



pediatrics.ro

Urticarie alergică

Informații și recomandări pentru părinți

GHID PENTRU PĂRINȚI

pediatrics.ro

Urticarie alergică

Ce este urticaria alergică?

Urticaria alergică este o reacție a pielii declanșată de o substanță la care copilul este alergic. Poate apărea după un aliment, un medicament sau o înțepătură de insectă.

Cum se manifestă?

Pe piele apar zone ușor umflate, de dimensiuni diferite, de obicei cu mâncărime. O leziune dispare, de regulă, în mai puțin de 24 de ore, dar pot apărea altele în alte zone.

Ce aliment suspectăm?

Reacția apare de obicei la scurt timp după consum, frecvent în primele 1-2 ore. Notați alimentul, ora consumului și simptomele; fotografiați erupția. Nu oferiți din nou alimentul suspect pentru a verifica reacția.

Despre histamină și alimentație

O dietă săracă în histamină nu este necesară automat în urticaria alergică. Dacă medicul o recomandă individual, poate indica evitarea temporară a unor alimente precum:

- brânzeturi maturate; mezeluri și carne fermentată, afumată sau uscată;
- pește conservat, afumat ori sărat: ton, sardine, macrou, hering și anșoa;
- produse fermentate sau murate, inclusiv varză murată, sos de soia și soia fermentată;
- spanac, vinete, roșii și produse din roșii; avocado.

Lista se adaptează recomandării medicului. Conținutul de histamină variază cu prospețimea, procesarea și păstrarea alimentelor.

Notă: Recomandările generale completează indicațiile individualizate ale medicului.

Surse consultate: RCH - urticarie; RCH - alergie alimentară; EAACI - alergie alimentară; DGAKI - histamină; NHS Plymouth - dietă; NHS - alergie și alăptare; OMS - alimentație; ASCIA - anafilaxie; Nutrients 2018 - histamină vegetală; WAO - anafilaxie 2020.

Revizuit la 20.10.2026.



Îngrijire și alimentație

Ce poate mânca?

- Păstrați alimentele consumate anterior fără probleme, dacă nu sunt suspectate că au provocat reacția: carne proaspătă, simplu preparată; orez, cartof, paste, pâine; legume și fructe tolerate.
- **Sugari și copii mici alăptați:** continuați alăptarea. Dieta mamei se modifică numai la recomandarea medicului.

Ce evitați sau limitați?

- Excludeți alimentul suspect sau alergenul confirmat și preparatele care îl conțin. Verificați etichetele; urmați planul stabilit de medic.
- Limitați mezelurile, fast-foodul, chipsurile, snacksurile, dulciurile ambalate și produsele cu multe ingrediente sau aditivi. Evitați băuturile îndulcite și sucurile carbogazoase.
- Nu eliminați pe termen lung grupe întregi de alimente fără indicație medicală. Dacă se exclude un aliment de bază, cereți o alternativă potrivită vârstei.

Îngrijire și reevaluare

Urmați tratamentul prescris. Pentru mâncărime, puteți aplica o compresă rece. Evitați supraîncălzirea. Cereți evaluare dacă se umflă fața sau buzele, apar simptome noi ori reacțiile se repetă.

Sunați la 112 dacă:

- apar respirație dificilă, răgușeală bruscă sau dificultate la vorbire;
- se umflă limba ori gâtul sau copilul nu poate înghiți;
- erupția sau umflăturile se asociază brusc cu vărsături repetate ori dureri abdominale intense, mai ales după contactul cu un posibil alergen;
- copilul leșină, este greu de trezit ori devine brusc foarte palid și moale.

* Dacă medicul i-a prescris un autoinjector cu adrenalină, folosiți-l imediat, conform planului de urgență, și sunați la 112.



