

الأستاذ/إبراهيم عبدا لرحمن العتيبي القمح، أما بالنسبة للبالغين أهم الأطعمة المسببة للحساسية لهم هي (المأكولات البحرية، الفول السوداني المكسرات). ولكن أغلب حالات الحساسية للأكل تظهر في السنة الأولى من حياة الطفل وأكثر حالات الحساسية للطعام تظهر عند الأطفال الذين يرضعون من ثدي أمهاتهم في الأشهر الستة الأولى، الخ. والصدر أو حساسية الطعام والأدوية. فإذا كان الطفل أو البالغ معرضاً للحساسية لبعض الأطعمة مثل: الحليب، والطماطم، وأما الأطفال الكبار والبالغين فمن أهم الاطعمة المسببة هي الشوكولاتة والمكسرات، والحكة. وقد تظهر على الجهاز التنفسي كضيق في التنفس وأزيز، كيف يمكن تشخيص حساسية الطعام؟ ولتأكيد هذا الشك يبدأ الشخص بتناول ذلك الطعام يوماً لمدّة ثلاثة أيام متتالية أو حتى تظهر أعراض الحساسية مرة ثانية. فإن ظهرت الأعراض ثم تحسنت بعد الامتناع عن الطعام مرة ثانية فإن هذا يؤكد سبب الحساسية. وعندها امتنع عنه نهائياً. وعند الامتناع عن تناول طعام ما مثل الحليب مثلاً بالطريقة السابقة فيجب أن يمتنع الإنسان عن تناول الحليب ومشتقاته،