



הסטטיסטיקה אומרת שבכל  
גן עם 35 ילדים יהיו ילד אחד  
או שניים עם אלרגיה למזון:  
לחיטה, לחלב, לאגוזים,  
מה לא, כשלעתים מדובר  
במצבים מסכני חיים. כיצד  
שומרים על בריאותו של הילד  
מבלי שירגיש מודר ושונה  
משאר הילדים?  
מאת יערה שילה

# לולו בלו גלוטן

**ה** אמנם? היום, כאשר אני קוראת השיר, אני חושבת לעצמי, האם  
כל הילדים יכולים לאכול את מה שנציע להם?  
נושא האלרגיות למזון עלה למודעות. מנתוני השנתון "ילדים  
בישראל" של המועצה לשלום הילד בשנת 2016 ניכר שמספר הילדים  
האלרגיים בגני הילדים עלה בשנים האחרונות. להלן הנתונים:  
1. בשנת תשע"ו הוגשו 2,914 בקשות לסייעות רפואיות בחינוך הרגיל, פי  
3.5 מהבקשות שהוגשו בשנת תשע"א!



● עוצמת התגובה משתנה: התופעות הקלות של האלרגיה הן פריחה ונפיחות, כאבי בטן, בחילות והקאות, והקשות יותר - קושי בבליעה, התכווצויות, קוצר נשימה, סחרחורת והתעלפות, ובמקרים קיצוניים יכולות להביא אף למוות.

● ההערכה היא שבין 150 ל-200 אנשים מתים מדי שנה בעולם כתוצאה מתגובות אלרגיות למזונות. כך, ביולי 2011, הוכיחו בתדהמה כאשר שמענו שאפרת חן, בת 26, הזמינה קינוח שוקולד במסעדה בתל אביב, שם הובטח לה שהשוקולד איננו מכיל אגוזים. למרות זאת הוגש לה ופל בלגי עם ממרח "נוטלה" שהכיל אגוזים, והיא מתה כתוצאה מכך. על כן צריך לזכור: אלרגיה למזון היא בגדר מצב חירום רפואי!

יש מקרים קיצוניים של הורים שלא שולחים את ילדיהם לבתי הספר מחשש לחייהם, מכיוון שהתקן בבית ספר עומד על תוספת של סייעת אחת בלבד לכל ארבעה ילדים אלרגיים. אומנם יש גנים שנועדו לילדים אלרגיים, אולם מדובר בגנים ספורים ברחבי הארץ.

### מבעיה רפואית למצוקה נפשית

כמדריכות בגן הילדים אנחנו פוגשות את הילדים האלרגיים וערות להתמודדות של הצוותים עם המשימה. מאמר זה בא לבחון את התופעה וכן לעורר מחשבות ורעיונות כיצד לגשת לנושא וכיצד לתת מענה חינוכי למצבים שונים.

במאמרה על הנושא חושפת ד"ר יערה קהן את הקשר בין החרדה ואלרגיה, כאשר היא מתמקדת בילד האלרגי ובהוריו. ילד אשר מעוניין להיות שותף פעיל בחיי החברה בגן ובבית ספר מוצא את עצמו לעיתים רבות מודר ללא כוונה רעה של מארגני האירוע. מצב זה יוצר אצל הילד חוסר ביטחון וקושי חברתי להשתלב.

פירמידת הצרכים של מאסלו מתייחסת לכך משני היבטים: הצורך בביטחון והצורך בשייכות. הצורך לשייכות מתבטא בהרגשה של הילד שהוא חלק מהמשפחה, רצוי, אהוב, מוערך ותורם. הרגשות אלו נבנות באמצעות אמפתיה, התעניינות, תמיכה ופרגון. השייכות היא צורך בסיסי, והתנהגותו של הילד במקרים רבים נובעת ממנה. אצל ילדים אלרגיים נפגעת תחושת השייכות, מכיוון שהם חשים דחויים כאשר מתקיימות פעילויות הקשורות לתחום המזון, למרות שאף אחד לא התכוון להדיר אותם באופן מכוון. כתוצאה מכך, ילדים אלרגיים רבים בגנים מפתחים

2,208.2 בקשות אושרו בשנת תשע"ו, מתוכן 57% בגין השגחה מונעת לעומת 19% בתשע"א.

3. 84% מהבקשות שאושרו לסייעות לצורך השגחה מונעת הוקצו בשל רגישות (אלרגיה) למוצרי מזון.

### מהי אלרגיה?

אלרגיה היא תגובת יתר של מערכת החיסון של הגוף. מערכת החיסון היא מערכת משוכללת ומתוחכמת שנועדה להתמודד מול פולשים זרים, כמו חיידקים ווירוסים, וכן עם נזקים שונים בתוך הגוף. במסגרת אלרגיה נוצרת תגובת יתר של מערכת החיסון, העלולה לפגוע בנו ולגרום לתופעות לוואי שונות, לעיתים גם מסכנות חיים. אלרגיה למזון היא תגובת יתר של מערכת החיסון למרכיבים חלבוניים במזון, או למרכיבים כימיים הקשורים לחלבונים.

בסביבות 5-6% מאוכלוסיית הילדים היא אלרגית, מה שאומר שמבחינה סטטיסטית, בגן עם 35 ילדים יהיו בממוצע ילד או שניים אלרגיים, ומדובר בבעיה שקיימת כמעט בכל גן. אחת הסיבות לחוסר המודעות לנושא זה, וכן לעובדה שהבעיה חריפה יותר בגנים, נובעת מכך שבגיל מבוגר יורד אחוז האנשים שאלרגיים למזון לכדי 1-2% בלבד.

כ-90% מהאלרגיות למזון מיוחסות למספר קטן של סוגי מזון, הכולל: מוצרי חלב פרה, חיטה, אגוזים, בוטנים, דגים, שומשום, סויה, ביצים, קיווי. אלרגיה לחלב ולחיטה היא הבעייתית ביותר, מכיוון ששני רכיבים אלו מצויים כמעט בחצי מהמוצרים היומיומיים שאנו אוכלים.

### חשוב לדעת

- גם חשיפה לכמות מזערית של אלרגן עלולה לעורר תגובת יתר של מערכת החיסון.
- תגובות הגוף לאחר האכילה הן מיידיות, ומתרחשות תוך מספר דקות.
- ילד שאכל מזון שהוא אלרגי לו, עשוי להגיב: "האוכל חריף מדי"; "ההלשון שורפת"; "מגרד לי בלשון", או "משהו תקוע לי בגרון" - שזה כבר סימפטום קשה יותר.

**יש ליצור תהליך הולם המכבד את הילד. לדוגמה, כאשר מחליטים בגן להכין פנקייק ובין הילדים יש ילד הרגיש לגלוטן, יש להכין גם פנקייק עם מוצרים ללא גלוטן**





**בין התופעות הקלות של האלרגיה - פריחה, גרד, כאבי בטן, בחילות והקאות, והקשות יותר - קוצר נשימה, סחרחורת והתעלפות, שבמקרים קיצוניים יכולות להביא למוות**

העבודה שלי, שהיא שליחות בעיניי, ומיד צלצלתי לסייעת שלי. התייעצתי איתה, ויחד, כמו תמיד, הגענו למסקנה שאכן זו שליחות. חשבנו איך יהיה אפשר להקל על ההתנהלות בגן סביב מסיבות, ימי הולדת וכו', ומכיוון שגננו הוא גן מקדם בריאות, הצעתי להורים באסיפת ההורים הראשונה לאפשר לנו להכין את ארוחות הבוקר בגן. כלומר, שפעם בחודש נערוך קניות מרוכזות, מלבד מוצרי הבסיס שאותם נקנה במשך השבוע כדי לשמר את הטריות, ובכך גם נקל על זוהר (שם בדוי) מפני גירויים שונים. ההורים נענו בחיוב ובשמחה.

"יצאנו לעבודה, ומדי בוקר מוגשים על השולחנות ירקות בשלל צבעים, ממרחים מגוונים ולחם. ברכישה נכללים גם הלחמים של זוהר, ואנחנו מתאימות לו אותם לפי מה שהילדים מקבלים באותו יום. כיוון שהיום יש שפע של מוצרים ללא גלוטן, זוהר מקבל פיתות, לחמניות, לחם. בראש חודש אנחנו מכינות פיצה או פסטה בסיר נפרד ובתנור נקי, לפני שמכינים לכולם. כמובן, זו היערכות לא קלה לעתים, צריך כל הזמן לזכור ולדאוג שיהיה לו הכל. הקניות גם אורכות יותר זמן, צריך לשים לב שאין גלוטן בשום מוצר, אבל כל זה משתלם כשרואים את החיוך שלו ואת ההשתלבות בגן עם כולם, מבלי להרגיש יוצא דופן".

**הכל שאלה של מודעות**

זכינו בבית הכנסת אצלנו בשכונה לכבד את אמי ולעשות לזכרה קידוש. הקפדנו שאחד השולחנות יהיה ללא גלוטן, ואף היה כתוב עליו שכל המוצרים בשולחן זה הינם ללא גלוטן וללא בוטנים, עבור אלרגיים. במוצאי שבת קיבלנו טלפון נרגש מהורים אשר הרגישו שהם וילדיהם שייכים לקהילה. האם הם לא היו שייכים לפני? בוודאי שכן, אולם עצם החשיבה נתנה להם את התחושה "אני קיים ולא שקוף" ויצרה את תחושת השייכות.

**עם מי אפשר להתייעץ?**

ניתן להתייעץ עם הרופא המומחה לאלרגיה המטפל בילד; צוות בריאות התלמיד בבית הספר; עמותת יה"ל לייעוץ ולהדרכה לאלרגיה למזון. ■

בעיה רגשית שנוספת אצלם לבעיות בתחום התזונה שאיתן הם מתמודדים. במקרים קיצוניים מתפרסים בכלי התקשורת אף סיפורים על כך, כמו הסיפור על הסירוב לקבל ילד לפעוטון בגלל רגישות לחלב, כפי שקרא ליהונתן בר מהישוב עין יעקב שבגליל בשנת 2009.

**מה אנחנו יכולות לעשות?**

- יש צורך כמובן להקפיד על ניקוי כלים ומשטחי עבודה ולמנוע העברת כלי אוכל בין הילדים, וכמו כן יש לדאוג שיימצא בגן מזרק אדרנלין (אפיפן) במקרה שהילד נפגע וכמובן יש לדעת כיצד להשתמש בו. דברים אלו ידועים וברורים, והם מוזכרים בהוראות של משרד החינוך, ואולם, יש צורך לא רק בכך אלא גם ביכולת שלנו לתת מענה לילדים האלרגיים, מבחינה רגשית ונפשית.
- א) יש ליצור תהליך הולם המכבד את הילד. לדוגמה, כאשר מחליטים בגן להכין פנקייק ובין הילדים יש ילד הרגיש לגלוטן, יש להכין גם פנקייק עם מוצרים ללא גלוטן והיום כבר יש מבחר גדול של מוצרים כאלה. חשוב לזכור זאת, כי פעמים רבות אין הלימה בין החוויה של הילדים בגן לחוויה של הילד האלרגי. כך, למשל, אם לכולם מכינים פנקייק, בעוד שהילד האלרגי מקבל וופלים ללא גלוטן, שנראים לא מפתים ולא מגרים לעומת מה שמכינים בגן, הילד יישאר עם מפח נפש.
- ב) יש לשתף את כלל ההורים בגן ולרתום אותה לעשייה זאת גם בימי הולדת, במסיבות הנערכות בגן וכיוצא בכך.
- ג) יש להתייעץ עם הורי הילד האלרגי, המכירים לרוב טוב יותר מהגננת את התחליפים ואת ההעדפות של הילד.
- ד) יש יצור מצב בו הילד מרגיש חלק מכלל הילדים ושותף.

**כך אוכלים עם שאר הילדים**

אביא כאן דברים שסיפרה גנת על הדרך שבה התמודדה עם ילד רגיש לגלוטן:

"אני מנהלת גן לגילאי טרום חובה בירושלים. בתחילת השנה קיבלתי טלפון מעיריית ירושלים, שם נשאלתי אם אוכל לקבל לגני ילד רגיש לגלוטן. אמת היא שבתחילה קצת חששתי, אבל חשבתי על תחום

**"כיוון שהיום יש שפע של מוצרים ללא גלוטן, זוהר מקבל בגן פיתות, לחמניות, לחם. בראש חודש אנחנו מכינות פיצה או פסטה בסיר נפרד ובתנור נקי, לפני שמכינים לכולם"**