

Гипоаллергенная диета (диета при аллергии)

Применять гипоаллергенную диету необходимо при всех видах аллергии.

На первом этапе надо исключить из своего рациона высокоаллергенные и среднеаллергенные продукты. Такую диету надо соблюдать взрослым 2-3 недели, детям младшего возраста обычно бывает достаточно 7-10 дней. Если в течение этого времени наступает улучшение, то исключенные продукты вновь вводят в рацион: по одному, начиная с небольших количеств, не чаще чем через 3 дня, и внимательно наблюдают, не возобновились ли аллергические реакции. Если в течение 3 дней после введения нового продукта симптомы аллергии возобновились, значит этот продукт и является вашим аллергеном. Аллергенный продукт может быть не один, поэтому такую процедуру (включение в рацион одного нового продукта и наблюдение в течение 3 дней) надо проделывать с каждым продуктом. Если же заметного улучшения не наступило, то продолжают последовательно исключать из рациона продукты, начиная с наиболее аллергенных из оставшихся, при этом внимательно наблюдая за состоянием больного и, возможно, вводя некоторые из исключенных на первом этапе продуктов.

Аллергические реакции у конкретного человека может вызвать любой продукт, даже считающийся очень низкоаллергенным. Поэтому подбор гипоаллергенной диеты должен быть сугубо индивидуальным.

Важно также придерживаться следующих правил:

- не переедать;
- максимально разнообразить свой рацион, естественно в разрешенных диетой рамках.
- любой из продуктов употреблять не чаще, чем 1 раз в 3 дня, т.к. аллергические реакции могут возникать при накоплении в организме некоторого количества аллергена.

Если аллергией страдает грудной ребенок, находящийся на естественном вскармливании, гипоаллергенную диету должна соблюдать мама. Все прикормы вводятся со строгим соблюдением описанных выше правил. Для искусственного вскармливания применяют специальные лечебные или лечебно-профилактические смеси на основе частично гидролизованного или высокогидролизованного белка, конкретную смесь для вашего ребенка должен подбирать и назначать только врач.

Высокоаллергенные продукты:

- многие сорта рыб, икра - черная и красная, морепродукты;
- коровье молоко, цельномолочные продукты, сыры;
- куриные (как, впрочем, и других птиц) яйца;
- копченые (особенно сырокопченые) и полукопченые продукты: мясо, рыба, колбаса, сосиски, сардельки;
- маринованные и консервированные продукты, особенно промышленного производства: тушенка, рыбные консервы, маринованные огурчики... одним словом - все, что в банках;
- острые, соленые, пряные продукты и приправы, соусы и специи;

- некоторые овощи: красный перец, тыква, помидоры, свёкла, морковь, квашеная капуста, щавель, баклажаны, сельдерей;
- многие фрукты и ягоды, в первую очередь красного и оранжевого цвета: красные яблоки, клубника, малина, земляника, облепиха, ежевика, черника, виноград, хурма, гранаты, вишня, слива, дыня, ананасы;
- все цитрусовые;
- фруктовые и газированные воды, ароматизированные йогурты, жевательные резинки;
- многие сухофрукты: изюм, курага, инжир, финики;
- мед, все грибы и орехи;
- мармелад, карамель, шоколад и изделия из него;
- соки, компоты, кисели и другие напитки из перечисленных выше ягод, фруктов и овощей;
- кофе, какао;
- спиртные напитки;
- все продукты, содержащие пищевые добавки: красители, ароматизаторы, эмульгаторы, консерванты;
- все экзотические для местности вашего постоянного проживания продукты (черепаховое мясо, авокадо, манго, ананасы...).

Среднеаллергенные продукты:

- некоторые злаки, чаще всего пшеница, реже рожь;
- кукуруза, гречка;
- свинина, особенно жирная, конина, баранина, мясо индейки, кролика;
- фрукты и ягоды: персики, абрикосы, красная и черная смородина, клюква, бананы, брусника, арбузы;
- овощи: зеленый перец, картофель, горох, бобовые;
- отвары трав.

Низкоаллергенные продукты:

- кисломолочные продукты (кефир, ряженка, натуральный йогурт без добавок, творог);
- нежирные сорта свинины и говядины в отварном или тушёном виде, курица;
- некоторые виды рыбы (треска, морской окунь и некоторые другие);
- субпродукты: печень, почки, язык;
- хлебцы, в первую очередь рисовые, гречневые, кукурузные;
- овощи и зелень: белокачанная, цветная и брюссельская капуста, брокколи, шпинат, огурцы, петрушка, укроп, зеленый салат, кабачки, патиссоны, репа, брюква;
- крупы: овсяная, перловая, рисовая, манная;
- подсолнечное, оливковое масло;
- сливочное масло;
- зеленые яблоки, груши, крыжовник, белая смородина, белая черешня;
- сухофрукты: сушеные яблоки, груши, чернослив;
- компоты из яблок, груш, отвар шиповника;
- некрепкий чай;
- минеральные воды без газа.