**Меню для аллергиков**

Для детей этой возрастной группы при появлении пищевой аллергии предусмотрены более строгие ограничения, поскольку их рацион питания значительно шире, чем у младших детей. Суточный объем пищи/режим питания должны соответствовать показателям физического развития ребенка и возрастным нормам. При этом, из рациона исключаются продукты, вызвавшие аллергическую реакцию (если он известен) — элиминационная диета. Если аллерген неизвестен, для его выявления родители должны вести «пищевой» дневник, в котором тщательно отражается весь рацион питания за день. Отмечают каждый новый продукт (его количество, время приема) и характер реакций на него — покраснение кожи, зуд, сыпь, расстройство стула. Новый продукт дается ребенку в утренние часы по 1-2 ч. ложки. При отсутствии реакции разрешается через сутки постепенно увеличивать его количество с доведением его объёма до возрастной нормы в течение 3-5 дней. При наличии реакции, он из рациона ребенка исключается на срок, устанавливается педиатром индивидуально.

Более взрослым детям при появлении аллергии назначается поэтапная диетотерапия. Первый этап (острый период) — назначается на 7-10 дней неспецифическая гипоаллергенноая диета с исключением всех потенциальных аллергенов с одновременным проведением аллергологического обследования ребенка для выявления аллергена, методом выявления аллергенов в крови/постановки аллергических проб. Исключаются продукты, содержащие пищевые добавки, а также блюда, раздражающие слизистую ЖКТ (острые, жареные, маринованные, соленые, копченые блюда, бульоны, пряности).

Ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов, которые часто усиливают проявления пищевой аллергии, молочные продукты, мучные изделия, некоторые крупы. Уменьшается количество животных жиров при одновременном увеличении растительных жиров, поскольку ПНЖ кислоты усиливающих [**иммунитет**](https://medside.ru/immunitet) и способствуют восстановлению поврежденных участков кожи.

На втором этапе врачом совместно с родителями составляется индивидуальный рацион питания ребенка с учетом выявленных аллергенов, которые исключают из рациона питания на 3-6 месяцев. На третьем этапе, по мере стихания клинических проявлений аллергии, рацион питания постепенно расширяют, вводя в небольших количествах (до 10 граммов в сутки) «запрещенные» продукты/блюда. При этом, по-прежнему явные продукты-аллергены полностью исключаются.

Продукты вводятся по одному, контролируя состояние кожных покровов, самочувствие ребенка, стул и температурную реакцию. Если продукт в нарастающей дозе не сопровождается аллергическими реакциями, то вводят следующий, запрещенный ранее продукт. Поступая таким образом, можно полностью избавиться от аллергии или достичь относительно длительной ремиссии, поскольку толерантность к продукту-аллергену у большинства детей постепенно увеличивается, а к школьному возрасту у некоторых из них даже может полностью исчезнуть.

При пищевой аллергии у детей родителям важно учитывать особенности кулинарной обработки продуктов для снижения их аллергенности:

* Все продукты должны проходить кулинарную обработку (варится, готовится на пару, тушится, запекается).
* При приготовлении мяса для полного удаления вредных компонентов необходимо мясо отварить и как минимум один (желательно два раза) слить бульон перед его дальнейшей обработкой.
* Картофель рекомендуется после нарезки вымачивать в холодной воде (периодически ее меняя) не менее 10-12 часов для удаления крахмала и нитратов.
* Крупы для удаления возможных ядохимикатов замачивают в холодной воде на протяжении 1-2 часов.
* Уменьшает аллергенность фруктов/овощей их отваривание и запекание.

**Показания**

**Аллергии** у детей различного генеза.

**Разрешенные продукты**

Диета при наличии аллергии у детей включает в рацион питания диетические сорта мяса домашней курицы (без шкурки), кролика или индейки в отварном/тушеном виде.

Первые блюда готовятся без зажарки на некрепком овощном бульоне с добавлением огородной зелени (укроп, петрушка, кинза).

В качестве гарнира разрешается использовать пшеничную, гречневую и овсяную каши или сваренный кусочками картофель.

В рацион питания разрешается включать нежирный свежий творог, йогурт без фруктовых добавок, кисломолочные продукты низкой жирности, галетное печенье, хлеб цельнозерновой, макаронные изделия.

Из овощей можно принимать огурец, листовые салаты, капусту, лук, кабачок, цукини.

Из жиров предпочтение отдается растительным маслам (подсолнечное/оливковое).

В качестве напитков детям рекомендуется употреблять компот/кисель из разрешенных ягод/фруктов, отвар шиповника, негазированную минеральную воду.

**Таблица разрешенных продуктов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калории, ккал** |
| **Овощи и зелень** | | | | |
| баклажаны | 1,2 | 0,1 | 4,5 | 24 |
| кабачки | 0,6 | 0,3 | 4,6 | 24 |
| капуста | 1,8 | 0,1 | 4,7 | 27 |
| капуста брокколи | 3,0 | 0,4 | 5,2 | 28 |
| капуста брюссельская | 4,8 | 0,0 | 8,0 | 43 |
| капуста цветная | 2,5 | 0,3 | 5,4 | 30 |
| лук зеленый | 1,3 | 0,0 | 4,6 | 19 |
| лук репчатый | 1,4 | 0,0 | 10,4 | 41 |
| огурцы | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| патиссоны | 0,6 | 0,1 | 4,3 | 19 |
| петрушка | 3,7 | 0,4 | 7,6 | 47 |
| салат | 1,2 | 0,3 | 1,3 | 12 |
| сельдерей | 0,9 | 0,1 | 2,1 | 12 |
| спаржа | 1,9 | 0,1 | 3,1 | 20 |
| топинамбур | 2,1 | 0,1 | 12,8 | 61 |
| укроп | 2,5 | 0,5 | 6,3 | 38 |
| фасоль | 7,8 | 0,5 | 21,5 | 123 |
| чеснок | 6,5 | 0,5 | 29,9 | 143 |
| чечевица | 24,0 | 1,5 | 42,7 | 284 |
| **Фрукты** | | | | |
| груши | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 42 |
| нектарин | 0,9 | 0,2 | 11,8 | 48 |
| персики | 0,9 | 0,1 | 11,3 | 46 |
| яблоки | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Ягоды** | | | | |
| крыжовник | 0,7 | 0,2 | 12,0 | 43 |
| смородина черная | 1,0 | 0,4 | 7,3 | 44 |
| **Орехи и сухофрукты** | | | | |
| семена льна | 18,3 | 42,2 | 28,9 | 534 |
| семечки подсолнечника | 20,7 | 52,9 | 3,4 | 578 |
| **Крупы и каши** | | | | |
| гречневая крупа (ядрица) | 12,6 | 3,3 | 62,1 | 313 |
| манная крупа | 10,3 | 1,0 | 73,3 | 328 |
| овсяная крупа | 12,3 | 6,1 | 59,5 | 342 |
| овсяные хлопья | 11,9 | 7,2 | 69,3 | 366 |
| пшеничные отруби | 15,1 | 3,8 | 53,6 | 296 |
| **Мука и макаронные изделия** | | | | |
| макароны | 10,4 | 1,1 | 69,7 | 337 |
| **Молочные продукты** | | | | |
| кисломолочные продукты | 3,2 | 6,5 | 4,1 | 117 |
| кефир 0% | 3,0 | 0,1 | 3,8 | 30 |
| кефир 1% | 2,8 | 1,0 | 4,0 | 40 |
| **Сыры и творог** | | | | |
| творог 0.6% (маложирный) | 18,0 | 0,6 | 1,8 | 88 |
| творог тофу | 8,1 | 4,2 | 0,6 | 73 |
| **Мясные продукты** | | | | |
| говядина вареная | 25,8 | 16,8 | 0,0 | 254 |
| говядина тушеная | 16,8 | 18,3 | 0,0 | 232 |
| **Птица** | | | | |
| курица вареная | 25,2 | 7,4 | 0,0 | 170 |
| куриная грудка на пару | 23,6 | 1,9 | 0,0 | 113 |
| индейки филе отварное | 25,0 | 1,0 | - | 130 |
| **Рыба и морепродукты** | | | | |
| морская капуста | 0,8 | 5,1 | 0,0 | 49 |
| **Масла и жиры** | | | | |
| масло сливочное | 0,5 | 82,5 | 0,8 | 748 |
| масло льняное | 0,0 | 99,8 | 0,0 | 898 |
| масло оливковое | 0,0 | 99,8 | 0,0 | 898 |
| масло подсолнечное | 0,0 | 99,9 | 0,0 | 899 |
| **Напитки безалкогольные** | | | | |
| вода минеральная | 0,0 | 0,0 | 0,0 | - |
| цикорий растворимый | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 11 |
| чай зеленый | 0,0 | 0,0 | 0,0 | - |
| **Соки и компоты** | | | | |
| шиповниковый сок | 0,1 | 0,0 | 17,6 | 70 |
| \* данные указаны на 100 г продукта | | | | |

**Полностью или частично ограниченные продукты**

Рацион питания при наличии аллергии у детей предполагает исключение таких продуктов как мясные/ рыбные/грибные бульоны и блюда на их основе. Не разрешается употреблять мясо водоплавающей птицы, жирные сорта красного мяса, копчёности, молоко, колбасные изделия, куриные яйца, «красную» рыбу и икру всех видов, цитрусовые плоды, шоколад, сладости и мучные изделия, морепродукты (креветки, мидии, кальмары), сметану, все соленые, маринованные продукты, консервы, сливки, сладкие творожки, кулинарные/животные жиры, соленые и жирные сыры.

Исключаются из рациона питания: сахар, варенье, мед, кондитерские изделия, мороженое, конфеты, джемы. Ограничению подлежат белый рис, макаронные изделия, манная крупа.

Из рациона исключаются все приправы (уксус, кетчуп, майонез, горчица, хрен), грибы, ананас, баклажан, дыня, сдобное тесто и фрукты/овощи красной и оранжевой окраски (красные яблоки, мандарины, свекла, томаты, апельсины, земляника, клубника, редька, морковь, редис), орехи (фундук).

В меню диеты нельзя включать продукты, в составе которых имеются красители и консерванты, чай фруктовый, фруктовые/овощные соки из красных/желтых ягод, кофе, сладкие газированные напитки.

**Таблица запрещенных продуктов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Калории, ккал** |
| **Овощи и зелень** | | | | |
| морковь | 1,3 | 0,1 | 6,9 | 32 |
| перец салатный | 1,3 | 0,0 | 5,3 | 27 |
| помидоры | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 20 |
| **Фрукты** | | | | |
| апельсины | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 |
| бананы | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95 |
| гранат | 0,9 | 0,0 | 13,9 | 52 |
| грейпфрут | 0,7 | 0,2 | 6,5 | 29 |
| лимоны | 0,9 | 0,1 | 3,0 | 16 |
| манго | 0,5 | 0,3 | 11,5 | 67 |
| мандарины | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 33 |
| **Ягоды** | | | | |
| виноград | 0,6 | 0,2 | 16,8 | 65 |
| смородина красная | 0,6 | 0,2 | 7,7 | 43 |
| **Орехи и сухофрукты** | | | | |
| орехи | 15,0 | 40,0 | 20,0 | 500 |
| изюм | 2,9 | 0,6 | 66,0 | 264 |
| **Крупы и каши** | | | | |
| рис белый | 6,7 | 0,7 | 78,9 | 344 |
| **Кондитерские изделия** | | | | |
| варенье | 0,3 | 0,2 | 63,0 | 263 |
| джем | 0,3 | 0,1 | 56,0 | 238 |
| конфеты | 4,3 | 19,8 | 67,5 | 453 |
| крем кондитерский | 0,2 | 26,0 | 16,5 | 300 |
| **Мороженое** | | | | |
| мороженое | 3,7 | 6,9 | 22,1 | 189 |
| **Торты** | | | | |
| торт | 4,4 | 23,4 | 45,2 | 407 |
| **Шоколад** | | | | |
| шоколад | 5,4 | 35,3 | 56,5 | 544 |
| **Сырье и приправы** | | | | |
| горчица | 5,7 | 6,4 | 22,0 | 162 |
| кетчуп | 1,8 | 1,0 | 22,2 | 93 |
| майонез | 2,4 | 67,0 | 3,9 | 627 |
| мед | 0,8 | 0,0 | 81,5 | 329 |
| уксус | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20 |
| **Молочные продукты** | | | | |
| молоко сгущенное | 7,2 | 8,5 | 56,0 | 320 |
| сливки | 2,8 | 20,0 | 3,7 | 205 |
| сметана 30% | 2,4 | 30,0 | 3,1 | 294 |
| сметана 40% (жирная) | 2,4 | 40,0 | 2,6 | 381 |
| **Сыры и творог** | | | | |
| сыр | 24,1 | 29,5 | 0,3 | 363 |
| сыр дор блю | 21,0 | 30,0 | 0,0 | 354 |
| сыр с голубой плесенью | 17,6 | 31,0 | 1,8 | 363 |
| сыр янтарный плавленый | 7,0 | 27,3 | 4,0 | 289 |
| творог 18% (жирный) | 14,0 | 18,0 | 2,8 | 232 |
| **Мясные продукты** | | | | |
| свинина | 16,0 | 21,6 | 0,0 | 259 |
| свиной шпик | 1,4 | 92,8 | 0,0 | 841 |
| сало | 2,4 | 89,0 | 0,0 | 797 |
| баранина | 15,6 | 16,3 | 0,0 | 209 |
| **Колбасные изделия** | | | | |
| колбаса п/копченая | 16,2 | 44,6 | 0,0 | 466 |
| колбаса с/копченая | 9,9 | 63,2 | 0,3 | 608 |
| сардельки | 10,1 | 31,6 | 1,9 | 332 |
| сосиски | 12,3 | 25,3 | 0,0 | 277 |
| **Птица** | | | | |
| курица копченая | 27,5 | 8,2 | 0,0 | 184 |
| утка | 16,5 | 61,2 | 0,0 | 346 |
| утка копченая | 19,0 | 28,4 | 0,0 | 337 |
| гусь | 16,1 | 33,3 | 0,0 | 364 |
| **Яйца** | | | | |
| яйца куриные | 12,7 | 10,9 | 0,7 | 157 |
| **Рыба и морепродукты** | | | | |
| рыба жареная | 19,5 | 11,7 | 6,2 | 206 |
| рыба копченая | 26,8 | 9,9 | 0,0 | 196 |
| рыба соленая | 19,2 | 2,0 | 0,0 | 190 |
| икра красная | 32,0 | 15,0 | 0,0 | 263 |
| икра черная | 28,0 | 9,7 | 0,0 | 203 |
| рыбные консервы | 17,5 | 2,0 | 0,0 | 88 |
| рыбные полуфабрикаты | 12,5 | 6,7 | 14,7 | 209 |
| сардина | 20,6 | 9,6 | - | 169 |
| скумбрия | 18,0 | 13,2 | 0,0 | 191 |
| треска (печень в масле) | 4,2 | 65,7 | 1,2 | 613 |
| **Масла и жиры** | | | | |
| маргарин сливочный | 0,5 | 82,0 | 0,0 | 745 |
| масло кокосовое | 0,0 | 99,9 | 0,0 | 899 |
| масло пальмовое | 0,0 | 99,9 | 0,0 | 899 |
| жир говяжий топленый | 0,0 | 99,7 | 0,0 | 897 |
| жир кулинарный | 0,0 | 99,7 | 0,0 | 897 |
| жир свиной топленый | 0,0 | 99,6 | 0,0 | 896 |
| **Напитки алкогольные** | | | | |
| водка | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 235 |
| **Напитки безалкогольные** | | | | |
| кола | 0,0 | 0,0 | 10,4 | 42 |
| кофе черный | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 2 |
| пепси | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 38 |
| спрайт | 0,1 | 0,0 | 7,0 | 29 |
| тоник | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 34 |
| энергетический напиток | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 45 |
| **Соки и компоты** | | | | |
| кисель из клюквы | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 53 |
| \* данные указаны на 100 г продукта | | | | |

**Меню (Режим питания)**

Меню питания ребенка значительно различается в зависимости от периода заболевания. В острый период меню ограничено низкоаллергенными продуктами и блюдами из них, а по мере стихания клинических проявлений рацион значительно расширяется.

**Плюсы и минусы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Плюсы** | **Минусы** |
| * Диета позволяет купировать/уменьшить клинические проявления аллергической реакции на продукты-аллергены. * Финансово не затратная и доступна. | * Длительный период нахождения на гипоаллергенной диете. * Необходимость индивидуального выявления причинно-значимого пищевого аллергена. |

**Отзывы и результаты**

Диета при аллергии у детей, согласно отзывам родителей, позволяет существенно минимизировать тяжесть клинических проявлений в остром периоде заболевания и удлинить ремиссию при хроническом течении.

* «*… У ребенка отягощенный аллергический анамнез с самого его рождения. С тех пор мы частые гости врача-аллерголога. Ребенок совершенно не переносит куриный белок. Реакция мгновенная — кожа покрывается сыпь, краснеет, зудит. Поэтому все время сидим на диете. Сложность в том, чтобы исключить все продукты, в которых используются яйца, поскольку производитель не всегда полностью указывает все ингредиенты на этикетке. Поэтому, стараемся готовить все для него сами. Каждый год проходим обследование. Врач утешает, что у многих детей аллергия с возрастом проходит или уменьшается. Очень на это надеемся*»;
* «*… После введения нового прикорма у ребенка развился сильнейший диатез. Вызвали врача, который отменил прикорм и назначил гипоаллергенную диету мне на период кормления грудью и проконсультировал, как правильно начинать новый прикорм и какими смесями лучше пользоваться*».

**Цена диеты**

Диета для ребенка с аллергическими проявлениями включает доступные продукты, стоимость которых составляет около 1500-1600 рублей в неделю.

* [**Подробнее:**](https://vk.com/share.php?url=https%3A%2F%2Fmedside.ru%2Fdieta-pri-allergii-u-detey&title=%D0%94%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D1%83%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&description=%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D1%83%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%BE%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2F%D0%BD%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B8%D1%81%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20(%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BD)%20%D1%88%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D1%8F%D1%8E%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B9.&image=https%3A%2F%2Fmedside.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F09%2Fdieta-pri-allergii-u-detey-s---.jpg&utm_source=share2)[**https://medside.ru/dieta-pri-allergii-u-detey**](https://medside.ru/dieta-pri-allergii-u-detey)