

Лечебное питание детей с аллергодерматозами.

Памятка для родителей

Лечебное питание является важнейшей составляющей частью профилактики и комплексного лечения детей с аллергодерматозами и имеет своими целями максимальное уменьшение антигенного воздействия пищи на организм ребенка и создание условий для нормализации функционального состояния системы органов пищеварения.

Гипоаллергенная диета организуется с учетом следующих принципов:

1. Исключение из питания причинно-значимых аллергенов (выявленных клинически и кожными и лабораторными тестами), а также исключение продуктов, содержащих экстрактивные вещества, консерванты, красители;
2. «Функциональное питание» - использование продуктов, способствующих нормализации клинического биоценоза;
3. Адекватная замена исключенных продуктов натуральными или специализированными лечебными продуктами в соответствии с возрастными потребностями и особенностями функционального состояния органов пищеварения ребенка.

При приготовлении пищи необходимо соблюдать щадящую кулинарную обработку. Блюда готовившиеся на пару, запекаются, отвариваются. Пища употребляется теплом виде. Картофель предварительно измельчается, вымачивается в холодной воде в течении 12 часов; мясо подвергается двойному вывариванию.

Оптимальным видом вскармливания детей первого года жизни, имеющих риск развития атопических заболеваний, является грудное молоко. Грудное вскармливание предупреждает формирование сенсibilизации у детей. При невозможности продолжить грудное вскармливание ребенка, имеющий риск формирования атопического дерматита, должен быть переведен на вскармливание профилактическими смесями-гидролизатами на основе продуктов частичного гидролиза молочных белков.

Неспецифическая гипоаллергенная диета.

Исключаются: бульоны, острые, жареные, соленые блюда, пряности, колбасные изделия, копчености, печень, рыба, икра, морепродукты, яйца, острые сорта и плавленые сыры, мороженое, кетчуп, майонез, соленые огурцы; редис, редька, шпинат, щавель, перец, томаты, квашеная капуста, орехи, грибы, маргарин, квас, газированные напитки; кофе, какао, мед, шоколад, жевательная резинка, торты, зефир, карамель; цитрусовые, малина, клубника, земляника, абрикосы, персики, виноград, киви, гранаты, облепиха, ананас, дыня, арбуз.

Ограничиваются: макаронные изделия, манная крупа, хлеб из муки высших сортов, цельное молоко, сметана, творог, йогурты с фруктовыми наполнителями, сливочное масло, курица, баранина, ранние овощи, морковь, репа, лук, чеснок, свекла, вишня, смородина, клюква, ежевика, банан, шиповник.

Рекомендуются: крупы (кроме манной) кисломолочные продукты (кефир, биокефир, йогурты без добавок); постное нежирное мясо (говядина, индейка, конина, свинина, кролик), овощи (капуста, кабачки, светлая тыква, патиссоны), зелень петрушки, укропа, зеленый горошек, стручковая фасоль, фрукты (белые и зеленые яблоки, груши, белая и красная смородина, светлая черешня и слива), топленое сливочное масло, растительное масло, фруктоза, хлеб пшеничный второго сорта, хлебцы зерновые, несладкие рисовые и кукурузные хлопья и палочки.

Неспецифическая гипоаллергенная диета должна продолжаться до 3-х летнего возраста с последующими постепенным расширением, но со строгим ограничением введения в рацион продуктов, относящихся к облигатным аллергенам (орехи, цитрусовые, шоколад, мед, рыба, какао, кофе ...).