

ماهی: دوست یا دشمن؟

برخی شواهد حاکی از آن هستند که مصرف ماهی طی بارداری یا در کودکان بزرگتر باعث کاهش خطر آسم کودکی می‌شود. با این حال، زمان مناسب برای شروع ماهی در رژیم غذایی شیرخواران مشخص نیست...



سلامت نیوز: برخی شواهد حاکی از آن هستند که مصرف ماهی طی بارداری یا در کودکان بزرگتر باعث کاهش خطر آسم کودکی می‌شود. با این حال، زمان مناسب برای شروع ماهی در رژیم غذایی شیرخواران مشخص نیست...

با توجه به این که ماهی می‌تواند بسیار آلرژن باشد، پاسخ به این سوال اهمیت زیادی دارد. اخیراً اطلاعات حاصل از یک مطالعه مبتنی بر جمعیت در هلند مورد تحلیل قرار گرفته تا تاثیر زمان شروع ماهی بر خطر علائم شبیه آسم در کودکان پیش از سن مدرسه بررسی شود.

این داده‌ها از یک مطالعه همگروهی آینده‌نگر از بدو تولد روی کودکان ساکن روتردام به دست آمدند. هنگامی که کودکان در سن 14-12 ماهگی قرار داشتند از والدین در مورد زمان شروع ماهی در رژیم غذایی کودکان و نیز میزان مصرف ماهی سوال شد. هنگامی که کودکان بین 48-36 ماهگی قرار داشتند، از والدین در مورد بروز علائم شبیه آسم در سال گذشته سوال گردید.

کودکانی که ماهی برای آن‌ها بین سنین 6-12 ماهگی شروع شده بود، به احتمال کمتری در سن 48 ماهگی ویز داشتند (نسبت شانس 0/64). در مقایسه با این گروه، خطر ویز در سن 4 سالگی در صورت عدم شروع ماهی تا سن یک سالگی (نسبت شانس 1/57) یا در صورت شروع بین 6-0 ماهگی (نسبت شانس 1/53) به صورت معنی‌داری بیشتر بود. میزان مصرف ماهی در سن 14 ماهگی ارتباطی با خطر ویز یا سایر علائم شبیه آسم نداشت.

شروع ماهی در رژیم غذایی شیرخواران بین 6-12 ماهگی با کاهش خطر ویز در سنین پیش از مدرسه همراه است. به نظر نمی‌رسد که میزان مصرف ماهی تاثیری بر خطر علائم شبیه آسم در خردسالان داشته باشد. با توجه به این که در صورت شروع ماهی بین 6-0 ماهگی یا پس از یک سالگی خطر ویز افزایش می‌یابد، 6-12 ماهگی را می‌توان یک #&171;مهلت مواجهه» تلقی کرد که در صورت شروع ماهی طی این دوره، خطر آسم قابل کاهش است.(1)

رهنمود: مطالعات قبلی اثرات محافظتی ماهی و اسیدهای چرب موجود در آن را در برابر ایجاد آسم در کودکان در صورت مصرف طی بارداری نشان داده‌اند. در این مطالعه هلندی شروع مصرف ماهی بین 6-12 ماهگی (ولی نه دیرتر از آن) با کاهش خطر ویز همراهی داشت. عدم مصرف ماهی تا 12 ماهگی یا شروع آن بین 6-0 ماهگی خطر ویز را افزایش می‌داد. محدودیت‌های این مطالعه عبارت بودند از: عینی نبودن یادآوری (اتکا به حافظه والدین)، عدم کمی‌سازی میزان مصرف ماهی، و چالش‌های مربوط به شناسایی #&171;علائم شبیه آسم». با این حال این مطالعه به تقویت این ایده کمک می‌کند که برای مداخلات محافظتی با هدف ایجاد تحمل ایمنی، یک #&171;مهلت مواجهه» وجود دارد. منبع: هفته نامه نوین پزشکی