

Памятка больному аллергическим заболеванием Гипоаллергенная диета, рекомендуемая больным с аллергическими заболеваниями, когда при аллергологическом обследовании не удается выявить причиннозначимые аллергены.

Рекомендуемые пищевые продукты	Продукты, которые нужно исключить
Молочные продукты и яйца. Козье молоко. Кисломолочные продукты (однодневные): кефир, ацидофилин, мацони, наринэ, творог (индивидуально). Сливочное масло -младшим детям 10-15 г., старшим - 20-25г. (лучше топленое) Не острые сорта сыра. Крутой желток не менее 1-2 раз в неделю (индивидуально).	Пресное коровье молоко (в т.ч. сухое и консервированное), простокваша, ряженка, сливки, сметана, детские сливочные сырки, плавленый сыр, острые сыры, сыры со специями. Яйцо (в т.ч продукты его содержащие: майонез, кремы, соусы, некоторые сорта хлеба, сладости). При сенсibilизации к плесневым грибам исключают кефир,
Крупы и блюда из них. Гречневая, перловая, овсяная, кукурузная, рисовая каши (готовятся на воде). Макароны изделия (1-2 раза в неделю). Для уменьшения аллергенности крупу желательно вымочить в холодной воде 1-2 часа.	Манная и пшеница крупы, крупа Артек, пшеница, рожь.
Овощи (зелёной или белой окраски). Картофель (вымоченный 10-12 часов). Капуста (белокочанная, цветная, свежая). Петрушка, укроп, листья салата, кабачки, патисоны, свежие огурцы (кроме парниковых). Вареная морковь (индивидуально). Для уменьшения аллергенности овощи желательно вымочить в холодной воде 1-2 часа.	Тыква, репа, брюква, помидоры, томатный соус, редис, семена подсолнечника; баклажаны, горох, фасоль, зеленый горошек, сельдерей, сырой лук репчатый, щавель, соленые огурцы, квашеная капуста.
Фрукты, ягоды (светлой окраски). Яблоки зеленого цвета, слива, белая и желтая черешня, белая смородина, груша зеленого цвета. Черника, голубика, брусника, чернослив. Старшим детям: крыжовник, клюква, бананы (индивидуально). Менее аллергенны фрукты очищенные, хранимые в холодильнике, приготовленные в запеченном виде или в виде компотов.	Клубника, земляника, малина, смородина (черная, красная), вишня. Персики, абрикосы, дыня, хурма, виноград, ананасы, манго, папайя, гранат, облепиха. Консервированные соки и компоты. Цитрусовые (апельсин, мандарин, лимон, киви и др.).
Жиры. Растительное масло рафинированное - до 30 - 40 г. (лучше кукурузное или оливковое масло).	Сало, животный кулинарный жир, маргарин. Рыба (красная и белая, копченая и соленая), рыбные консервы. Икра (красная и черная). Уксус, майонез, перец, горчица, чеснок, корица, хрен, солёные продукты.
Хлеб. Хлеб с отрубями. Хлеб белый (несдобный) и черный (несладкий); сушки простые, крекеры, сухари, печенье диабетическое. Старшим детям - пирог домашний на дрожжах без яиц, с черносливом или яблоками. Мармелад яблочный. Зефир (в небольших количествах).	Шоколад, шоколадные конфеты, кофе, какао, торты с кремом, сдобный печеный хлеб и булочки, тульские и медовые пряники, пастила, мороженое. Орехи, халва, мёд.
Мясо. Говядина (паровая, вареная). Кролик, индейка. Конина. Свинина и баранина (постная). Специализированные детские консервы. Аллергенная активность мяса снижается при замораживании и последующем постепенном оттаивании, вымачивании, продолжительной варке. Мясо молодых животных является более аллергенным.	Курица, утка, гусь. Куриный, мясной, рыбный, грибной бульоны. Свинина, баранина (жирные). Телятина. Печень, почки. Грибы. Колбаса, сосиски, субпродукты, сардельки, ветчина, мясные консервы. При выявлении аллергии к коровьему молоку из рациона исключается говядина, телятина, говяжья печень, т.к. белок коровьего молока имеет антигенное сродство с продуктами из тканей крупного рогатого скота.
Напитки. Чай черный (листовой, несладкий без ароматизаторов и без фруктовых добавок). Вода питьевая негазированная. Соки (разбавленные кипяченой водой на 1/3) и компоты из сухофруктов и свежих фруктов и ягод, рекомендованных выше.	Газированные напитки. Квас. Консервированные продукты. Пищевые добавки (красители, консерванты, эмульгаторы, ароматизаторы). Жевательная резинка.

Кроме гипоаллергенной диеты из рациона питания детей старше 1 года с пищевой аллергией следует исключить продукты, богатые гистамином, или являющиеся либераторами гистамина.

Продукты, богатые гистамином: Маринованная сельдь, клубника, земляника, арахис, бобы, дичь, пивные дрожжи.
Либераторы гистамина: Кислая капуста, шпинат, свиная печень, сухие копченые колбасы, ферментированные сыры, майонез, уксус.

При выявлении причиннозначимых аллергенов больному назначается *индивидуальная гипоаллергенная диета* с исключением продуктов, вызывающих обострение болезни, и облигатных аллергенов. Длительность диеты устанавливается лечащим врачом и составляет не менее 1 месяца, а нередко она должна соблюдаться 1 год и более.

**Памятка
больному аллергическим заболеванием
Контроль**

за окружающей средой больного аллергическим заболеванием.

Помимо элиминационных диет, первостепенное значение имеет также прекращение или уменьшение контакта с бытовыми, пыльцевыми или эпидермальными аллергенами, для чего проводят санитарно-гигиенические мероприятия по месту жительства, месту учебы и др.

При сенсibilизации к аллергенам домашней пыли:

- ▬ поддерживать оптимальную влажность в жилом помещении (около 40%), обеспечить хорошую вентиляцию, запретить курение в квартире и использование дезодорантов, лаков и др. косметических средств, вызывающих раздражение дыхательных путей
- ▬ убрать из квартиры все коллекторы домашней пыли (ковры, книги, цветы).
- ▬ убрать из комнаты больного телевизор и компьютер, концентрация пыли вокруг них значительно повышена.
- ▬ хранить одежду в закрытых стальных шкафах.
- ▬ занавески использовать хлопчатобумажные или синтетические; стирать их необходимо не реже 1 раза в 3 месяца.
- ▬ не использовать перьевые и пуховые подушки и одеяла. Подушки должны быть из синтепона или других синтетических волокон. Лучше использовать специальное постельное белье, защищающее от воздействия пылевых и клещевых аллергенов.
- ▬ постельное белье необходимо менять не реже 2 раз в неделю.
- ▬ для уменьшения концентрации клещей необходимо стирать постельные принадлежности при температуре 60°C и выше
- ▬ Не реже 1-го раза в год следует менять подушки на новые, обязательно проводить влажную уборку помещения, а также чистку ковров, мягкой мебели с использованием моющих пылесосов не реже 1 раза в неделю (уборку проводить в отсутствие больного).

При сенсibilизации к спорам плесневых грибов:

- ▬ обеспечить хорошую вентиляцию и тщательно убирать помещения, которые легко поражаются плесенью.
- ▬ после пользования ванной следует насухо вытереть все влажные поверхности. Для уборки нужно использовать растворы, предупреждающие рост плесени, не менее 1 раза в месяц.
- ▬ не допускать роста плесневых грибов в кухне, пользоваться вытяжкой для удаления пара, применять порошок буры для обработки мест скопления плесени (например, мусорные ведра).
- ▬ не рекомендуется употребление в пищу продуктов, содержащих различные виды грибов: плесневые сорта сыра, копченые мясо и рыба, квашеная капуста, кефир, квас, пиво, дрожжевое тесто и др.
- ▬ не рекомендуется разводить дома комнатные цветы, так как земля в горшках служит местом роста некоторых плесневых грибов.
- ▬ при наличии кондиционера в помещении необходимо регулярно менять фильтры.

Элиминационные мероприятия при эпидермальной аллергии

- ▬ не держать дома животных и аквариумных рыбок.
- ▬ после удаления животного из квартиры провести тщательную уборку помещения для полного удаления следов слюны, экскрементов, шерсти животного.
- ▬ не посещать цирк, зоопарк и другие помещения, где есть животные.
- ▬ не пользоваться одеждой из шерсти и меха животных.

Элиминационные мероприятия при аллергии к пыльце растений

- ▬ в сезон цветения причинных растений больному следует рекомендовать выезд в другую климатическую зону. При невозможности смены климатической зоны исключить выезды за город, прогулки в лес, особенно в ветреную и солнечную погоду.
- ▬ на улице носить плотно прилегающие к лицу очки; приходя с улицы, сменить одежду, прополоскать рот, промыть глаза, носовые ходы или принять душ.
- ▬ герметизировать окна или установить герметичные стеклопакеты; при открытой форточке использовать влажную марлю.
- ▬ исключить употребление пищевых продуктов, имеющих перекрестные реакции с пыльцевыми аллергенами, например, при аллергии к пыльце деревьев запрещено употребление в пищу орехов, косточковых, моркови, киви.
- ▬ не использовать для лечения фитопрепараты, не применять растительные косметические средства (мыло, шампуни, кремы, бальзамы).
- ▬ следует воздержаться от цветущих растений в доме (особенно примулы и герани).

УЗ «Брестский областной кожно-венерологический диспансер»

Предварительная запись к аллергологу тел. 8 (0162) 28-25-50, 8 (029) 22-33-888

При подготовке памятки использованы материалы кафедры педиатрии ФППО педиатров ММА имени И.М. Сеченова, отделения аллергологии 4-й детской клинической больницы г.Минска. и др. источники.