

Диета для детей-аллергиков

Аллергия у детей может проявляться по-разному. В раннем возрасте чаще всего у них наблюдаются кожные высыпания: крапивница, атопический дерматит и отек Квинке. Также характерны для детского возраста нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Это могут быть срыгивания, рвота, метеоризм.

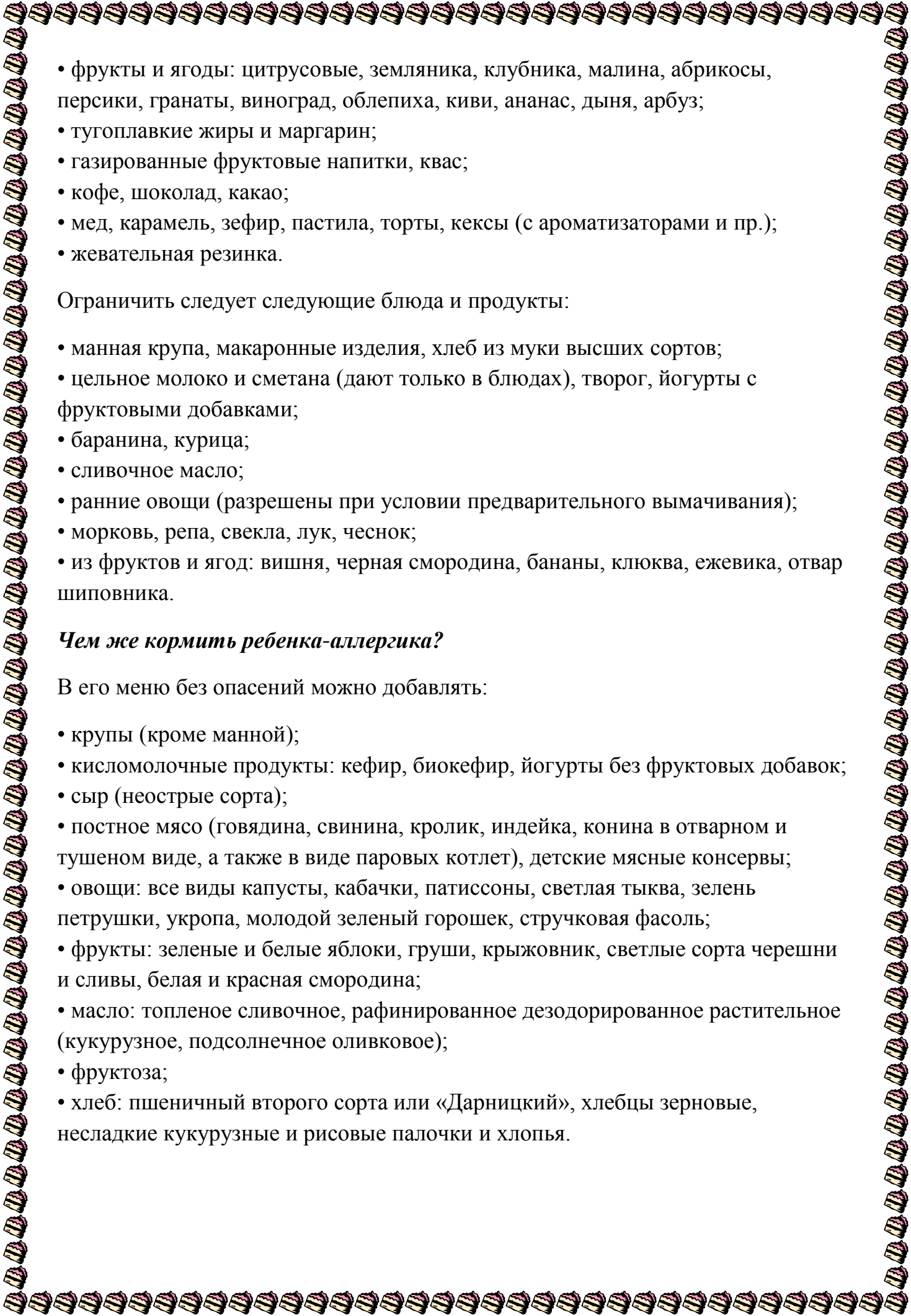
Поговорим о питании детей-аллергиков, поскольку диетотерапия в данном случае имеет определяющее значение в лечении этой распространенной патологии. Следует помнить, что даже в период обострения болезни и, соответственно, строгих ограничений, диета должна быть составлена таким образом, чтобы полностью обеспечивать физиологические потребности ребенка в основных пищевых веществах, энергии, витаминах, микроэлементах. Рацион питания нужно составлять так, чтобы сохранить высокую пищевую и биологическую ценность. Не забывайте, что меню должно иметь органолептические свойства, то есть, быть вкусным и привлекательным на вид.

Гипоаллергенная диета должна уменьшить антигенное воздействие пищи на организм ребенка и одновременно способствовать тому, чтобы создавались условия для нормализации работы органов пищеварения.

Из рациона придется исключить продукты и блюда, которые обладают повышенной сенсibilизирующей (аллергизирующей) активностью. Это, прежде всего, блюда с красителями, консервантами, эмульгаторами, ароматизаторами и т.д. в составе. Имеет значение и способ кулинарной обработки блюд, еду необходимо готовить на пару, запекать или отваривать.

Рекомендуется отказаться от следующих блюд и продуктов:

- бульоны, острые, соленые, жареные блюда, копчености, пряности, колбасные и гастрономические изделия (вареная и копченая колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень;
- рыба, икра, морепродукты;
- яйца;
- острые и плавленые сыры, мороженое, майонез, кетчуп;
- из овощей под запретом оказываются редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы;
- грибы;
- орехи, арахис;

- 
- фрукты и ягоды: цитрусовые, земляника, клубника, малина, абрикосы, персики, гранаты, виноград, облепиха, киви, ананас, дыня, арбуз;
 - тугоплавкие жиры и маргарин;
 - газированные фруктовые напитки, квас;
 - кофе, шоколад, какао;
 - мед, карамель, зефир, пастила, торты, кексы (с ароматизаторами и пр.);
 - жевательная резинка.

Ограничить следует следующие блюда и продукты:

- манная крупа, макаронные изделия, хлеб из муки высших сортов;
- цельное молоко и сметана (дают только в блюдах), творог, йогурты с фруктовыми добавками;
- баранина, курица;
- сливочное масло;
- ранние овощи (разрешены при условии предварительного вымачивания);
- морковь, репа, свекла, лук, чеснок;
- из фруктов и ягод: вишня, черная смородина, бананы, клюква, ежевика, отвар шиповника.

Чем же кормить ребенка-аллергика?

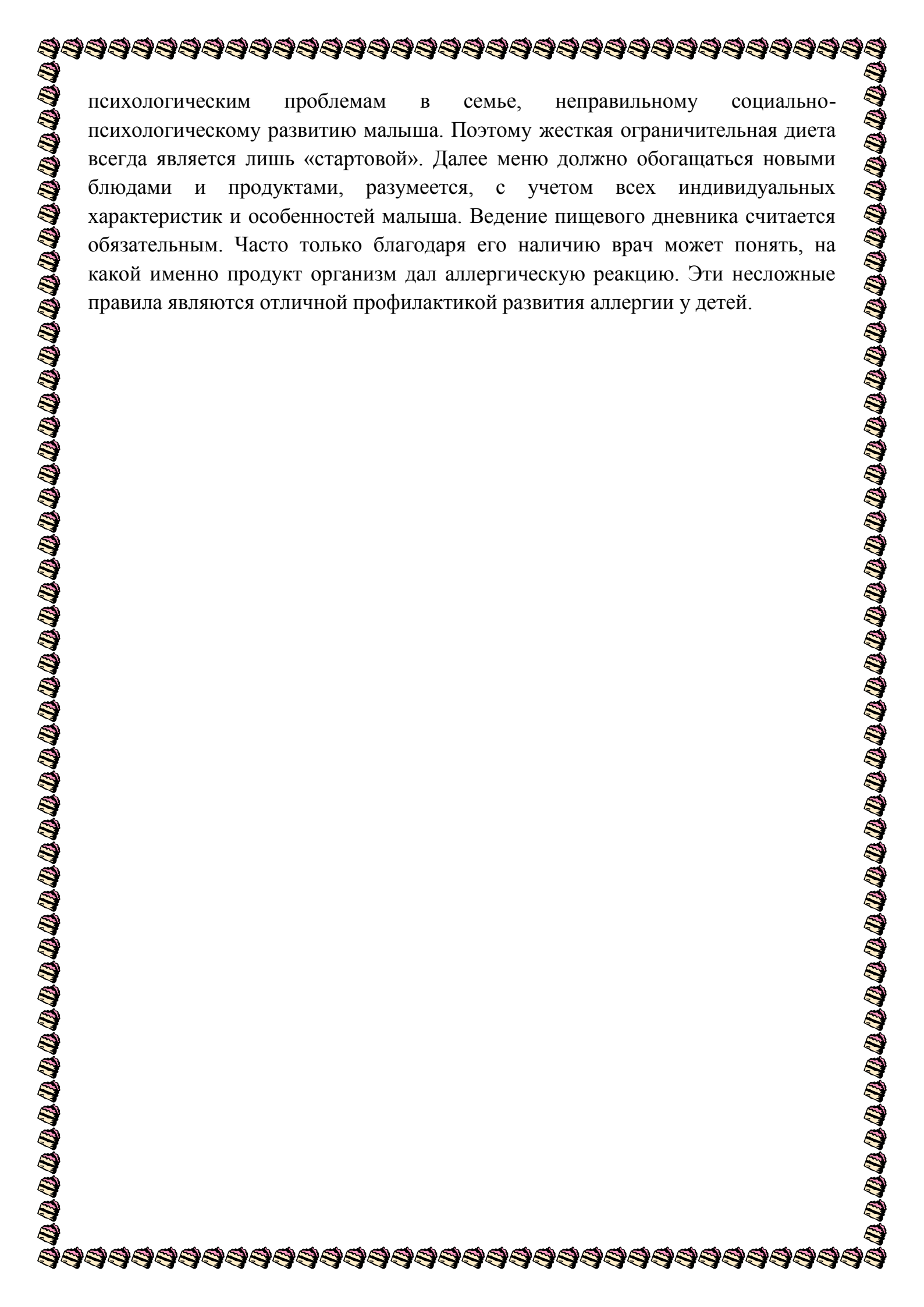
В его меню без опасений можно добавлять:

- крупы (кроме манной);
- кисломолочные продукты: кефир, биокефир, йогурты без фруктовых добавок;
- сыр (неострые сорта);
- постное мясо (говядина, свинина, кролик, индейка, конина в отварном и тушеном виде, а также в виде паровых котлет), детские мясные консервы;
- овощи: все виды капусты, кабачки, патиссоны, светлая тыква, зелень петрушки, укропа, молодой зеленый горошек, стручковая фасоль;
- фрукты: зеленые и белые яблоки, груши, крыжовник, светлые сорта черешни и сливы, белая и красная смородина;
- масло: топленое сливочное, рафинированное дезодорированное растительное (кукурузное, подсолнечное оливковое);
- фруктоза;
- хлеб: пшеничный второго сорта или «Дарницкий», хлебцы зерновые, несладкие кукурузные и рисовые палочки и хлопья.

Вот как должно выглядеть примерное меню гипоаллергенной диеты для детей раннего возраста:

Время приема пищи	Блюдо	Объем порции
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150 гр
	Сыр	15 гр
	Фрукты (яблоки)	50 гр
	Чай	150 мл
Обед	Суп картофельный вегетарианский с вермишелью и сметаной	150 гр
	Котлета мясная паровая	60 гр
	Рис отварной	100 гр
	Компот из сухофруктов	150 мл
Полдник	Биокефир	150 гр
	Хлебцы зерновые	10 гр
	Фрукты (яблоки)	100 гр
Ужин	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50 гр
	Картофель тушеный с отварным мясом	120/60 мл/гр
	Чай	150 мл
Перед сном	Кефир	150 мл
*Количество хлеба на весь день не должно превышать 150 гр.		

Возникает справедливый вопрос, как долго соблюдать подобную диету? Придерживаться строгой диеты рекомендуется до трехлетнего возраста. Затем набор продуктов в меню можно и нужно постепенно расширять. Дело в том, что если ее применять необоснованно долго, то возникает белково-энергетическая и микронутриентная недостаточность. А это ведет к нарушению физического развития ребенка и, что немаловажно, к серьезным

A decorative border of small, stylized cakes or pastries surrounds the text. The border is composed of many small, repeating icons of cakes with different toppings, arranged in a rectangular frame.

психологическим проблемам в семье, неправильному социально-психологическому развитию малыша. Поэтому жесткая ограничительная диета всегда является лишь «стартовой». Далее меню должно обогащаться новыми блюдами и продуктами, разумеется, с учетом всех индивидуальных характеристик и особенностей малыша. Ведение пищевого дневника считается обязательным. Часто только благодаря его наличию врач может понять, на какой именно продукт организм дал аллергическую реакцию. Эти несложные правила являются отличной профилактикой развития аллергии у детей.