در سال ۲۰۲۱ میلادی (۱۳۹۹ شمسی)، یک مطالعه که روی موش انجام شد نشان داد که مواجهه‌ی زودهنگام با آنتی بیوتیک‌ها ممکن است خطر ابتلا به آلرژی غذایی را افزایش دهد.

سن شروع تغذیه‌ی تکمیلی: یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ میلادی (۱۳۹۸ شمسی) نشان داد شیرخوارانی که قبل از چهار ماهگی تغذیه‌ی تکمیلی برای آن‌ها شروع می‌شود، نسبت به کودکانی که بعد از ۶ ماهگی به آن‌ها غذاهای جامد داده می‌شود، بیشتر در معرض ابتلا به آلرژی غذایی قرار دارند.

از سوی دیگر، به نظر می‌رسد که طولانی شدن دوره‌ی شیردهی و داشتن حیوانات خانگی در منزل عوامل محافظتی هستند که ممکن است خطر آلرژی به شیر را در کودک کاهش دهند.

تشخیص حساسیت به لبنیات

آزمایش خاصی برای تشخیص حساسیت به شیر وجود ندارد. پزشکان در درجه‌ی اول به معاینه‌ی بدنی، بررسی تاریخچه‌ی دقیق علائم و آزمایش‌هایی که می‌توانند نشان‌دهنده‌ی آلرژی باشند، متکی هستند، مانند:

تست خراش پوستی (Skin prick test): متخصص آلرژی مقدار کمی از مایع نشان شیر را به درون پوست تزریق می‌کند. اگر این ناحیه در عرض ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تورم شود یا تاول بزند، می‌تواند نشان‌دهنده‌ی حساسیت به شیر باشد.

آزمایش خون: این آزمایش وجود آنتی بادی‌های IgE را بررسی می‌کند تا به تشخیص اینکه آیا ممکن است فرد به پروتئین‌های لبنی واکنش نشان دهد یا خیر، کمک کند.

چالش غذای خوراکی: کارشناسان از این روش به عنوان استاندارد طلایی برای تشخیص آلرژی غذایی یاد می‌کنند. برای انجام این روش تشخیصی، فرد مقادیر کمی از محصولات لبنی را مصرف می‌کند تا ببیند که آیا واکنشی رخ می‌دهد یا خیر. با توجه به اینکه این کار ممکن است خطر آنافیلاکسی را به همراه داشته باشد، باید در کلینیک و تحت نظر یک پزشک انجام شود.

پیشگیری و درمان

مانند سایر آلرژی‌های غذایی، راه اصلی برای جلوگیری از واکنش آلرژیک، حذف لبنیات از رژیم غذایی است. افرادی که حساسیت به لبنیات دارند، می‌توانند برای برنامهریزی وعده‌های غذایی و مصرف مکمل‌های غذایی به منظور جایگزینی مواد مغذی موجود در شیر مانند کلسیم، ریبوفلاوین (ویتامین B۲) و ویتامین D از یک متخصص تغذیه کمک بگیرند. توجه به نکات زیر می‌تواند از بروز واکنش‌های جدی جلوگیری کند:

۱. بررسی برچسب مواد غذایی

افراد باید برچسب مواد تشکیل‌دهنده‌ی خوراکی‌ها را بررسی کنند تا بتوانند غذاهای حاوی شیر و لبنیات را حذف کنند. ترکیبات مشتق شده از شیر مانند پروتئین وی و کازئین هیدرولیز شده در غذاهای فرآوری شده به‌وفور یافت می‌شوند. این افراد باید از مصرف موادی که در نام آن‌ها از پیشوند «لاک» استفاده شده مانند لاکتیول (Lactitol)، اسید لاکتییک (Lactic acid) و لاکتات سدیم (Sodium lactate) هم اجتناب کنند.

۲. پرسش درباره‌ی نحوه تهیه غذا

نحوه‌ی سفارش غذا در رستوران برای افراد مبتلا به آلرژی

هنگام سفارش غذاهای آماده یا صرف غذا در رستوران ضروری است که درباره‌ی مواد اولیه‌ای که برای درست کردن غذا استفاده شده، سؤال شود. چون ممکن است از محصولات لبنی برای تهیه‌ی آن استفاده شده باشد.

۳. استفاده از آنتی هیستامین‌ها

آنتی هیستامین‌های بدون نسخه می‌توانند به کنترل واکنش‌های آلرژیک خفیف کمک کنند.