

# Питание при аллергических заболеваниях



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Питание при аллергических**  
**заболеваниях**  
Серия «Здоровое питание»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184222](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184222)*

**Аннотация**

Аллергические реакции могут возникать при лечении лекарствами, на бытовые и производственные химические вещества, а также на отдельные продукты питания (пищевая аллергия). Полезны продукты, обогащенные кальцием, который имеет противоаллергические и противовоспалительные свойства. Если аллергическая реакция возникает при лечебном питании различных заболеваний, то необходимо внести соответствующие изменения в основную диету.

# Содержание

ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	4
ПИТАНИЕ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

## **ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Аллергические реакции могут возникать при лечении лекарствами, на бытовые и производственные химические вещества, а также на отдельные продукты питания (пищевая аллергия). При этих состояниях питание должно быть физически полноценным, но не избыточным. В рационе ограничивают углеводы, особенно быстро всасывающиеся (сахар, мед, варенье, шоколад, сладкие напитки). При уменьшении количества легкоусвояемых углеводов способность тканей организма задерживать жидкость снижается и воспалительные процессы ослабевают. Сахар можно заменить ксилитом. Содержание белка и жира не должно превышать физиологическую норму. Значительно уменьшают в питании коли-

чество поваренной соли и соленые продукты. Ограничивают или исключают острые блюда, пряности, пряные овощи, приправы, копченые продукты, мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы. Блюда дают в отварном, запеченном, тушеном, но не жареном виде. Такое химическое щажение может несколько уменьшить всасывание аллергенов. В рационе питания увеличивают содержание витаминов, особенно С и Р. Они способствуют укреплению стенок сосудов. Полезны продукты, обогащенные кальцием, который имеет противоаллергические и противовоспалительные свойства. Если аллергическая реакция возникает при лечебном питании различных заболеваний, то необходимо внести соответствующие изменения в основную диету.

# ПИТАНИЕ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Среди аллергических заболеваний широкое распространение получила пищевая аллергия. Причиной распространения пищевой аллергии является избыточное питание, особенно белковое, широкое применение в пищевой промышленности красителей, консервантов, всякого рода суррогатов, а в сельском хозяйстве – химических удобрений и ядохимикатов. Увеличение в последние годы количества общих аллергогенных воздействий на организм (бытовых, химических, производственных, лекарственных и др.) способствует формированию состояния аллергической готовности организма и к пищевым продуктам.

В детском возрасте истинная пищевая аллергия встречается значительно чаще, чем у взрослых. Перечень продуктов, вызывающих аллергические реакции, очень широк. Наиболее распространенными пищевыми аллергенами являются белки яиц, молока и пшеницы. Весьма часты также случаи аллергии к рыбе, землянике, моллюскам, орехам, томатам, шоколаду, бананам и цитрусовым. Имеются случаи аллергии к отдельным видам мяса, например, свинине. Порой аллергия к молочным продуктам проявляется на определенный вид молока, например, коровье. Это очень важное обстоя-

тельство, так как позволяет в лечебных целях заменять коровье молоко молоком других животных (козье, кобылье), а также использовать в питании заменители молока из растительных продуктов, например соевое или арахисовое молоко. Аллергия к коровьему молоку встречается достаточно часто. Даже небольшие количества белковых компонентов молока в различных пищевых продуктах (творог, масло, шоколад и др.) может вызвать у некоторых людей те или иные аллергические реакции. Цельное молоко чаще вызывает аллергическую реакцию, чем подвергнувшееся обработке или кислотомолочные продукты.

Яйца, как и молоко, могут вызывать аллергические реакции. Наибольшими аллергическими свойствами обладает яичный альбумин. При варке их активность снижается, поэтому сваренный яичный белок обладает меньшей аллергенной потенцией, чем сырой. Очень часто аллергические реакции вызывает рыба. При варке она лишь в незначительной степени теряет свои аллергенные свойства. Однако одни люди обладают повышенной чувствительностью ко всем сортам рыбы, другие – только к отдельным ее видам. Часто отмечается непереносимость крабов, раков, устриц. Из злаков наибольшей активностью обладает пшеница.

Чувствительность больного к отдельным пищевым аллергенам может быть чрезвычайно высокой. Достаточно присутствия очень малых, следовых количеств яичного белка в пище или даже запаха рыбы или петрушки, чтобы особочув-

ствительные реагировали остро выраженной аллергической реакцией. Имеются случаи высокой индивидуальной чувствительности на продукты, которые содержали минимальные количества дрожжей (пиво, хлеб, сыр и др.).

Клиническая картина пищевой аллергии очень разнообразна и зависит от реактивности организма, свойств аллергена, функционального состояния органов, в которых развивается аллергическая реакция. Для острой аллергии характерно внезапное начало болезни вскоре после приема пищевого аллергена, появление общих аллергических реакций (лихорадка, общая слабость, озноб, иногда герпес на губах, кожный зуд, отек, бронхоспазм, мигрень, полиартралгии и др.). Несмотря на тяжесть состояния, процесс завершается в течение 1–2 суток. Для выяснения причин аллергии большое значение имеет выяснение наследственной предрасположенности больного и его близких родственников к аллергическим заболеваниям. Большую помощь может оказать систематическое ведение пищевого дневника. Однако данные, которые касаются непереносимости тех или иных пищевых продуктов необходимо проверять путем специальных проб.

# 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.