



**Той или иной степенью аллергенности обладают почти все пищевые продукты**, за исключением рафинированного сахара и поваренной соли (сахар и соль не вызывают аллергических реакций, но усиливают уже имеющиеся реакции на другие продукты).

Однако к некоторым продуктам чаще других бывает повышенная чувствительность.

- **Коровье молоко** - распространенный аллерген, что особенно важно учитывать при питании маленьких детей. Малейшего количества этого аллергена достаточно для развития тяжелого состояния ребенка, иммунная система которого не успела полностью сформироваться. Были случаи, когда ребенок погибал даже не от приема молочной пищи, а всего лишь от молочной пыли, если остатки молока были на пеленках, на которые клала малыша.

- **Куриное яйцо** также является одним из ведущих пищевых аллергенов. Интересно, что иногда повышенная чувствительность проявляется только на белок, а иногда только на желток (бывает, что аллергию вызывают оба компонента). При наличии аллергии к куриному яйцу часто наблюдается аллергия и на мясо курицы (реже - утки), другие виды яиц (утиные, гусиные), а также на блюда, содержащие в своем составе яйца (майонез, кремы, сдобные и мучные изделия, шампанское и все белые вина, осветляемые белком яйца). Кроме того, повышенная чувствительность к яйцам может сопровождаться аллергической реакцией дыхательных путей на перо подушек.

Помните, что прививочные вакцины (например, против кори, эпидемического паротита и коревой краснухи) тоже содержат незначительную примесь белков яиц. И этого бывает достаточно, чтобы вызвать у людей с аллергией к ним серьезные реакции на вакцины.

Если у вас аллергия на куриные яйца или саму курятину проявляется не каждый раз, то, возможно, повышенную чувствительность у вас вызывают не сами эти продукты, а компоненты корма, который давали курице (например, при повышенной чувствительности к тетрациклину вполне вероятно аллергическая реакция на мясо птиц, которых кормили этим препаратом).

- **Рыба** (морская и речная), а также различные рыбные продукты (икра, рыбий жир) являются распространенными аллергенами. Термическая обработка практически не снижает их аллергенности. Во время варки рыбы аллергены поступают в бульон и даже в водяные пары, вдыхание которых также может вызывать аллергические реакции. У людей с повышенной чувствительностью к рыбе часто присутствует и аллергия к запаху

корма для рыбок (дафниям).

Учитывайте, что аллергическую реакцию может вызвать даже использование косметических теней, которые готовятся из рыбьей чешуи.

- **Ракообразные** - раки, крабы, омары - достаточно аллергенны.
- **Среди фруктов, ягод и овощей** наиболее часто вызывают аллергию земляника, клубника, цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны). Желтые, красные, розовые овощи (помидоры, морковь, персики и пр.) чаще вызывают аллергию, чем зеленые.
- **Орехи** - довольно сильные аллергены. Учитывайте, что некоторые орехи сходны по своему химическому составу (например, грецкий орех и миндаль; кешью и фисташки). Поэтому аллергия на один из видов орехов часто сопровождается аллергией и на другой вид.

Наиболее распространена повышенная чувствительность к арахису и многочисленным продуктам, содержащим его (печенье, шоколад, арахисовое масло и др.). Также при ней возможна аллергическая реакция на косметические препараты (кремы, гели для душа, шампуни и пр.), в составе которых есть этот орех или его масло.

- Выраженными аллергическими свойствами обладают **мед, грибы, какао, шоколад, кофе**.

При гиперчувствительности к кофе и какао возможна аллергия и на другие бобовые (горох, фасоль, чечевицу и др.).

- **Алкогольные напитки, дрожжевое тесто, сыры и колбасные изделия**. Эти продукты содержат гистамин, образующийся в результате жизнедеятельности определенных бактерий и провоцирующий аллергические реакции.

Реже возникает аллергия на зерновые продукты (гречиха, пшеница, рожь, овес), мясо, бобовые, лук, сельдерей, различные пряности.

Статистика: исследования американских аллергологов показали, что 93% случаев пищевой аллергии вызваны всего 8 продуктами. В порядке убывания аллергенных свойств они расположены следующим образом: яйца, арахис, молоко, соя, лесные орехи, рыба, ракообразные, пшеница. Конечно, это распределение продуктов может сильно различаться в зависимости от страны, поскольку, в отличие от США, не везде так часто используются арахис и соя.

## Диета при пищевой аллергии.

При подозрении на пищевую аллергию в большинстве случаев назначается элиминационная диета (диета исключения). Она помогает точно определить «виновный» продукт, если реакция не очень сильно выражена, или ее симптомы появляются не сразу после Диета исключения может быть основана на изъятии подозреваемого продукта из рациона. К примеру, при подозрении на аллергию к молоку исключают молоко и молочные продукты (безмолочная диета).

Исключение составляет сливочное масло, причем лучше использовать топленое. Запрещаются все продукты, содержащие молоко: пироги, печенье и др. Желательно исключить из пищи и говядину, так как в ней могут содержаться общие с молоком аллергены. Если молочная природа аллергии подтверждается, то придется придерживаться такой диеты несколько месяцев или даже лет, используя различные заменители коровьего молока.

Аналогично проводится безрыбная диета (при подозрении наличия аллергии на один вид рыбы лучше исключить из питания все ее разновидности, а также морепродукты), беззлаковая диета (запрещаются продукты, содержащие крупы, муку: хлеб, блины, печенье, торты и т.п.).

Если сложно предположить конкретные продукты, вызывающие повышенную чувствительность, в элиминационную диету включают только те продукты, которые считаются относительно неаллергенными. К их числу относят яблоки и груши, персики и сливы, морковь и картофель, зеленую фасоль, кабачки и патиссоны. Редко вызывают аллергию мясо индейки и ягнят, рис, ячмень, овес и рожь.

Если есть основания полагать, что аллергию вызывают сразу несколько видов продуктов, назначают строгую элиминационную диету. Она начинается либо с 1-2 голодных дней на воде, либо с 1-3 дней на чае с небольшим количеством сахара (5 стаканов в сутки) и 250 г подсушенного белого хлеба. Затем каждые 2-3 дня диету немного расширяют. Сначала в рацион вводят кисломолочные продукты в следующей последовательности: кефир, творог, молоко, сыр. Потом добавляют мясные, еще позже - рыбные или овощные блюда.

Другой вариант элиминационной диеты подразумевает употребление груш (или зеленых яблок), индейки (или мяса ягнят) и риса. Постепенно в диету вводят разнообразные овощи - предпочтительно те, которые едят нечасто: пастернак, репу, морковь.

Если при расширении элиминационной диеты обострение аллергии не раз совпадало с приемом определенных продуктов, их исключают из рациона на срок не менее 2 недель и считают одними из виновников заболевания. Если же при употреблении вновь введенного продукта аллергия не обостряется, через 4 дня вводят другой исключенный ранее продукт.

После того как все продукты, вызывающие у вас аллергию, будут распознаны, их придется полностью исключить из диеты, особенно если это касается необязательных продуктов (ракообразные, некоторые пряности и т.п.).

Однако не допускайте неоправданного ограничения многих продуктов, которое приведет к неполноценному питанию. Кроме того, учитывайте, что со временем повышенная чувствительность к тому или иному продукту может сама собой исчезнуть.

## Истинная и ложная пищевая аллергия.

Под названием «пищевая аллергия» достаточно часто подразумевают как истинную аллергию, так и псевдоаллергию (или ложную аллергию). Причем, если верить статистике, на каждый случай истинной аллергии (она регистрируется у 5-7% населения) приходится 3 и более случаев псевдоаллергии.

Оба заболевания проявляются после попадания в организм определенных продуктов (в большинстве случаев это рыба и ракообразные, яйца и куриное мясо, клубника, томаты, морковь, сыр, шоколад, кофе и др.). Кроме того, истинная и ложная аллергия сходны по симптомам.

Различаются же они по причинам или механизмам возникновения. Истинная пищевая аллергия появляется в результате некоторых сбоев в работе иммунной системы. А псевдоаллергия появляется из-за различных хронических нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, печени или желчных путей.

### **Как можно определить ваш вид аллергии?**

- Если она появилась уже в детстве и является наследственным заболеванием, то, скорее всего, это истинная аллергия. Если же во взрослом возрасте и не связана с генетической наследственностью - это псевдоаллергия.
- Если симптомы появляются после малейшего количества съеденного продукта, это истинная аллергия. Если после достаточно большого - ложная.
- Если в анализах крови обнаруживается повышенное количество эозинофилов и иммуноглобулина Е - это истинная аллергия, если эти показатели в пределах нормы - ложная.
- Если кожные провокационные пробы на подозреваемый аллерген дают положительный результат - истинная аллергия, если отрицательный или ложноположительный - ложная.

Зачем вообще понадобилось разграничивать истинную аллергию и псевдоаллергию, если все симптомы этих заболеваний одинаковы и появляются после приема определенных продуктов? Это необходимо для правильного выбора методов лечения.

- При истинной аллергии следует полностью исключить из питания «виновный» продукт, а при псевдоаллергии достаточно лишь уменьшить его количество.
- Для избавления от истинной аллергии определенные продукты придется исключить из питания на длительный период, иногда на всю жизнь. Для эффективного лечения псевдоаллергии надо в первую очередь устранить основное заболевание (желудочно-кишечного тракта, печени или желчных путей), в этом случае повышенная чувствительность к определенным продуктам исчезнет сама.

Общим же при лечении истинной и ложной аллергии является применение антигистаминных препаратов, которое помогает временно сглаживать симптомы болезни.

Источник статьи: [samsebelekar.ru](http://samsebelekar.ru)