

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.

Пшеница

Пшеница содержит более 20 белков, кроме глютена. Выраженность симптомов при ПА на пшеницу различается. Белки пшеницы не изменяют аллергенность при температурной обработке. Маркировка «без глютена» свидетельствует об отсутствии пшеницы в составе. Глютен и его аналоги содержатся в разных сортах злаков. Иногда на продуктах указывается растение или коммерческое название муки.



Явные источники пшеничного белка и глютена в продуктах на 100 г

Продукты с высоким содержанием белка (>10 г):

- Мука пшеничная — 12 г
- Мука обдирная, цельнозерновая и тд
- Мацемел — мацовая мука
- Манитоба — сорт муки
- Булгур (сух) — 12
- Пшеничные крупы (сух) 10–12 г (полтавская, пшеничная, «артек», манка, кускус)
- Отруби

«Альтернативная» пшеница:

- одно -, двузернянка
- Тритикале
- Спельта, Полба
- Фарро-Эммер, Эйнкорн

Родственные злаки:

- Ячмень (перловка, ячневая (ячка)); солод
- Рожь
- Пшеничная клейковина

Продукты со средним содержанием белка (>1–10 г):

- Хлеб — 7 г
- Макароны отварные — 3-4 г
- Приготовленные крупы — 3 г (зависит от густоты)

Продукты с низким содержанием белка (< 1 г):

- Продукты, где мука содержится как загуститель
- Колбасы и сосиски
- Фаршированные изделия (голубцы, манты, вареники)
- Заправки для готовых блюд (соуса для пасты, соус бешамель, томатные соусы)
- Супы быстрого приготовления (суп-пюре, лапша быстрого приготовления)
- Фасованное мясо птицы (котлеты, панировка курицы-гриль)

Скрытая пшеница (только для анафилаксии) и ингредиенты в косметике и блюдах

- Декстрин
- Пшеничный крахмал
- Патока
- Глюкозный сироп
- Мальтодекстрин
- Пиво
- Овес и каши из него (при переработке и произрастании могут попасть следы пшеницы)
- Соевый соус
- Терияки
- Мука и клейковина в фарше, сурими
- Крабовые палочки
- Пшеница может быть добавлена в разные виды муки, выпечку и другие продукты, изготовленные из других злаков, например рисовые крекеры
- Клейстер

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., Латопре-Мораталья М., Видадь-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].