

ТАТЬЯНА ЗВЕРЕВА

директор Ассоциации аллергиков и атопиков России,  
автор популярного блога @deti\_na\_diete

# дети на диете

как  
накормить  
аллергика,  
которому  
ничего  
нельзя

77

ВКУСНЫХ  
И ПОЛЕЗНЫХ  
РЕЦЕПТОВ

- ВЫБИРАЕМ ВРАЧА
- ОПРЕДЕЛЯЕМ ВИД АЛЛЕРГИИ
- СОСТАВЛЯЕМ ДИЕТУ

**Татьяна Валерьевна Зверева**  
**Дети на диете. Как**  
**накормить аллергика,**  
**которому ничего нельзя**  
Серия «Чтобы дети не болели. Книги  
от известных врачей-блогеров»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67065093](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67065093)*

*Дети на диете: как накормить аллергика, которому ничего нельзя /*

*Татьяна Зверева: Эксмо; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-164139-9*

## **Аннотация**

Татьяна Зверева – директор Ассоциации аллергиков и атопиков России, автор популярного блога @deti\_na\_diete, аллергик и мама ребенка-аллергика, которой пришлось самой искать причины проблем, когда ни один врач в Москве не смог помочь ее сыну.

В книге Татьяна резюмирует современные исследования, рекомендации врачей и личный опыт.

Из первой части вы узнаете: что такое аллергия и какие у нее бывают проявления; как выбрать специалиста-аллерголога и

подготовиться к первой встрече; какие бывают диеты и когда они не нужны.

Вторая часть содержит 77 рецептов на все случаи жизни для маленьких и взрослых аллергиков: от полезных завтраков и ужинов до вкусных сладостей и выпечки. А также бонус: фотографии любимых блюд автора и ее сына.

**Внимание!** Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

**Получите в подарок чек-лист «МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. Защита детей от сексуального насилия» при покупке книги до 12.06.2023**

# Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Часть 1	13
Глава 1	18
Глава 2	21
Что общего между полынью и огурцом?	26
Яйцо и курица – есть ли связь	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Татьяна Зверева**  
**Дети на диете: как**  
**накормить аллергика,**  
**которому ничего нельзя**

© Зверева Т., текст, фото, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Предисловие

Пищевая аллергия – серьезный вызов для всей семьи. Строгая диета – единственный способ справиться с пищевой аллергией и зачастую – единственный способ диагностики. Соблюдать диету приходится очень долго: это многие месяцы и годы. Иногда диета становится пожизненной и существенно снижает качество жизни не только самого аллергика, но и его близких.

Столкнувшись с аллергическими заболеваниями у своего ребенка, многие мамы начинают штудировать информацию и становятся настоящими экспертами, нередко дают фору медикам. Имея дело с пищевой аллергией, приходится становиться экспертом вдвойне: надо умудриться из ограниченного набора продуктов создать полноценный рацион, а иногда кулинарный шедевр (если маленький аллергик малоежка или нехочуха). Да и просто порадовать аллергика вкусненьким иногда целый челлендж. Особенно когда из рациона исключены несколько групп продуктов.

Эту книгу я очень ждала. Часто пациенты на приеме у аллерголога задают вопрос: а что же нам теперь есть? Теперь я знаю, куда их направить. Автору книги удалось почти невозможное: собрать под одной обложкой и полезный лик-

без по азам аллергологии, и массу рецептов безопасных для аллергиков, полезных и, что немаловажно, вкусных блюд. В них виртуозно сочетаются самые неожиданные ингредиенты, позволяющие успешно заменить частые аллергены и оставить еду достойной внимания даже самого избирательного в выборе блюд малыша.

Татьяне пришлось на собственном опыте столкнуться со сложной формой аллергии у ребенка (об этом она рассказывает на страницах книги), которую можно диагностировать только с помощью правильно выстроенной диеты. Необходимость убрать огромное количество продуктов заставила ее осваивать кулинарное искусство под новым углом, и в итоге ее с уверенностью можно назвать гуру в области вкусного питания для аллергиков всех мастей. Колоссальным личным опытом она постоянно делится не только со своими подписчиками в соцсетях, но теперь и с вами.

Ольга Жоголева,  
врач аллерголог-иммунолог,  
кандидат медицинских наук,  
автор бестселлера «Аллергия и как с ней жить. Руководство для всей семьи»  
@allergo\_doc

# Введение

– Мамочка, это вы что-то не то съели...

Если держите в руках эту книгу, я почти уверена, что подобные слова вы слышали, и не раз. Я как-то проводила опрос у себя в блоге и выяснила, что в среднем моим подписчицам пришлось обойти не меньше 13 врачей, прежде чем нормально разобраться в причинах аллергии у ребенка.

Увы, лозунг «красное не есть, оранжевое не покупать и, наконец, никакого шоколада и цитрусов» прочно укрепился в сознании многих, хотя он бесконечно отстал от современных открытий в аллергологии. Но обо всем по порядку.

«Наверное, я плохая мать: я что-то съела, и у него сыпь/болит живот». Это чувство вины есть у каждой мамы маленького или уже большого аллергика. Участковый врач тоже часто подливает масло в огонь нашей вины: «Мамочка, это все вы, садитесь на строгую диету». Рядом подначивают мама/свекровь: «Это от твоего молока ему плохо» или «Ему творожок нельзя? Как ты растишь ребенка? Кормит непонятно чем, хоть кашку ему забели». А ты уже не знаешь, что делать и кому верить, боишься навредить своему малышу, поэтому худеешь до 45 кг на диете из отварной индейки, цветной капусты и гречки, а у ребенка все равно сыпь.



Происходит все, потому что это может быть не аллергия, а атопический дерматит, то есть заболевание самой кожи, или вообще ребенок реагирует на гречку и ту же индейку. Да, пока ты не знаешь, что аллергия может быть на банальный огурец и понятие «гипоаллергенный» к еде не применимо, а в это время вокруг сгущаются страх за ребенка, непонимание, обесценивание проблемы близкими, чувство вины, к которому присоединяется тревожность – как накормить того, кому ничего нельзя. Знакомо? Если хоть раз ответили «да», садитесь удобнее, у нас с вами один путь!

Скажу сразу – я не врач, но вся информация об аллергии и иммунитете или о нормах потребления тех или иных нутриентов взята из доказательных медицинских источников. К сожалению, 10 лет назад, когда у меня родился сын с непонятными постоянными коликами, срыгиваниями, практически ни один врач в Москве не был знаком с диагнозом «гастроинтестинальная форма аллергии – эозинофильный эзофагит и проктоколит». В какой-то степени мне пришлось самой по западным медицинским источникам докапываться до истины. Я оказалась права. «Мама может, мама может, мама может все что угодно...», но все равно я не врач, никого не лечу, но с того момента делюсь в блоге нашей историей, личным опытом (да, я тоже аллергик), своими рецептами для тех, кому нельзя, а главное – информацией от лучших аллергологов и иммунологов нашей страны и за ее предела-

ми, чтобы мамам аллергиков и взрослым аллергикам было не только вкуснее жить, но и спокойнее, понятнее. Чтобы не приходилось мучиться над ребусами «можно ли мясо коровы тем, кому нельзя молоко» или «можно ли завести лысую кошечку».

У меня для вас несколько хороших новостей: во-первых, вы не одни, нас много; во-вторых, большинство детей к 3–5 годам перерастают аллергию на молоко и яйца (одни из самых частых аллергенов); в-третьих, даже если у ребенка аллергия на молоко, то в 50 % случаев он сможет употреблять молочные продукты после термообработки. В-четвертых, вы держите в руках книгу, которая поможет вам не только готовить разные блюда «из топора» каждый день, но и научит тому, как грамотно заменить по нутриентам исключенные продукты, ведь ребенку важно продолжать активно расти и развиваться. Вы на верном пути! У нас с вами все получится!

Сейчас, когда перед вами на бумажке написаны широким росчерком врачебного почерка – «исключить молочное/яйца/глютен/орехи», – вы абсолютно точно растеряны. И даже если диета с вами давно, вы, скорее всего, не только растеряны, но и устали, боитесь и мучаетесь чувством вины.

Именно это пережила и я. В голове долго крутилась мысль: «Я аллергик, значит, аллергия у Темы от меня». А

педиатр, узнав мой анамнез и список лекарств во время сохранения беременности, сказала: «А что вы хотели? Легко отделались».

Наши люди не умеют поддержать, выслушать без нотаций и советов. В детстве я готова была побороть любую болезнь, если папа говорил: «У меня такое было». Было и прошло, он смог, и я смогу выздороветь. В нашем обществе нет середины, чаще всего мы сталкиваемся не с поддержкой «обнять и принять», а с обесцениванием (ну, подумаешь, аллергия) или, наоборот, с истерикой: «Мы вашего ребенка в садик не возьмем, он для здоровых детей». Как-то так вышло, что в нашей стране инклюзия никак не работает с детьми, которым что-то нельзя есть из-за аллергии, диабета, непереносимости, фенилкетонурии или целиакии. Думаю, только вместе мы сможем поменять эту ситуацию. А пока помните: важно не позволять другим на вас токсично влиять! Вы – лучшая мама для своего ребенка, а наши дети имеют право на безопасную, счастливую и максимально полную жизнь. Поверьте, это возможно. И мой вам совет – не ждите спасения извне, спасайте себя сами или с помощью грамотного психолога, перестаньте общаться с токсичными людьми, найдите единомышленников. У меня их для вас больше 50 тысяч.

Нет вашей вины в аллергии, что бы вам ни говорил педиатр или старшие родственники; триггером может стать что

удобно в любой момент жизни: вирус, нервы, еда... Наши дети живут не в вакууме, давайте примем все как есть и научимся жить с этим, а не выживать, не роптать: «Почему именно у нас...» Нет волшебной кнопки, которая выключит аллергию или избавит в момент раз и навсегда от атопического дерматита. История не знает сослагательного наклонения.

Вы можете никогда не найти причину, но закопаетесь в чувство вины, тревожности, хотя могли бы радоваться каждой минуте. Мы не можем создать кокон для детей, но можем помочь им перерасти/войти в ремиссию, принять себя, не бояться еды, чего-то нового, не бояться принимать решения, научиться защищать себя и заботиться о себе. Часто наши дети быстрее взрослеют, учатся читать (надо же изучить этикетку), но в наших с вами силах сделать их детство счастливым и беззаботным.

Ну а теперь раскроем эту тему подробнее.

# Часть 1

## Аллергия и диеты

Кажется, эти два слова неразрывно связаны, но на самом деле не при всех видах аллергии нужна диета, хотя, безусловно, при многих.

Несколько лет назад ВОЗ назвала наступившее столетие «веком аллергии», а саму аллергию – эпидемией. Почему? Потому что, по данным World Allergy Organisation, в 2013 году уже 40 % жителей Земли страдали разными формами аллергии. По данным ВОЗ, с 2001 по 2010 год число аллергиков в мире увеличилось на 20 %. К 2025 году ими будет уже 50 % мирового населения. При этом в топ самых «аллергичных стран» входят страны Европы.

Статистики по нашей стране практически нет. Существует мнение, что в Москве 18–20 % населения страдает от того или иного вида аллергии. Еще несколько лет назад Институт иммунологии ФМБА России предрекал: к 2015 году половина россиян будет страдать той или иной формой аллергии. По современным оценкам, в РФ эта цифра официально колеблется от 10 до 40 % в зависимости от региона, но сильно занижена, так как люди часто занимаются самолечением

и не всегда заботятся о сыпи, затяжном рините, посещении врача. Далеко не везде, что греха таить, есть грамотные специалисты. А еще аллергию почему-то часто наблюдают не у профильного врача – аллерголога-иммунолога, – а у педиатра/ терапевта, гастроэнтеролога или вовсе у гомеопата или даже остеопата.

Мой вам совет: как только при разговоре с врачом возникают слова: «высыпало на что-то», «уберите все цветные продукты» или «садитесь на строгую диету», сразу записывайтесь к аллергологу. Этот человек должен помочь вам разобраться с тем, что же на самом деле происходит, что можно и нельзя, кто в поле подозрений и как лечиться.

Как бы странно ни звучало, самые частые в мире аллергены как раз не отличаются ярким цветом.

**Топ-8 мировых аллергенов начинается с белого молока:**

- молоко;
- яйцо;
- рыба;
- морепродукты;
- орехи;
- пшеница и другие злаки, содержащие глютен и глиадин;
- бобовые (кстати, арахис – это бобовое);
- соя.

Странно, что в списке нет меда, шоколада, конфет, красных фруктов, да? И это не шутка. Аллергия на мед в популяции встречается всего у 0,001 % человек (чаще всего присутствует реакция на цветение луговых трав и на укусы насекомых). Зато молоко, к примеру, в России самая частая причина тяжелой анафилактической реакции у детей (в 40 % случаев, по данным главного детского аллерголога Москвы).

На что же чаще реагируют наши с вами дети? Официальных данных, увы, нет. Я провела опрос у себя в блоге. В нем приняли участие около 1000 человек, и вот что вышло:

- молочное – 78 %;
- яичный белок – 52 %;
- глютен – 36 %;
- орехи – 12,8 %;
- рыба – 9 %.

В 60 % случаев ребенок имеет реакцию на более двух аллергенов (чаще это молоко, яйца, пшеница). Есть еще бытовые: плесень, пыль. А в теплое время года и на цветение – поллиноз (береза, луговые травы, злаки, маревые, амброзия, полынь и т. д.).

«Погодите, но мы же видим реакцию на коже после конфет и мандаринок, значит, вы нас обманываете!» На самом

деле нет. Сахар, цитрусовые, клубника, маринованные огурцы, квашеная капуста, алкоголь и даже бананы просто содержат много природного гистамина или блокируют его распад в организме, выступают гистаминолибераторами.

**Гистамин** – это такой амин, нейромедиатор, способный вызывать сокращение бронхов (бронхоспазм), отеки и все другие описанные выше аллергические реакции. Но в случае, когда реакция не на аллерген, а на большое количество гистамина, ее называют «псевдоаллергической». То есть, к примеру, три дольки мандарина воспримутся организмом нормально, а от трех целых мандаринок вас обнесет сыпью. Вот почему нам раньше запрещали шоколад и сахар.

В приложении к книге вы найдете список продуктов с высоким содержанием гистамина, с низким содержанием и тех, которые блокируют его переработку.

При псевдоаллергии (в России ее часто называют «непереносимостью») не задействована иммунная система, реакция зависит от дозы и состояния здоровья и происходит не каждый раз. Если есть аллергия, реакция начинается при каждой встрече с продуктом, часто даже просто на следы аллергена. Например, мама выпила капучино и через какое-то время поцеловала малыша. У него развилась реакция.

Если атопик летом или на море ест все подряд без послед-



ствий, а осенью и зимой «сыпет на все», это не аллергия, а реакция кожи на сухость в помещении и сезонное обострение. 70 % атопиков могут есть все. Только задумайтесь, вдруг вашему ребенку все можно?

# Глава 1

## Что такое аллергия и какая она бывает?

Аллергия – неправильная реакция иммунной системы на чужеродные белки, с которыми она начинает сражаться, как с врагом.

Может быть на еду (да, даже на огурец), на травы, цветение деревьев, на животных, на пыль, плесень, металлы, лекарства, латекс, бытовую химию... При подобном многообразии чаще все склонны грешить именно на еду.

Как проявляется аллергия и с чем ее можно спутать?

Когда организм аллергика сталкивается с тем самым белком, который иммунитет воспринимает в качестве врага, он начинает реагировать. **Аллергия может проявляться в виде немедленной реакции (в течение нескольких секунд/минут) или отсроченной реакции – спустя несколько часов.**

- слезотечение/покраснение и зуд на глазах;
- покраснение, воспаление и зуд кожи;
- крапивница (зудящие волдыри);

- отек (лица, губ, языка, горла);
- кашель (бронхоспазм);
- тошнота;
- рвота;
- боль в животе;
- диарея;
- падение давления/обморок.

Естественно, все проблемы с ЖКТ могут быть связаны не только с аллергией, поэтому важно обследоваться у врача. Здесь возможен целый спектр диагнозов: от простой детской ферментопатии и колик до острого живота и инвагинации.

Равно как и не вся сыпь является аллергией: это может быть и банальное младенческое акне, и вирусная экзантема. Да мало ли сыпей без аллергии и атопического дерматита. У врачей в аккаунтах бывают очень полезные подборки с фото о том, что не вся сыпь связана с едой.

Крапивница тоже далеко не всегда связана с аллергией, а у детей в подавляющем большинстве случаев высыпает на фоне ОРВИ и сама разрешается. К сожалению, достаточно редко люди доходят до грамотного профильного специалиста, поэтому не получают адекватных назначений. Хроническая крапивница, к примеру, не требует диеты, а моего сына врач в стационаре одной уважаемой московской клини-

ки заставлял сидеть на строгой диете несколько месяцев, пока я не нашла другого специалиста. Именно поэтому, увы, многие мамы и теряют доверие к врачам, обращаясь потом к разного рода шарлатанам.

Я такая же, как все, поэтому в свое время, в самом начале пути, тоже собрала ворох ненужных анализов, потратив на них сильно больше 100 000 рублей, а еще потеряла время на хваленых гомеопатах, обещавших избавление от всех бед с помощью сахарных шариков.

Я знаю, что многие от безысходности проходят с детьми всякие марафоны и чистки, понимаю, что движет этими мамами, но все же прошу – ищите врача. Я видела очень печальные результаты подобных чисток. Один ребенок попал в реанимацию. Не занимайтесь самолечением, не верьте шарлатанам, которые просто зарабатывают на вашей боли! При подозрении на аллергию ваш главный помощник – грамотный врач аллерголог-иммунолог.

## **Глава 2**

# **Мифы и реальность. какие еще заблуждения бытуют у нас в стране**

### **Мифы:**

- Атопикам и аллергикам надо вводить потенциально аллергенные продукты позже всего – после 3 и 5 лет.
- Зуд и дебют атопии – «Мамочка, это вы что-то съели».
- Причина АД (атопического дерматита) – проблемы с кишечником/желчным.
- Надо сесть на диету без молока, глютена и яиц, тогда АД пройдет.
- Сухую кожу надо смазывать растительными пищевыми маслами.
- Надо снижать высокий общий IgE едой.
- Маме потенциального атопика/аллергика надо держать гипоаллергенную диету при беременности и кормлении.

### **Реальность:**

- По последним исследованиям американская академия педиатрии рекомендует раннее знакомство с потенциальными аллергенами (яйца, арахис) для формирования нормальной переносимости пищи (4–6 месяцев).
- Аллергия у атопиков может быть вторична из-за сенси-

билизации пищевыми белками через нарушенный кожный барьер.

- Средства по уходу за кожей детей-атопиков до 2 лет не должны содержать пищевых продуктов (овес, арахис, молоко и т. д.), за исключением средств, откуда убраны молекулы потенциальных аллергенов. Ребенок должен сначала познакомиться с продуктом через рот.

- Вероятность возникновения аллергии на арахис не возрастает с употреблением матерью этого продукта во время беременности и кормления<sup>1</sup>. Результаты исследований можно распространить и на другие продукты питания.

- Однако частота этой аллергии связана с использованием кремов для кожи с арахисовым маслом.

- Мы не можем напрямую влиять на уровень общего IgE и не снижаем его ограничительными диетами.

Аллергию часто пытаются убрать лечением мифического дисбактериоза, поиском простейших (глистов), лечением дискинезии желчного пузыря и еще много чем, но на самом деле все это не нужно.

Так и ребенку с атопическим дерматитом далеко не всегда нужна диета, но в 100 % случаев необходим адекватный уход за кожей, чтобы через воспаленные участки аллергия

---

<sup>1</sup> Более того, считается, что у детей, чьи мамы не ели арахис во время беременности и грудного вскармливания, вероятность аллергии на арахис выше, чем у тех, чьи мамы ели. Беременной или кормящей матери не нужно ограничивать употребление арахиса «на всякий случай». – *Прим. науч. ред.*

не присоединилась вторично. Причем только 30 % больных atopическим дерматитом сопровождает аллергия, а на диету по старинке сажают всех, хотя триггерами обострений atopического дерматита бывают:

- пища;
- домашняя пыль;
- сорные травы;
- поллиноз на деревья;
- плесень;
- животные;
- изменение температуры и влажности воздуха;
- мыло/детергенты;
- парфюм со спиртом и вяжущими веществами;
- синтетическая одежда;
- пот;
- курение (даже пассивное);
- хлор;
- химикаты;
- стресс;
- климат.

Самое грустное, что, по опросу в моем блоге, только 24 % мам знают триггеры обострений atopического дерматита у своих детей. Научные факты: 70 % atopиков<sup>2</sup> могут есть все,

---

<sup>2</sup> [nationaleczema.org](http://nationaleczema.org)

а, к примеру, 50 % аллергиков<sup>3</sup> на молоко могут есть молочные продукты после длительной термообработки.

Здесь, конечно, важно сказать, что аллергия бывает *igE*-опосредованная с отеками, ринитом, крапивницей и быстрыми реакциями) и не-*IgE*-опосредованная. Ее у нас принято называть гастроформой<sup>4</sup>, потому что выражается она болью в животе, диареей с кровью, рвотой, срыгиваниями и т. д. Именно такая форма у моего сына. Еще 10 лет назад в нашей стране мало кто знал о ней, но сейчас частенько вижу, что и гастроформа стала жертвой гипердиагностики при любых схожих недомоганиях. Сложность в том, что людям с подобной формой не сдать анализы крови на специфические аллергены, поэтому приходится искать возможного «врага» путем пробных диет. Но забрать у ребенка еду «на всякий случай» – это не конец, а начало пути мамы аллергика. Мы всегда должны оценивать, идет ли на пользу ребенку диета и ушли ли симптомы.

Увы, часто мне пишут: «Мы сидим год на трех продуктах, а лучше не становится». Это значит лишь то, что данная диета ребенку не подходит. Надо идти к врачу и разбираться дальше. Возможно, дело вовсе не в аллергии или не в этих исключенных продуктах.

---

<sup>3</sup> [thermoscientific.com/phadia](http://thermoscientific.com/phadia)

<sup>4</sup> К не- *IgE* также можно отнести синдром Гейнера (с поражением легких) и часть случаев атопического дерматита. – *Прим. науч. ред.*



Как-то я была на конференции аллергологов и разговорилась с соседкой. Она была врачом-педиатром из небольшого города. По ее словам, приехала из-за желания понять, что происходит с ее ребенком, который уже ничего не может есть. «Его сыпет даже на зеленые яблоки!» – говорила она. Я зацепилась только за одну фразу в рассказе, что каждую весну у них сильные риниты и кашель с обструкцией. Бинго, пазл в моей голове сложился – я поспешила найти в аудитории знакомого врача, чтобы он побеседовал с девушкой.

Как выяснилось потом, мои подозрения оказались верны: у ребенка была аллергия на цветение березы, которая давала перекрест с семечковыми<sup>5</sup> и косточковыми<sup>6</sup>. А мама, пусть и врач, просто не могла поверить, что на зеленые яблоки тоже может быть аллергия. Хорошо, что тогда она приехала на конференцию.

Тема аллергии глубока и многообразна, ведь все вокруг нас состоит из белковых молекул, и, к примеру, человек, реагирующий на цветение березы и ольхи, может иметь перекрестную реакцию на косточковые фрукты (персик, яблоко,

---

<sup>5</sup> К семечковым плодам относятся: яблоко, груша, мушмула, айва, рябина и т. д. – *Прим. науч. ред.*

<sup>6</sup> К косточковым плодам относятся: персик, абрикос, слива, вишня, черешня и т. д. – *Прим. науч. ред.*

груша, черешня) и на сельдерей с морковкой.

## Что общего между полынью и огурцом?

Иногда мама приходит ко мне с огромным списком того, на что реагирует ребенок. И хоть я не врач, все же часто вижу закономерности. Например, мама просто перечислила аллергены, а я уже начинаю догадываться, что же является основным – мажорным – аллергеном и как облегчить состояние ребенка: *кошка, собака, береза, орешник, ольха, молоко, арахис, фундук, вишня, морковь.*

Скорее всего, у этого ребенка аллергия на мажорные аллергены березы-орешника-ольхи, которые часто дают перекрест с косточковыми (вишня, персик, яблоки, груши, персики) и с морковью, сельдереем, сырым картофелем и даже киви. Такая же история с аллергенами животных – у кошек и собак присутствуют схожие по строению белки, которые наша иммунная система видит одинаково, поэтому выдает аналогичную реакцию.

Кажется, это какой-то ребус, но именно эти взаимосвязи помогают выявить закономерность, когда кажется, что «сыпет на все». Еще важный и тоже сложный момент: очень часто, к примеру, белки бывают термолабильные, то есть распадаются при высокой температуре. Альбумины и глобули-

ны молока (на них реагирует 50 % детей с аллергией на БКМ (белок коровьего молока)) как раз распадаются при нагревании выше 72 градусов, поэтому кипяченое молоко эти детки пить могут. Как и главный враг всех деревянных полинозников – BetV1 – распадается при нагревании, поэтому печеные яблоки и груши детки тоже часто могут спокойно употреблять. Но для всего этого нужно вместе с врачом собрать весь анамнез до мельчайших подробностей, а потом при необходимости провести молекулярную аллергодиагностику.

Кстати, у огурца и полыни есть схожие белки запаса. Похожие есть у кабачка, банана, сельдерея, дыни и арбуза. И тоже разрушаются при нагревании. А говорят, что огурцы и кабачки гипоаллергенные, да?

## **Яйцо и курица – есть ли связь**

Схожих белков много, из-за чего рождаются аллергомифы: при аллергии на яйца никогда нельзя есть мясо курицы. Но на самом деле совсем не обязательно. При всем многообразии белков в яйце пересечение между ним и мясом курицы есть только по белку ливетину (содержится в желтке). Да, перекрестная реакция может быть, но только 15 % аллергиков на яйца реагируют именно на ливетин. И, кстати, он разрушается на 88 % при нагревании до 90 градусов в течение 30 минут. То есть реакцию в этом случае может

вызвать плохо термически обработанное мясо: слабо прожаренный шашлык, карпаччо из курицы. Ну и яйца такому ребенку надо варить вкрутую не 10 минут, а дольше.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.