

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 орехи

Орехи различаются по составу аллергенов. В каждом орехе есть уникальные видоспецифические компоненты и общие белки запаса. Реакция может развиваться на один орех или на множество видов. ПА на орехи может возникнуть на миллиграммы продукта. До обследования избегайте всех орехов, после — ешьте разрешённые.

Родственные семейства орехов (реакция развивается практически всегда на группу):

- Кешью и фисташка
- Грецкий и пекан, фундук
- Соя и бобовые
- Арахис
- Миндаль
- Кедровый орех
- Кокос



Орехи и их масса, продукты из орехов

- Марципан/миндальная паста
- Ореховые масла (например, масло кешью)
- Мясо из орехов (веган. продукт)
- Сыры из орехов (веган)
- Мюсли и снеки
- Ореховое молоко (например, миндальное молоко, молоко из кешью)
- Ореховая паста (например, арахисовая паста)
- Песто
- Кедровый орех (индийский, пигноли, пиньоль, пиньон, пиньон и пиньонский орех)
- Пралине, пахлава, нуга
- Сациви, ромеско
- Дукка, карри

Продукты со следами орехов или перекрестные

- Экстракт скорлупы черного ореха (ароматизатор)
- Натуральный экстракт орехов
- Буковый орех — неизвестная аллергенность
- Каштан, розовый перец
- Ореховые дистилляты/спиртовые экстракты

Вид ореха

Грецкий орех

Миндаль

Фундук

Кешью

Бразильский орех

Фисташка

Кедровый орех

Макадамия

Арахис

Масса одного ядра, г (среднее значение)

8–15

1,2–1,5

1,0–1,2

1,0–1,5

3–5

0,8–1,0

0,03–0,05 (30–50 мг/ядро)

2,5–3,5

0,5–1,0

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].