

Общие положения диеты при пищевой аллергии



Симптомы пищевой аллергии (ПА) зависят от дозы. Продукты с высоким содержанием аллергенного белка чаще провоцируют симптомы.

Рассматривая сложное блюдо, учтите массу потенциально опасного ингредиента в рецептуре.



Взрослые пациенты с дерматитом и крапивницей в диете нуждаются редко: ранее потребляемый без последствий продукт не требует исключения из рациона. Большинство пациентов с ПА нуждается в исключении не более 1–3 пищевых аллергенов. Подозрение на ПА к продукту требует исключения только этого продукта.

Неспецифические диеты дольше двух-трёх недель применять нельзя — проведите диагностику кожными пробами либо определением уровня sIgE.



Исключение «невиновного» продукта и позднее введение прикорма младенцам наносят вред.

Выявите пищевой аллерген лабораторными методами, затем оцените связь с симптомами с помощью пробного кормления, за исключением случаев анафилаксии.



Тщательное исключение даже следов аллергена обязательно при наличии анафилаксии. Высокочувствительным пациентам достаточно всего 1–2 мг белка для реакции.

Изучайте ингредиенты медикаментов и косметических продуктов — возможно использование аллергенов в составе.

Диета при аллергии на молоко

Исключаются продукты, содержащие молочный белок. Пациенты, не имеющие аллергии на казеин, могут использовать молоко в выпечке. Козье и коровье молоко близки по аллергенности.



Явные источники молочного белка в продуктах

Высокое содержание белка (>15–20 г/ 100 г продукта):

Сыры твердые (гауда — 24,9 г, пармезан — до 35,8 г)
Брынза, сулугуни — около 22 г
Молоко сухое (порошок) — 25 г
Творог 0% — 18–20 г, 9% — 14 г

Среднее содержание белка (примерно 1–10 г на 100 г):

Молочная сыворотка концентрированная (сухая) — 11 г
Йогурт (3,75 г)
Молоко (2,8–3,5 г)
Простокваша, ряженка, кефир (около 3 г)
Сливки и сметана (2,5–3,5 г)
Заварной крем 3,6–5,5 г
Мороженное 3,2–3,7 г

Низкое содержание белка (менее 1 г/100 г)

Масло сливочное (0,3–0,5 г)
Маргарин молочный 0,2 г
Масло гхи 0–0,3 г, топленое масло 0,2 г
Выпечка — в зависимости от рецепта

Скрытое молоко*

- Закваска молочнокислая
- Лактоальбумин
- Лактоферрин
- Казеин, казеинат
- Лактоза, тагатоза
- Гидролизат молока
- Молоко входит в состав пластилина, красок, мела, зубной пасты

*Низкие концентрации могут использоваться в различных продуктах косметики, лекарствах, либо попадать случайно при производстве. Только для высокочувствительных пациентов

Составитель Масальский С.С.

Список использованной литературы:

- Смолкин Ю.С., Масальский С.С., Чебуркин А.А., Горланов И.А. Роль пищевой аллергии в развитии атопического дерматита. Позиционная статья Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России. Педиатрия. Consilium Medicum. 2020; 1: 26–35.
- Чанг Бён Ён, Чо Се Иль, Ан Иль Су и соавт. Лечение атопического дерматита с помощью диеты с низким содержанием гистамина. Анналы дерматологии. 2011;23 Приложение 1:S91-S95 [Chung BY, Cho SI, Ahn IS, et al. Treatment of Atopic Dermatitis with a Low-histamine Diet. Ann Dermatol. 2011;23 Suppl 1(Suppl 1):S91-S95].
- Коломбо Ф.М., Каттанео П., Конфалоньери Э., Бернарди К. Гистаминовые пищевые отравления: систематический обзор и метаанализ. Критические обзоры в области пищевой науки и питания. 2018;58(7):1131-1151 [Colombo FM, Cattaneo P, Confalonieri E, Bernardi C. Histamine food poisonings: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(7):1131-1151].
- Грубиско М., Даниш Р., Хуорка М., Ваврух М. Непереносимость гистамина: чем больше мы знаем, тем меньше знаем. Обзор. Нутриенты. 2021;13(7):2228. Опубликовано 29 июня 2021 г. [Hrubisko M, Danis R, Huorka M, Wawruch M. Histamine Intolerance-The More We Know the Less We Know. A Review. Nutrients. 2021;13(7):2228. Published 2021 Jun 29].

- Комас-Басте О., Санчес-Перес С., Весиана-Ногес М.Т., Латорре-Мораталья М., Видаль-Кару М.Д.К. Непереносимость гистамина: современное состояние проблемы. Биомолекулы. 2020;10(8):1181. Опубликовано 14 августа 2020 г. [Comas-Basté O, Sánchez-Pérez S, Veciana-Nogués MT, Latorre-Moratalla M, Vidal-Carou MDC. Histamine Intolerance: The Current State of the Art. Biomolecules. 2020;10(8):1181. Published 2020 Aug 14].