

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.

Гистаминолибераторы и продукты с высоким содержанием гистамина

Гистамин образуется в продуктах нативно, в результате работы собственных ферментов, может ферментироваться бактериями при брожении, созревании, хранении, гниении, консервации. Мясо, рыба, алкоголь и сыры более опасны, чем остальные ингредиенты. Некоторые лекарства и продукты способны блокировать диаминомонооксидазу, расщепляющую гистамин.

Свежие продукты (в т. ч. в блюдах) содержат минимальное количество гистамина и безопасны.



РЫБА

Высокое

- Копченая рыба
- Сыровяленая рыба
- Консервы из рыбы
- Анчоусы
- Скумбрия
- Все морепродукты, особенно маринованные, вяленые

Среднее

- Рыба на льду в супермаркете
- Мороженная рыба
- Сырой тунец
- Форель, кета, лосось

Низкое

- Свежая рыба (живая)

ЗЛАКИ

Высокое

- Солод, ячменный солод
- Пиво непастеризованное

Среднее

- Выпечка (зависит от дрожжей и закваски)
- Хлеб дрожжевой, солодовый
- Пророщенная пшеница
- Гречка

Низкое

- Мука, пшеница, каши
- Картофель
- Кукуруза, рис
- Зерна в различных формах: гранулы, хлопья, манная крупа, мука, макароны, хлебобулочные изделия без дрожжевые

ФРУКТЫ

Высокое

- Авокадо
- Артишок
- Маринованные овощи
- Квашенная капуста
- Соленые огурцы
- Бобовые консервы - фасоль и т.д
- Соевый соус, тофу
- грибы
- Баклажан и пасленовые
- Клубника, малина, лимоны, апельсины и другие цитрусовые, бананы, ананасы, киви, груши, папайя, гуава, орехи (особенно грецкие орехи, кешью, арахис)

Среднее

- Бананы желтые
- Перезрелые фрукты

Низкое

- Все фрукты, кроме перечисленных слева: например, яблоко, персик, абрикос, дыня, манго, хурма, личи, вишня, черешня-самбука, ежевика, черника, клюква, смородина, черная смородина, чернослив, свежие, замороженные или консервированные. Кокос, кокосовое молоко, кокосовая вода, макадамия, каштаны

СЛАДОСТИ И НАПИТКИ

Высокое

- Какао, какао-масса, коричневый и темный шоколад, рожковое дерево
- Вино красное
- Винный уксус
- Кофе
- Крепкий черный чай
- Алкогольные напитки, соевое молоко, энергетические напитки (теобромин), соки и газированные напитки с несовместимыми ингредиентами

Среднее

- Белый шоколад
- Вино белое молодое
- Крепкий зеленый чай
- Рисовое молоко, овсяное молоко, слабый черный чай

Низкое

- Вода
- Сок
- Вода, травяные чаи, натуральный ройбуш, соки из приемлемых фруктов
- Компот

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].