

KESIHATAN & PERUBATAN

Kes alahan makanan kanak-kanak kian meningkat

Kajian klinikal nasional selama empat tahun dilancar selidik sejauh mana ia jejas kesihatan, tumbesaran, dan kesejahteraan mental kanak-kanak di Singapura

Cik Amanda Chan tidak pernah menyangka bahawa menyuap makanan kepada anaknya boleh menjadi sesuatu yang menakutkan.

Namun itulah yang dilaluinya ketika anak lakinya, Corey, baru berusia empat bulan.

Pada waktu itu, beliau mendapati Corey mengalami alahan makanan yang serius – suatu pengalaman yang beliau gambarkan sebagai tahun pertama yang “sangat sukar” dalam kehidupan mereka.

“Tiga kali makan sehari menjadi pengalaman yang traumatik kerana dia belum pandai bercakap.

“Jadi, setiap kali saya beri dia makan, saya tidak tahu sama ada saya sedang menyakitkannya atau tidak,” singkap Cik Chan.

Kini, Corey berusia 10 tahun dan telah lama disahkan menghidap alahan terhadap telur, susu, kacang tanah dan hama habuk sejak kecil.

Menurut Cik Chan, kurangnya kesedaran dan maklumat tentang alahan makanan dalam konteks tempatan ketika itu menjadikan tugas sebagai ibu lebih mencabar.

“Kami tak tahu alahan makanan boleh berlaku melalui udara. Walaupun dia belum makan makanan pejal, dia tetap menunjukkan reaksi,” ujarnya.

Kes seperti Corey bukan lagi terencil.

Hospital Wanita dan Kanak-Kanak KK (KKH) dan Hospital Universiti Nasional (NUH) kini melaporkan peningkatan ketara dalam bilangan kes alahan makanan dalam kalangan kanak-kanak.

Berikutan itu, satu kajian klinikal nasional selama empat tahun telah dilancarkan pada Jun 2025 bagi menyelidik sejauh mana alahan makanan menjejaskan kesihatan, tumbesaran, dan kesejahteraan mental kanak-kanak di Singapura.

Kajian yang dinamakan, *Kisah Alahan Makanan Kanak-Kanak Singapura*, itu diketuai oleh NUH dan Sekolah Perubatan Yong Loo Lin Universiti Nasional Singapura (NUS), dengan kerjasama

jasama KKH, Poliklinik Universiti Nasional (NUP), serta Sekolah Kesihatan Awam Saw Swee Hock NUS.

“Kami ingin memahami sejauh manakah masalah ini memberi kesan kepada kanak-kanak dan keluarga mereka, dari aspek pemakanan, tumbesaran, metabolisme dan juga kesihatan mental,” kata penyelidik utama kajian, Profesor Madya Elizabeth Tham.

Beliau mengetuai bahagian alahan, imunologi dan reumatologi pediatrik di NUH.

Menurut Dr Chong Kok Wee, penyelidik bersama kajian dan ketua perkhidmatan alahan pediatrik di KKH, jumlah kanak-kanak yang didiagnosis dengan alahan terhadap makanan biasa seperti susu, telur, kacang tanah dan makanan laut meningkat tiga kali ganda antara 2012 dengan 2022.

“Lawatan ke jabatan kecemasan akibat anafilaksis berkaitan makanan juga meningkat 2.5 kali antara 2015 dengan 2022,” jelas Dr Chong.

Anafilaksis merupakan reaksi alahan serius yang boleh menyebabkan sesak nafas, tekanan darah rendah dan kematian jika tidak dirawat segera.

NUH dan KKH melaporkan bilangan ujian penilaian alahan makanan meningkat 60 peratus dari 2022 hingga 2024, menunjukkan peningkatan kesedaran dalam kalangan ibu bapa dan juga berkemungkinan mencerminkan realiti baru mengenai trend pemakanan moden.

Profesor Tham menyatakan walaupun alahan makanan pernah dianggap jarang berlaku dalam kalangan masyarakat Asia, data yang ada kini sudah ketinggalan zaman.

“Kadar alahan makanan sebenarnya sedang meningkat di negara-negara maju.

“Perubahan gaya hidup, diet yang lebih ke arah Barat, dan persekitaran yang lebih bersih mungkin antara penyebab utama,” katanya.

Menurut Dr Chong, penggunaan antibiotik secara berlebihan dalam kalangan kanak-kanak ser-



Makanan yang kerap menjadi pencetus alahan termasuk telur, susu, makanan laut, kacang soya, kacang tanah, tepung gandum dan sebagainya. – Foto ISTOCKPHOTO



Anak yang alah pada sesetengah makanan mungkin mengalami keamatan, masalah gastrousus seperti muntah, cirit-birit, sakit perut, serta masalah pernafasan seperti semput atau batuk. Malah terdapat alahan serius iaitu anafilaksis yang boleh menyebabkan sesak nafas, tekanan darah rendah dan kematian jika tidak dirawat segera. – Foto ISTOCKPHOTO

ta teori ‘hipotesis kebersihan’ – bahawa pendedahan terlalu sedikit kepada bakteria dan kuman pada usia muda boleh meningkatkan risiko penyakit alahan – turut memainkan peranan.

Kajian itu juga akan menilai beban sosial dan ekonomi yang ditanggung oleh keluarga yang menjaga anak dengan alahan makanan.

Dalam satu kajian di Amerika Syarikat pada 2013, kos ekonomi berkaitan alahan makanan kanak-kanak mencecah AS\$24.8 bilion (\$31.69 bilion) dengan sebahagian besarnya ditanggung oleh keluarga sendiri.

Pengarah Organisasi sokongan SPEAK (Ibu Bapa Singapura bagi Anak-Anak yang Mengalami Ekzema dan Alahan), Cik Izlin Ismail, 50 tahun, berkata anak lakinya, Hayden Anash, mula menunjukkan tanda-tanda alahan seawal usia tiga bulan apabila mukanya membengkak selepas minum susu tepung.

“Selain kos perubatan, kami juga terpaksa belanja lebih untuk barangan dapur. Susu dan mentega bebas alergen sukar dicari dan jauh lebih mahal,” kata Cik Izlin.

Menurutnya, walaupun kesedaran awam semakin meningkat, masih ada restoran yang menganggap pelanggan cerewet apabila bertanya tentang kandungan makanan.

“Saya rasa tempat makan dan restoran perlu lebih peka. Apabila kami kata anak kami ada alahan makanan, itu bukan sekadar permintaan, tapi keperluan keselamatan,” tegasnya.

Kajian itu mempunyai dua fasa.

Fasa pertama bermula Februari lalu dengan penyertaan sekurang-kurangnya 2,000 ibu bapa dan penjaga yang membawa anak berumur satu hingga dua tahun untuk lawatan imunisasi di NUP.

Setakat pertengahan Jun, 549 peserta telah direkrut dan 79 daripadanya melaporkan gejala alahan makanan.

Fasa kedua akan bermula pada Julai dan melibatkan 400 kanak-kanak berumur 18 tahun ke bawah yang telah disahkan mengalami alahan terhadap susu, telur, kacang tanah dan makanan laut sekurang-kurangnya selama enam bulan.

Penilaian lanjut akan dijalankan termasuk soal

“Matlamat kami adalah untuk mewujudkan persekitaran yang lebih selamat untuk kanak-kanak yang mengalami alahan makanan agar mereka dapat mencapai potensi penuh mereka di sekolah dan tempat kerja. Kami juga berharap untuk meningkatkan kesejahteraan mental, terutama dalam kalangan remaja yang terjejas.”

– Profesor Madya Elizabeth Tham, penyelidik utama kajian.

selidik, pemantauan pemakanan, penilaian tumbesaran, pengambilan contoh darah dan najis.

“Matlamat kami adalah untuk mewujudkan persekitaran yang lebih selamat untuk kanak-kanak yang mengalami alahan makanan agar mereka dapat mencapai potensi penuh mereka di sekolah dan tempat kerja,” kata Profesor Tham.

“Kami juga berharap untuk meningkatkan kesejahteraan mental, terutama dalam kalangan remaja yang terjejas.”

Hasil kajian itu dijangka akan dimanfaatkan untuk memperkuatkan garis panduan klinikal, menyokong pendidikan kesihatan awam serta membina sistem sokongan yang lebih terangkum bagi keluarga yang berdepan cabaran ini setiap hari.

Setiap suapan anak cetus kebimbangan

Bagi sesetengah keluarga, masa makan adalah saat mengembirakan.

Namun, bagi ibu bapa yang menjaga anak-anak dengan alahan makanan, ia boleh menjadi masa yang penuh kegelisahan dan ketakutan.

Setiap bahan, setiap alat memasak, dan setiap gigitan makanan perlu diteliti kerana sedikit kecuaihan boleh membawa padah.

Empat keluarga di Singapura berkongsi pengalaman mereka dalam menghadapi cabaran menjaga anak-anak dengan alahan serius, termasuk anafilaksis, rawatan imunoterapi, tekanan emosi dan perjuangan untuk mendapat sokongan dalam masyarakat.

Anafilaksis adalah kehiperpekaan terhadap bahan tertentu yang menyebabkan alahan teruk.

BERMULA DENGAN SUSU TEPUK: DETIK CEMAS IBU MUDA

Pada 2012, ketika Hayden Anash berusia tiga bulan, Cik Izlin Ismail, mula memberikan anaknya susu tepung buat kali pertama.

Tidak lama selepas itu, wajah dan badan Hayden membengkak dan kulitnya menjadi merah.

Beliau segera membawa anaknya ke Jabatan Kecemasan Hospital Wanita dan Kanak-Kanak KK (KKH), dan di situlah Hayden disahkan mengalami alahan terhadap susu, telur dan kacang tanah.

“Tiada dalam keluarga kami yang ada alahan makanan. Kejutan itu sangat menakutkan,” akui Cik Izlin, 50 tahun.

Sejak itu, Hayden diberikan susu ibu secara khusus dan makanan disediakan

“Tiada dalam keluarga kami yang ada alahan makanan. Kejutan (berita anak alah susu tepung pada usia tiga bulan) itu sangat menakutkan... Ramai yang tak faham bahawa bukan sekadar mengelak makanan, malah pencemaran silang juga boleh membahayakan.”

– Cik Izlin Ismail, Pengarah dan Ketua Kreatif kumpulan sokongan SPEAK (Ibu Bapa Singapura bagi Anak-Anak yang Mengalami Ekzema dan Alahan).

sendiri di rumah untuk mengelakkan pencemaran silang.

Sepanjang tempoh tersebut, dia mengalami dua episod anafilaksis akibat pendedahan tidak disengajakan kepada pencetus alahan.

Kini, Hayden, 13 tahun, telah melepasi alahan terhadap kacang soya dan badam, dan sedang menjalani rawatan imunoterapi oral (OIT) untuk susu dan



Cik Izlin Ismail dan Encik Mohamed Huzaini bersama anak mereka, Hayden Anash, di Menara NUHS pada 26 Jun 2025. Hayden, pernah dikejarkan ke hospital ketika berusia tiga bulan selepas mengalami bengkak akibat minum susu tepung. Dia kemudian disahkan mengalami alahan terhadap susu, telur dan kacang tanah. Kini, Hayden menyertai kajian yang meneliti kesan alahan makanan terhadap kanak-kanak di Singapura. – Foto ST

telur di NUH.

“Dia kini boleh makan dalam jumlah kecil, dan saya berharap dia akan sembuh sepenuhnya suatu hari nanti,” kata Cik Izlin.

Beliau meluahkan kekecewaan terhadap kurangnya kesedaran tentang alahan di tempat awam.

“Ramai yang tak faham bahawa bukan sekadar mengelak makanan, malah pencemaran silang juga boleh membahayakan. Di negara seperti Australia, kesedaran dan kemudahan lebih baik,” ujarnya.

Sebagai Pengarah dan Ketua Kreatif kumpulan sokongan SPEAK (Ibu Bapa Singapura bagi Anak-Anak yang Mengalami Ekzema dan Alahan), Cik Izlin berharap kajian seperti, *Kisah Alahan Makanan Kanak-Kanak Singapura*, dapat membantu mencari jawapan kepada pe-

ningkatan alahan makanan, khususnya dalam kalangan masyarakat Asia.

SUSU DAN TELUR CETUS REAKSI

Sejak lahir, David mengalami ruam kulit di sekitar mulut dan siku setiap kali meminum susu dan memakan telur.

“Saya syak dia alah, tapi hanya selepas sertai kajian *Kisah Alahan Makanan Kanak-Kanak Singapura* Mac lalu, kami dapat pengesahan,” kata Cik Rachel.

Beliau ditemui oleh kakitangan kajian ketika membawa David ke janji temu imunisasi di Poliklinik Bukit Batok.

Ujian kulit di NUH kemudian mengesahkan alahannya. Walaupun berjaga-jaga, pendedahan tidak sengaja masih berlaku.

“Kadang-kadang dia garu selama 10 minit tanpa henti,” katanya.

David kini mengambil susu tepung

hipoalergenik yang jauh lebih mahal.

Keluarga ini sedang mempertimbangkan rawatan imunoterapi dan berharap David dapat bebas daripada alahan satu hari nanti.

“Kami lebih teliti sekarang baca label makanan dengan berhati-hati dan elak semua makanan berisiko,” katanya.

ALAH PADA HAMA HABUK, SUSU, TELUR DAN KACANG TANAH SEJAK BAYI

Bagi Cik Amanda Chan, membesarkan dua anak termasuk seorang dengan alahan serius adalah ujian seharian.

Anak lakinya, Corey, mengalami alahan terhadap hama habuk, susu, telur dan kacang tanah sejak bayi.

Walaupun telah mencuba imunoterapi oral dan sublingual atau pemberian dos kecil alergen dalam bentuk titisan

atau tablet yang diletakkan di bawah lidah, Corey masih mengalami episod alahan yang kerap.

“Corey seorang anak yang tabah dan sentiasa ceria.

“Setiap hari, dia hadapi hidup dengan semangat dan keberanian yang luar biasa,” kata Cik Chan dengan nada bangga.

Harapan beliau ialah agar Corey tidak pernah berasa terpinggir akibat keadaannya, dan terus percaya bahawa dia mampu memburu minat dan impiannya seperti kanak-kanak lain.

“Alahan bukan sesuatu yang mudah difahami. Ia bukan penyakit yang boleh dilihat dengan mata kasar, tetapi kesannya boleh jadi amat serius.

“Malangnya, ramai hanya menyedari tahap bahaya alahan apabila sesuatu yang buruk sudah pun berlaku,” jelas beliau.

Sebagai Pengasas SPEAK, beliau memperjuangkan keperluan data kebangsaan yang lebih terkini mengenai alahan makanan untuk mempertingkatkan kesedaran dan membentuk dasar sokongan yang lebih baik.

DUA BERADIK ALAHAN BERBEZA

Bagi Cik Wing Yin, kehidupan sehari-hari adalah ibarat berjalan di atas tali – mengimbangi keperluan dua anak yang masing-masing mempunyai alahan makanan berbeza tetapi serius.

Vinn disahkan alah kepada gandum, makanan laut dan pelbagai jenis kekacang, manakala Vera mengalami anafilaksis akibat susu lembu sejak kecil.

“Setiap perjalanan keluarga kami dirancang dengan teliti dari membawa peralatan memasak sendiri, menyewa penginapan dekat pasar raya dan hospital, hinggalah berhubung dengan staf restoran dan guru sekolah,” jelasnya.

Namun, anak-anaknya masih berdepan insiden seperti bengkak wajah, sesak nafas, batuk dan keletihan akibat pencemaran silang yang tidak disengajakan.

“Alahan boleh mengancam nyawa. Kami hanya mahu keselamatan anak-anak terjamin,” katanya sambil merayu supaya lebih ramai pekerja sektor makanan dan pendidikan diberi latihan tentang alahan makanan.