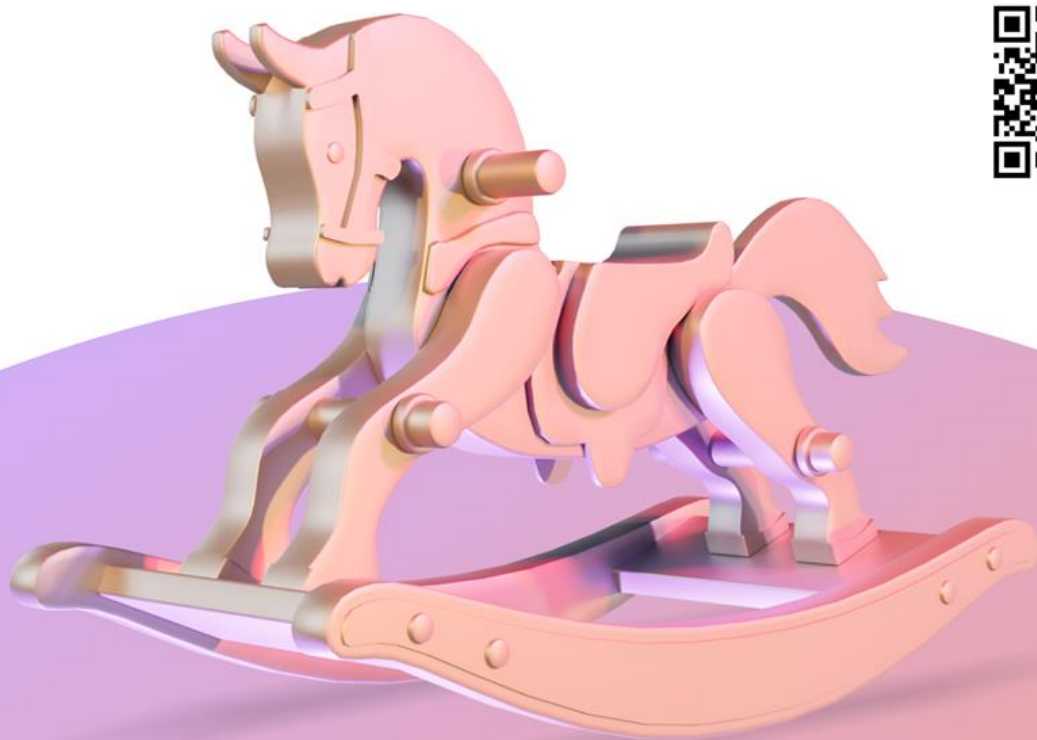
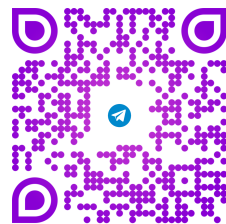




**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Пищевая непереносимость и аллергические реакции. Особенности питания

Включайся в проект - поделись с тем,
кому это важно

проект с заботой  обо мне



**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Пищевая аллергия – это гиперчувствительность к пище, опосредованная иммунными механизмами. Пищевая аллергия и аллергическая гиперчувствительность к пище являются синонимами.

Гиперчувствительность к пище, индуцированную неиммунными механизмами, называют неаллергической гиперчувствительностью (например, к ароматизаторам, красителям, консервантам и другим химическим добавкам, вносимым в пищевой продукт для улучшения вкуса, цвета, запаха).

Непереносимость пищи у детей может быть обусловлена врожденными и приобретенными энзимными дефектами (например, непереносимость коровьего молока вследствие первичной или вторичной лактазной недостаточности, непереносимость грибов вследствие дефицита трегалазы и др.).





По общему объему компонентов, вызывающих аллергическую реакцию, выделяют два типа патологии:

1. Моновалентную сенсibilизацию, когда аллергия становится результатом контакта организма ребенка с одним раздражителем (такое развитие событий наблюдается примерно в 20–35% случаев)
2. Поливалентную сенсibilизацию, при которой аллергическая реакция может возникать сразу на несколько компонентов (в подобных случаях, как правило, у ребенка выявляется повышенная чувствительность не только к пищевым аллергенам, но и другим раздражителям: пыльце, шерсти животных, лекарственным средствам и т.д.)





Наиболее распространенные пищевые аллергены

Аллергены животного происхождения	Аллергены растительного происхождения
• Молоко сельскохозяйственных животных (коровье) • Куриное яйцо • Рыба и морепродукты (моллюски, крабы, креветки, лангусты, мидии, омары, икра)	• Фрукты и овощи красной и оранжевой окраски, киви, авокадо, дыня, виноград, клубника, земляника, персик, каштан, хурма, гранаты, цитрусовые, свекла, морковь • Бобовые: арахис, соя, горошек, бобы, чечевица • Орехи (грецкий, пекан, лесной орех и др.) • Злаковые: пшеница, рожь, ячмень, кукуруза

Аллергизирующая активность пищевых продуктов неодинаковая. Их можно разделить на три группы: с высоким, средним и низким аллергизирующим потенциалом. В разных регионах мира переносимость продуктов может отличаться в связи с национальными традициями и особенностями рациона питания.



Систематизация пищевых продуктов по степени аллергизирующей активности

Аллергизирующий потенциал		
Высокий	Средний	Низкий
Коровье молоко	Свинина	Конина
Рыба	Индейка	Баранина
Куриное яйцо	Кролик	Кабачки, патиссоны, тыква (светлых тонов)
Арахис	Красная смородина	Капуста белокочанная, цветная, брокколи
Орехи (кешью, фундук, грецкий, фисташки, кедровые)	Клюква	Огурцы
Грибы	Персики	Яблоки и груши зеленой окраски
Мед	Абрикосы	Белая смородина
Куриное мясо	Картофель	Белая черешня
Морковь	Греча	Черника
Цитрусовые	Овес, рис, кукуруза, Горох, фасоль, бобы, соя	Крыжовник
Клубника, земляника, малина	Бананы	Слива
Черная смородина	Болгарский перец	Арбуз
Дыня	Клюква, брусника	Миндаль
Виноград	Шиповник	Укроп
Гранат		
Ананасы		
Какао, шоколад, кофе		
Томаты		
Горчица		
Свекла		
Пшеница, рожь		



Важнейшими компонентами лечения пищевой аллергии являются:

- Элиминационная диета
- Использование гипоаллергенных смесей и продуктов прикорма для детей до года, гипоаллергенных продуктов для детей старше года
- Включение в диету десенсибилизирующих компонентов пищи (ПНЖК омега-3, пищевые волокна – пектины, пребиотики – олигосахариды, инулин)
- Использование кисломолочных смесей и продуктов, препаратов и БАД к пище, содержащих пробиотики (полезные микроорганизмы), особенно симбиотики (те виды полезных микробов, которые улучшают функционирование друг друга в кишечнике)





Элиминационная диета характеризуется исключением причинно-значимого аллергена (при гастроинтестинальных формах пищевой аллергии – до полного устранения симптомов заболевания), и заменой высоко аллергенного продукта на низкоаллергенный или неаллергенный продукт (коровье молоко – на козье, фарш из говядины – на фарш из крольчатины и др.).

Если имеет место аллергия к конкретным овощам и злаковым продуктам, то необходимо не только исключить блюда на их основе, но и любые соки, отвары, включающие эти продукты.

При элиминационной диете из рациона исключаются изделия даже с небольшим количеством продуктов-аллергенов. Например, при непереносимости яиц исключаются сдобные мучные изделия, кремы, майонез, запеканки, суфле и другие блюда, включающие в рецептуру яйца.





Элиминация распространяется и на все «облигатные аллергены», т.е. те пищевые продукты, которые наиболее часто вызывают аллергические реакции даже при потреблении их в малых дозировках (например, рыба, яйца, цитрусовые, мед, орехи и др.).

Исключаются и те пищевые продукты и блюда, которые могут усилить аллергенность пищи за счет повышения проницаемости слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта для аллергенов, увеличения задержки тканями воды и усиления воспалительных процессов, имеющих место при аллергии (к числу таких продуктов относятся, например, сахар, соль, крепкие бульоны, специи, пряности).

В элиминационной диете рекомендуется увеличение доли растительных жиров за счет различных растительных масел, особенно тех, которые богаты полиненасыщенными кислотами омега-3 (льняное, низкоэруковое рапсовое, соевое, зародышей пшеницы и др.) и уменьшение доли животных жиров.

Очень важно использовать в питании больных аллергией вещества – энтеросорбенты, доступными источниками которых являются пищевые волокна овощей и фруктов, отрубей, цельнозерновых продуктов и др.



**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Блюда рекомендуется готовить в отварном, запеченном, тушеном, но не жареном виде. Потребление поваренной соли необходимо сократить до 6 г в диете взрослых и до 1-2 г в диете маленьких детей.

Для лучшего переваривания и расщепления пищевых аллергенов целесообразно увеличить число приемов пищи при одновременном уменьшении их разового объема. Это особенно важно для детей первого года жизни.

Если элиминационная диета правильно составлена, то улучшение обычно наступает через 3-4 дня, но иногда и через 1-2 недели (при медленно формирующихся реакциях). В процессе элиминации могут исключаться из диеты не все пищевые аллергены. Тогда улучшения могут вообще не наблюдаться. Все это следует принимать во внимание при назначении элиминационных диет.





**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



При использовании элиминационных диет, особенно безмолочных, нужно добиваться того, чтобы суточная потребность детей, беременных женщин, кормящих матерей и лиц, страдающих аллергией, в основных пищевых веществах, энергии и микронутриентах (витаминах, минеральных веществах) полностью удовлетворялась. И если причиной аллергии у детей первого года жизни является коровье молоко, то вместо него надо использовать, например, гипоаллергенные смеси с частично или полностью гидролизованными белками коровьего молока, или смеси на основе козьего молока, или смеси на основе очищенного соевого изолята. Козье молоко лучше, чем коровье, переваривается и всасывается в желудочно-кишечном тракте младенцев.

Самой главной противоаллергической пищей для детей первого года жизни является грудное молоко (при строгом соблюдении матерью гипоаллергенной диеты).

Соевые смеси достаточно эффективны в питании детей, страдающих аллергией к белкам коровьего молока. Положительный результат появляется через 3-4 недели. Для полного исчезновения всех симптомов аллергии принимать соевые смеси следует 3-9 месяцев.

проект с заботой  обо мне



Соевые смеси могут применять и при лактазной недостаточности, галактоземии, целиакии (иммунное расстройство с наследственной предрасположенностью), так как не содержат лактозы, галактозы и глютена – пшеничного белка. Однако не следует забывать, что у детей первого года жизни может появиться аллергия и к соевому белку (у 20-25%). Поэтому соевые белки назначаются в том случае, если в анамнезе нет данных об аллергии к сое и другим бобовым у ближайших родственников.

Важным лечебным мероприятием при пищевой аллергии является естественная гипосенсибилизация к аллергенному для конкретного ребенка продукту. Она улучшает адаптацию и повышает устойчивость организма к такому продукту путем ежедневного его употребления, но в малом количестве, не вызывающем аллергию.

По мере увеличения переносимости продукта-аллергена, дозировки его могут быть увеличены. Начинать можно с разведения продукта в пропорции 1:1000, 1:100, 1:10, 1:2 (первое разведение дают ребенку, начиная с 1 ч.л., затем по 1 ч.л. 2-3 раза в день, далее ежедневно повышают количество чайных ложек, доводя до 10 ч.л. 3 р. в день). Затем переходят к разведению 1:100 и т.д. Курс такого лечения 3-6 и более месяцев.

Разведение продуктов используют при ярко выраженной форме пищевой аллергии.

В случае легкой пищевой аллергии для тренировки можно в течение 3-4 недель принимать небольшие количества непереносимого продукта (1/4 ч.л. яйца, 20-30 мл молока и т.д.) за 45-60 минут до основного приема пищи. Затем дозировки постепенно увеличиваются, и каждая из них применяется указанное время. В этом случае гипосенсибилизация проводится в течение 6-12 месяцев.

Примерный перечень продуктов, рекомендуемых в составе гипоаллергенных диет или исключаемых из рациона кормящих матерей (при отсутствии аллергии у ребенка)

Исключаются	Разрешаются
Цельное молоко и кисломолочные продукты, рыба, морепродукты, яйца, грибы, орехи, мед, какао, шоколад, кофе, овощи, фрукты и ягоды ярко-красной и оранжевой окраски, киви, ананасы, авокадо и другие тропические фрукты Бульоны, маринады, соленые и острые блюда, консервы, пряности Продукты, содержащие красители, консерванты, ароматизаторы Газированные напитки, квас Продукты, содержащие гистаминолибераторы (квашеная капуста, редька, редис, ферментированные сыры, ветчина, сосиски, пиво) Сахар (рекомендуются заменители, например, фруктоза, или подсластители)	Крупы (гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная и др.) Овощи и фрукты зеленой и белой окраски Супы (вегетарианские овощные и крупяные) Мясо: крольчатина, нежирные свинина и баранина, конина, индюшатина (в отварном, тушеном виде, в виде паровых котлет) Хлеб пшеничный второго сорта, хлеб черный без добавок (изюма, меда и др.) Соки натуральные, компоты и морсы из разрешенных ягод и фруктов, чай без ароматизаторов и фруктовых добавок
Ограничиваются: хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, соль	





**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Рекомендации :

1. Старайтесь максимально длительно обеспечивать ребенка грудным вскармливанием (не менее 6 месяцев)
2. Следует исключить из рациона беременной женщины и кормящей матери (особенно при наличии в семье случаев аллергии) продукты, обладающие высокой аллергенностью, использовать в рационах продукты с низкой аллергенностью
3. При невозможности грудного вскармливания, необходимо использовать адаптированные гипоаллергенные гидролизированные смеси на основе молока или соевого изолята, а также адаптированные гипоаллергенные кисломолочные смеси
4. Важно своевременно вводить прикорм, включая гипоаллергенные продукты и блюда
5. Каждый новый продукт прикорма следует вводить не чаще 1 раза в неделю или в 2 недели утром (чтобы можно было наблюдать реакцию организма в течение дня), начиная с малых количеств, постепенно увеличивая до нужных дозировок

проект с заботой  обо мне



6. В рационах детей, беременных женщин и кормящих матерей, склонных к пищевой аллергии, необходимо уменьшить или исключить продукты, которые повышают чувствительность организма к аллергенам (сахар, сладости, специи, пряности и пр.) И увеличивать те из них, которые снижают сенсibilизацию к ним (полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 эйкозапентаеновая, докозагексоеновая, пищевые волокна, полезные микроорганизмы кисломолочных продуктов и их препараты)
7. При исключении или замене продуктов с высокой аллергенностью на низкоаллергенные необходимо, чтобы рацион лиц, больных пищевой аллергией по пищевым веществам и энергии, полностью соответствовал физиологическим потребностям в них конкретного контингента
8. Помните, что кулинарная, в т.ч. тепловая обработка пищи, может в большинстве случаев снизить аллергенность пищевых продуктов (кипячение молока, использование топленого сливочного масла, двойное вываривание мяса, варка яиц, замачивание круп, овощей и т.д.)
9. Для профилактики и борьбы с пищевой аллергией необходимо осуществлять естественную гипосенсибилизацию к аллергенному продукту, для чего следует ежедневно использовать его в рационе, начиная с маленьких доз, не вызывающих аллергические реакции, с постепенным увеличением количества потребляемого продукта