

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 яйцо

Исключаются продукты, содержащие яйца. Желток менее аллергенен, чем белок. Перепелиные и куриные яйца близки по аллергенности. В сыром виде полностью отделить желток от белка сложно. Продукты, прошедшие высокую и длительную термическую обработку более безопасны. Яйцо используется во многих сложных блюдах, читайте состав внимательно.



Явные источники яичного белка в продуктах на 100 г

Продукты с высоким содержанием яичного белка (более 10 г на 100 г):

Сухой яичный порошок (меланж) — 45 г
Белок яйца (чистый) — 11 г
Яйца куриные (около 12–13 г на 100 г, в одном яйце 6–7 г)

Омлеты и блюда из яиц с минимальными добавками, сохраняющие высокое содержание белка около 10 г

Продукты со средним содержанием яичного белка (3–10 г на 100 г) —

низкая температура и короткое время выпекания, содержание изменяется в рецепте

- Яичные блюда с добавками (запеканки, сырники)
- Некоторые виды мясных и рыбных продуктов с яйцом в составе (котлеты)
- Домашний сыр (может быть в рецепте)
- Безе, меренги, зефир
- Глазурь с яйцом

Продукты с низким содержанием яичного белка (около 1 г на 100 г или ниже):

- Готовые соусы и салатные заправки с яйцом (майонез, соус «Цезарь») — около 0,5–1 г на 100 г
- Лапша и паста (необязательно)
- Выпечка с яйцом в тесте — белок распределён по объёму, аллергенность снижена обработкой

Скрытое яйцо (только для анафилаксии) и ингредиенты в косметике и блюдах

- Белое вино (яичные фильтры)
- Лизоцим в лекарствах
- Овомукоид
- Овомуцин
- Ововителлин
- Ливетин
- Альбумин (Egg Albumin)
- Глобулин (Egg Globulin)
- Лецитин (Lecithin)
- Вителлин (Vitelline Membrane)
- Лейцин (Leucine)
- Авидин (Avidin)
- Овоглобулин (Ovalbumin)
- Яичный порошок (Dried Egg Yolk or White Powder)
- Концентрат белка яйца (Egg Protein Concentrate)

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].