



## Рекомендации по организации питания детей С пищевой аллергией.

Необходимо узнать (с помощью ведения пищевого дневника до 3 лет и специализированных анализов на аллергены после 3-4 лет), какие продукты вызывают аллергические реакции, и стараться избегать их употребления.

Желательно существенно ограничить в питании такие продукты-провокаторы аллергических реакций как коровье молоко, куриные яйца, курица (обратите внимание!! курица – сильнейший аллерген!) , орехи, в частности арахис, пшеница (имеется в виду глютен, который содержится в пшенице), рыба, моллюски, соя, шоколад и цитрусовые.

При составлении меню ориентируйтесь на степень активности аллергического процесса: во время ремиссии (то есть состояния “внешнего здоровья”) аллергик может позволить себе расширение рациона низкоаллергенными и продуктами средней аллергенности.

Поскольку в 80% случаев у аллергиков наблюдаются сопутствующие нарушения в работе пищеварительной системы, важно соблюдать принципы здорового питания с исключением копченостей и ограничением жареного в рационе.

Также, готовя первые блюда, не используйте мясной бульон, заменяя его на воду или отвар овощей, на которые у ребенка нет реакции.

Позволяя один раз в день небольшие “вариации” в диете, старайтесь остальные приемы пищи сделать максимально гипоаллергенными!

Выбирая сладкие блюда аллергику, постарайтесь “обыграть” фрукты, которые разрешены ему для питания: дело в том, что при приготовлении большинства десертов используются сильно аллергенные продукты, которые в минимальных количествах можно позволить только во время ремиссии заболевания.