**Пищевая аллергия у детей**

Кутиков Валерий

Пищевая аллергия это состояние повышенной чувствительности организма к пищевым продуктам, которое развивается при нарушении работы иммунной системы. Наиболее распространенными аллергенами являются пыль, пыльца растений, шерсть животных, перья, некоторые лекарства. А у детей грудного возраста ведущей является пищевая аллергия. Она и является основной, стартом для развития в дальнейшем других аллергических болезней и реакций. Чаще всего это атопический дерматит. В ряде случаев пищевые аллергены могут вызывать аллергический насморк, бронхиальную астму, а также крапивницу, аллергический отек, реакции со стороны желудочно-кишечного тракта. Чем младше ребенок, тем он более склонен к пищевой аллергии из-за незрелости органов и систем малыша, прежде всего недостаточной активностью пищеварительных ферментов.

Кроме того, аллергены пищи легко проникают через плаценту к плоду, особенно при употреблении беременной большого количества аллергенных продуктов, при токсикозах, вредных привычках, например, курении. И тогда пищевая аллергия может начать формироваться еще до рождения ребенка. Если к тому же в вашей семье или семье вашего мужа есть аллергические заболевания, то это важный фактор развития аллергии у вашего малыша.

При риске аллергии у ребенка маме нужна гипоаллергенная диета. Она же должна соблюдаться и при кормлении грудью. Исключаются высокоаллергенные продукты: рыба, морепродукты, икра, яйца, грибы, орехи, мед, шоколад, кофе, какао, овощи, фрукты и ягоды ярко-красного и оранжевого цвета, киви, ананасы, консервы, мясные и рыбные копчености, пряности, лук, чеснок, продукты, содержащие красители, консерванты, квашеная капуста, редька, редис, сыры, ветчина, сосиски, пиво, газированные напитки, квас.

Ограничиваются: цельное молоко (только в кашах), сметана в блюдах. Хлебобулочные макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа, кондитерские изделия, сладости, сахар (на 25%), соль (на 30%). Разрешаются: кисломолочные продукты (кефир, бификефир, бифидок, ацидофилин, йогурты (без фруктовых добавок), крупы, овощи и фрукты зеленой и белой окраски, супы вегетарианские, мясо (нежирные сорта свинины, индейки, кролик, конина, баранина в отварном, тушеном виде, в виде паровых котлет), хлеб (пшеничный второго сорта, ржаной), напитки (чай, компот, морс).

Не следует употреблять в больших количествах даже те продукты, которые не относятся к высокоаллергенным.

Материнское молоко идеальное питание для грудных детей с риском аллергии и ее проявлениями. Для увеличения молока надо почаще прикладывать малыша к груди (хотя бы и каждый час). Если у вашего малыша появились признаки пищевой аллергии, покраснели щечки, не прекращайте кормить его грудью, а строго соблюдайте гипоаллергенную диету. Очень важно знать, что блюда прикорма вводятся последовательно и постепенно. Любой новый продукт включается в рацион ребенка в

количестве не более 5 мл (г), предпочтительно в утреннее кормление, чтобы иметь возможность в течении дня оценить его переносимость (появление кожных высыпаний, изменение стула и т.д.). В случае отсутствия аллергических реакций объем нового

продукта ежедневно увеличивается на 10-30 г до достижения возрастного объема в течении недели.

Первый прикорм моно-овощное пюре (кабачки, белокочанная, цветная, брюссельская капуста, брокколи, светлоокрашенная тыква, репа, патиссоны, укроп, петрушка), новый овощ можно вводить через 3-4 дня. Картофель вводят позже и

в небольшом объеме, предварительно вымочив его в холодной воде 10-12 часов, другие овощи в течении 2-3 часов. В овощное пюре добавляется рафинированное растительное масло 5 г.

Второй прикорм каша, готовится без молока (на воде, грудном молоке). Лучше начинать с гречневой, затем овсяная, перловая, добавляя, чередуя, растительное и топленое сливочное масло 3-5 г. Третий прикорм в 8-9 месяцев в виде овоще-крупяного блюда (кабачки с рисовой крупой, цветная капуста, тыква с гречневой крупой, пюре из картофеля и цветной капусты 1:1). С 6 месяцев вводят мясо. Мясное пюре готовится из дважды выпаренного мяса (постная свинина, тощая баранина, белое мясо индейки, кролик).

Фруктовое пюре и соки лучше вводить, когда ребенок уже получил овощи. Низкоаллергенные яблоки и груши зеленых сортов, белая и красная смородина, зеленые и желтые сорта слив, белая и желтая черешня, крыжовник, голубика, брусника. Отваривание и запекание фруктов уменьшает их аллергенность. Сахар для подслащивания блюд заменяется фруктозой. Кисломолочные блюда вводятся в рацион с осторожностью, не ранее 8-9 месяцев. Заботясь о диете ребенка и о своем питании, вы не просто избавляете его от незначительных, а иногда и тяжелых проявлений аллергии, вы сохраняете здоровье своего малыша.