



Питание и диета

Юлия Сергеенко

Лечебное питание при аллергии

«ВЕЧЕ»

Сергеенко Ю. В.

Лечебное питание при аллергии / Ю. В. Сергеенко — «ВЕЧЕ»,
— (Питание и диета)

Аллергию по праву можно назвать бичом нашего времени – по разным данным, от нее страдает от 20 до 40% населения Земли. Настоящее издание поможет всем, кто желает избавиться от этого заболевания, значительно улучшить свое здоровье с помощью правильного питания, не прибегая к лекарственным препаратам.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Что такое аллергия	6
Виды аллергенов	7
Проявления аллергии	9
Глава 2. Диета как способ избавления от аллергии	11
Особенности лечебного питания при бронхиальной астме	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сергиенко Юлия Вячеславовна

Лечебное питание при аллергии

Введение

В последней четверти XX столетия аллергия стала одним из самых распространенных заболеваний. Процент людей, страдающих тем или иным видом аллергии, особенно высок в крупных промышленных центрах, жители которых чаще подвергаются стрессу, испытывают на себе воздействие загрязненного воздуха, воды и др.

Немалую роль в широком распространении аллергии играет и неправильное питание. В настоящее время возросло потребление полуфабрикатов, продуктов быстрого приготовления с разнообразными химическими добавками, газированных напитков, растворимых супов, консервов и т. п., которые потенциально опасны как аллергены.

Увеличилось количество детей, страдающих аллергией на различные продукты, в том числе и на молоко, которое является очень важным питательным продуктом для детей до года. В возникновении аллергии у ребенка виновны не только экологические факторы, но и неправильное питание матери во время беременности и кормления грудью, несоблюдение ею режима кормления.

Лечение аллергии – довольно трудный и длительный процесс, который не всегда дает положительный результат. Людям, страдающим, к примеру, сенной лихорадкой, приходится обращаться к лекарствам ежегодно в период бурного цветения растений, причем со временем симптомы заболевания остаются такими же. Для того чтобы облегчить протекание аллергии, снизить интенсивность приступов и уменьшить медикаментозную нагрузку на организм, рекомендуется не только стараться избегать контакта с аллергенами, но и соблюдать режим, правильно питаться, заниматься спортом и отказаться от вредных привычек.

Настоящее издание предназначено для людей, страдающих пищевой аллергией и желающих улучшить свое здоровье, не отказываясь от вкусной и разнообразной пищи.

В первой и второй главах дается информация о причинах и природе аллергии, основных проявлениях аллергических реакций и вызываемых ими заболеваниях, а также об особенностях лечебного питания при том или ином виде аллергии. Третья глава содержит подробные рецепты блюд для людей, страдающих каким-либо видом пищевой аллергии, чтобы они могли самостоятельно составить для себя диету, исключая аллергенные продукты.

Четвертая глава посвящена мерам профилактики аллергии у детей и особенностям правильного питания малышей, страдающих аллергией.

Глава 1. Что такое аллергия

Термин «аллергия» происходит от латинских слов «аллос» – «другой» и «эргос» – «действие». Впервые его использовал австрийский врач Клеманс Перке в 1906 году.

Аллергия – это повышенная чувствительность к каким-либо веществам, при контакте с которыми могут возникать различные реакции, обычно не наблюдаемые у здоровых людей. Вещества, при соприкосновении с которыми начинается аллергия, называются аллергенами. К ним могут относиться пищевые продукты, пыльца растений, пыль, шерсть или перхоть животных, различные металлы, косметические средства, лекарства и др.

Контакт с аллергенами вызывает у страдающих аллергией людей очень болезненные, а нередко и опасные проявления – такие, как ринит, конъюнктивит, кашель, дерматозы, отеки и др.

Виды аллергенов

Все аллергены условно подразделяются на экзо– и эндоаллергены. К первым относятся аллергены, попадающие в организм человека извне, ко вторым – образующиеся внутри организма в результате повреждения тканей.

Экзоаллергены, в свою очередь, подразделяются на две группы: инфекционные и неинфекционные. К инфекционным аллергенам относятся вирусы, бактерии и микроскопические грибки, к неинфекционным – пылевые, пищевые, лекарственные и химические аллергены.

Из аллергенов растительного происхождения наиболее распространенным является пыльца растений, опыляемых ветром. Пыльца вызывает такое заболевание, как поллиноз, или сенная лихорадка. Существует довольно много различных растений, пыльца которых может вызывать аллергию у предрасположенных к ней людей, особенно это относится к очень мелкой пыльце с маленьким размером пылевых зерен. Кроме того, было замечено, что в каждом регионе наибольшее число людей страдает аллергией на пыльцу самых распространенных растений.

Механизм действия аллергенов пыльцы следующий: свежие пылевые зерна попадают вместе с вдыхаемым воздухом на слизистую оболочку органов дыхания, набухают и разрываются под влиянием влаги, в результате чего их содержимое – плазма, обладающая аллергенными свойствами, попадает на слизистую, а затем в кровь и лимфу, провоцируя аллергическую реакцию.

Часто аллергенами являются плоды или семена растений, например волоски семян хлопчатника, волокна плодов тополя (так называемый тополиный пух) и др.

К микоаллергенам, то есть аллергенам грибов, относятся около 350 видов микроскопических грибов, у которых обнаружены вызывающие аллергию свойства. Чаще всего аллергическая реакция на грибы возникает вместе с заболеваниями, вызванными патогенными видами. Из непатогенных видов аллергию вызывают споры грибов, на протяжении практически всего года присутствующие в жилых и рабочих помещениях.

Пылевые аллергены, которые встречаются в домашней и производственной пыли, включают различные вещества как органического, так и неорганического происхождения, причем аллергенными свойствами обладают преимущественно органические частицы – фрагменты мертвых насекомых, споры бактерий и их тела, пыльца, мелкие волокна шерсти, хлопка и других органических материалов. Аллергенами также могут являться материалы синтетического происхождения – частички искусственных тканей, пластмасс и др.

Пыль на производственных предприятиях отличается по составу от домашней. В ней содержатся частички используемых при производстве той или иной продукции материалов, например на ткацких фабриках – частички волокон, на хлебокомбинатах – мука и т. д.

Относительно большую группу аллергенов составляют различные лекарственные препараты. Чаще всего встречается аллергия на антибиотики, второе место занимают сульфаниламидные препараты (сульфадиметоксин, сульфазол и др.). Также нередко встречается аллергия на обезболивающие препараты (новокаин, прокаин), анальгетики, анестетики и пр.

Также было замечено, что аллергенными свойствами обладают и витаминные препараты, особенно вводимые в больших количествах или сильно концентрированные. В некоторых случаях аллергенные свойства проявляют гормоны и даже антиаллергенные препараты – такие, как димедрол, пиполфен, супрастин и др. Поэтому в инструкциях к применению большинства лекарств обязательно указывают, что они противопоказаны при непереносимости каких-либо компонентов препарата.

Аллергены, которые содержатся в косметических и бытовых моющих средствах, часто вызывают различные аллергические проявления. К сильным аллергенам относятся краски и

лаки, а также синтетические растворители, которые могут вызывать контактную экзему и бронхиальную астму.

Пищевые аллергены – одна из самых широко распространенных групп, включающих различные продукты: злаковые, молочные, яйца, фрукты, овощи, рыбу и морепродукты, орехи, грибы и др. Часто этот вид аллергии проявляется уже в раннем детстве, например аллергия на молоко и молочные продукты. Нередко бывает так, что один человек страдает аллергией на несколько видов продуктов.

Проявления аллергии

Возникновение аллергии связано с нарушениями деятельности иммунной системы, при этом до сих пор неизвестны точные причины появления этого заболевания. Большинство исследователей склоняются к точке зрения, что широкое распространение аллергии связано с общим ухудшением экологической обстановки, которое отрицательно воздействует на иммунитет.

Существует несколько факторов, повышающих риск возникновения аллергии. К ним причисляют прежде всего наследственность, так как аллергологами было замечено, что примерно у 30–40% детей, родители которых страдали каким-либо видом аллергии, также наблюдается это заболевание. Нередко аллергия встречается у людей, имеющих вредные привычки, часто испытывающих стресс, физические перегрузки, работающих на вредных производствах.

Наиболее распространенными формами аллергии, предрасположенность к которым чаще всего передается по наследству, являются различные поллинозы, проявляющиеся в виде ринитов, бронхиальной астмы, отеков и др., однако по наследству может передаваться предрасположенность и к другим формам этого заболевания, например непереносимость некоторых продуктов или повышенная восприимчивость к пылевым аллергенам.

Нередко появлению поллиноза у взрослых предшествуют различные воспалительные заболевания, среди которых ведущее место занимают грипп и его осложнения, острые респираторные инфекции, ангина, заболевания, вызывающие нарушения работы кишечника (запоры). Нередко причиной становятся и перенесенные в детстве заболевания.

Чаще всего реакция на аллергены проявляется сразу после контакта, в течение нескольких секунд. Это обусловлено действием особого белка иммуноглобулина Е, благодаря которому в организме антитела соединяются с аллергенами и происходит иммунная реакция.

Если аллерген попадает в организм человека впервые, чаще всего аллергическая реакция не проявляется, однако иммунная система сохраняет информацию об аллергене, и во второй и последующие разы реакция становится ярко выраженной. В период между первым и повторным попаданием аллергена в организм происходит повышение чувствительности к данному аллергену. Это время называется периодом сенсибилизации.

Повторное попадание аллергенов в организм вызывает ответную реакцию, сопровождающуюся выработкой специфических антител для его нейтрализации. Аллергены распознаются и атакуются антителами, что сопровождается выделением особых активных веществ – медиаторов, которые и вызывают проявления аллергии: покраснение кожи и слизистых оболочек, отеки, раздражение нервных клеток, спазмы бронхов, высыпания и т. п. При бронхиальной астме такая реакция организма проявляется приступами удушья.

Существует несколько основных видов аллергии, вызываемых различными аллергенами: респираторная аллергия, аллергические дерматозы и анафилактический шок.

Респираторная аллергия, поражающая дыхательные пути, вызывается очень мелкими аллергенами, присутствующими в воздухе: пылью, спорами микроскопических грибов, экскрементами пылевых клещей и других насекомых, мелкими частичками шерсти и эпидермиса домашних животных и др. Эти виды раздражителей называются аэроаллергенами.

При соприкосновении слизистой оболочки с аэроаллергенами начинаются такие явления, как чиханье, зуд в носу, выделения из носа, кашель, хрипы в легких или даже удушье. К аллергическим заболеваниям этого типа относятся сенная лихорадка, аллергический ринит, бронхиальная астма, аллергический конъюнктивит.

Сенная лихорадка, или поллиноз, проявляется весной и летом, во время цветения растений; реакция в форме аллергического ринита может периодически возникать на протяжении

всего года; бронхиальная астма аллергического происхождения чаще всего вызывается бытовыми факторами – пылью, микроскопическими частичками шерсти и др.

Течение поллиноза может обостриться, если принимать в пищу аллергенные продукты или лекарства. Это явление встречается у подавляющего большинства больных, поэтому при лечении поллиноза врачи всегда спрашивают, после каких блюд наступило ухудшение состояния больного. Такое совмещение двух форм заболевания называется перекрестной аллергией и проявляется зудом в полости рта, отеком Квинке, крапивницей, иногда тошнотой и рвотой.

Появление перекрестной аллергии объясняется тем, что пыльца аллергенных растений имеет общие антигены с растениями того же семейства, употребляемыми в пищу. Некоторые лекарственные препараты, созданные на основе растений, также во время поллиноза могут вызывать обострения аллергических реакций.

Довольно распространены случаи, когда аллергеном является пыльца растений одного семейства, а пищевую аллергию вызывают растения другого семейства. Наиболее известны случаи перекрестной аллергии у следующих семейств растений: злаковые – крестоцветные; злаковые – лилейные; березовые – зонтичные – сложноцветные; березовые – розоцветные.

Следует помнить, что в период заболевания поллинозом обостряется восприимчивость не только к пищевым, но и к пылевым, грибковым, лекарственным и другим аллергенам, поэтому нужно соблюдать гипоаллергенную диету, очень осторожно принимать лекарства, содержащие части растений или грибки (пенициллин), которые могут вызвать аллергию, а также ограничить использование косметических средств, в состав которых входят данные растения. Рекомендуются исключить потребление витаминов группы В, содержащих йод препаратов и никотиновой кислоты.

Аллергические дерматозы представляют собой кожные заболевания, вызываемые такими аллергенами, как металл, латекс, косметические и лекарственные препараты, моющие и другие средства бытовой химии, а также пищевые продукты. Особенно часто эта форма аллергии встречается у детей, но может проявляться также и у взрослых.

Анафилактический шок – наиболее тяжелая форма проявления аллергии, встречающаяся крайне редко. Этот тип аллергической реакции возникает чаще всего после приема аллергенных лекарств или пищи, в промежутке времени от нескольких секунд до пяти часов. Симптомами шока являются резкая одышка, появление сыпи по всему телу, рвота, непроизвольное мочеиспускание и дефекация, потеря сознания, судороги. Если больному не оказать своевременную врачебную помощь, он может погибнуть.

В настоящее время не существует универсальных методов излечения от аллергии, чаще всего используются вакцинация аллергенами или их модификациями и специфическая иммунотерапия. Наиболее простым способом предотвращения аллергии являются специальные диеты и соблюдение правил питания.

Глава 2. Диета как способ избавления от аллергии

Широкая распространенность различных заболеваний, вызываемых аллергией, в последние годы заставила ученых всерьез заняться исследованием не только причин аллергии, но и наиболее действенных способов избавления от нее. Медикаментозное лечение, применяемое при аллергии на пыльцу, лекарства, шерсть, промышленную пыль, не всегда подходит при других видах аллергии на некоторые виды продуктов. Исключение из рациона продуктов, вызывающих негативные реакции, позволяет снизить вероятность обострений заболевания, однако при непереносимости сразу нескольких продуктов рацион больного становится очень ограниченным, что часто становится причиной недостатка многих полезных витаминов и микроэлементов. Постоянное использование лекарств часто негативно влияет на здоровье, к тому же лекарства и сами по себе могут быть аллергенами, поэтому лечебное питание является наиболее безопасным и доступным методом избавления от аллергии.

Правильно организованное питание позволяет не только значительно сократить количество принимаемых лекарств, но и снизить частоту обострений заболевания, значительно облегчить течение таких аллергических проявлений, как бронхиальная астма, ринит и др.

Особенности лечебного питания при бронхиальной астме

Лечебное питание при бронхиальной астме, вызываемой различными причинами, имеет очень большое значение для облегчения заболевания. При этом необходимо учитывать тип аллергии – на пыльцу, пищу, лекарства или другие аллергены. При наличии пищевой аллергии диетотерапия – наиболее эффективное средство лечения, однако она полезна и при других формах аллергии.

При назначении лечебного питания при бронхиальной астме учитываются различные факторы: наличие пищевой аллергии, степень тяжести заболевания, фаза (ремиссия или обострение). Если пищевой аллергии нет, при этом заболевании назначается обычная гипоаллергенная диета, которая позволяет снизить чувствительность бронхиального аппарата, уменьшить интенсивность приступов бронхиальной астмы и выраженность аллергических и воспалительных процессов.

Основным принципом лечебной диеты при бронхиальной астме является исключение из рациона продуктов с наиболее выраженными сенсibiliзирующими свойствами, то есть потенциально аллергенных. К ним относятся: рыба и морепродукты, утиное и гусиное мясо, рыбная икра, яйца, бобовые, орехи, а также цитрусовые, дыни, персики, малина, клубника, томаты, дрожжи, шоколад и мед. Все перечисленные продукты рекомендуется в период обострения бронхиальной астмы исключать из рациона.

Кроме того, нужно ограничить потребление некоторых других продуктов: манной крупы, пшеничного хлеба, творога, цельного молока, сметаны, жирных сортов говядины и свинины, куриного мяса.

Ежедневный рацион больных, страдающих бронхиальной астмой, несмотря на ограничения, должен включать белки, жиры и углеводы. Например, при общей энергетической ценности принимаемой в день пищи в 2300–2400 ккал она должна включать 70–80 г белков, причем из них не менее половины должны составлять растительные белки, 300 г углеводов и 50–70 г жиров.

Необходимо ограничить потребление легкоусвояемых углеводов, которые могут вызывать обострение воспалительных процессов (сахар, сиропы, мед и др.), а также потребление поваренной соли.

Чтобы обеспечить полноценное питание при соблюдении гипоаллергенной диеты, можно включить в меню блюда из следующих продуктов:

- нежирные виды мяса (кролик, телятина и др.), которые являются ценным источником животного белка;
- овощи и фрукты: капуста, картофель, кабачки, огурцы, яблоки, груши и т. п. в любом виде. Эти продукты содержат витамины и микроэлементы;
- гречневая, перловая, овсяная крупы, рис;
- растительные масла (подсолнечное, кунжутное, оливковое), в которых содержатся мононенасыщенные жирные кислоты, благодаря чему они обладают противовоспалительными свойствами;
- сливочное масло;
- кисломолочные продукты: кефир, ряженка, йогурт;
- напитки: компоты из вышеперечисленных фруктов, отвар ягод шиповника, минеральная вода без газа, чай.

Гипоаллергенная диета должна состоять из продуктов, в которых отсутствуют или содержатся в минимальных количествах гистамин и тирамин – вещества, вызывающие аллергические и псевдоаллергические реакции. Самое большое количество данных веществ содержится в ферментированных продуктах – таких, как сыр (рокфор, камамбер, чеддер), алкогольные

напитки, консервированная рыба, квашеная капуста, сырокопченая колбаса, сосиски и сардельки из говядины.

Также в период соблюдения гипоаллергенной диеты нужно ограничить потребление продуктов, ускоряющих всасывание аллергенов и аллергеноподобных веществ: специй и пряностей (лука, чеснока, горчицы, перца), алкогольных и газированных напитков, соленых овощей и рыбы, кофе и какао. Рекомендуются продукты, оказывающие обволакивающее действие, препятствующие проникновению указанных веществ и содержащие большое количество пищевых волокон; к ним относятся различные каши (овсяная, рисовая и т. п.).

Причиной появления аллергических и псевдоаллергических реакций могут являться не только продукты, как таковые, но и разнообразные химические добавки, используемые в производстве полуфабрикатов, консервов и др. К ним относятся красители, эмульгаторы, ароматизаторы и консерванты. На больных аллергией наиболее отрицательное влияние оказывают такие добавки, как тартразин, салицилаты, глутамат, нитрит, сульфат и бензоат натрия.

Нередко в полуфабрикатах, консервах и кондитерских изделиях имеются скрытые аллергены. В молоке могут содержаться антибиотики, в мясных полуфабрикатах – соя, в кондитерских изделиях – орехи, химические ароматизаторы и др. По этой причине больным бронхиальной астмой необходимо ограничить потребление этих продуктов.

Гипоаллергенная диета используется не только для лечения пищевой аллергии, но и для выявления аллергенов. Исключение из рациона наиболее опасных в этом отношении продуктов позволяет не только добиться улучшения состояния больного, но и установить причину заболевания. Для этого диету нужно соблюдать 2–3 недели, а затем, если будет отмечено улучшение состояния, исключенные продукты можно постепенно вводить в рацион по одному каждые 3 дня.

Продукты, после употребления которых симптомы бронхиальной астмы возникают вновь, являются аллергенными для данного человека.

Такой метод диагностики пищевой аллергии считается наиболее точным и может использоваться в случае, если ведение пищевого дневника не позволяет точно установить причину аллергии.

После этого больному обычно назначается индивидуальная элиминационная диета, не содержащая аллергенных продуктов, причем из рациона исключается не только сам продукт, но и блюда, в которых он содержится даже в очень малом количестве. Например, при аллергии на яйца нужно полностью исключить из рациона выпечку, лапшу и макаронные изделия.

Пищевые аллергены чаще становятся причиной возникновения бронхиальной астмы в детском возрасте, однако и у взрослых достаточно высока вероятность появления этой формы аллергии. При бронхиальной астме, вызываемой аллергией на пыльцу, часто возникают перекрестные реакции с пищевыми аллергенами (чаще всего с фруктами, пшеницей, лесными орехами).

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.