

Гипоаллергенная диета

Диета ребенка, страдающего аллергией, должна отвечать следующим требованиям:

- *Соответствует возрастным потребностям*
- *Содержание минимальное продуктов, обладающих потенциальной сенсibilлизирующей активностью*
- *Диета должна давать неспецифический противоаллергенный эффект.*
- *Основной принцип — максимально возможное обеспечение физиологически сбалансированного питания при условии обязательного ограничения продуктов с высоким аллергенным действием*

По пищевой ценности и значимости obligатные аллергены в организме человека делятся на две группы:

1. Продукты, которые без существенного ущерба могут быть исключены из рациона (шоколад, какао, цитрусовые, мед, черная смородина, земляника, рыба, орехи, грибы)
2. Продукты, которые, несмотря на аллергенную способность, не исключаются полностью из рациона ребенка. Эти продукты трудно заменяемы и имеют высокую пищевую ценность (коровье молоко, куриное яйцо).

Необходимым в диете является исключение острых приправ, соленых блюд, замена мясных бульонов овощными, жаренных блюд – вареными и паровыми. Исключаются блюда и продукты с пищевыми добавками – консерванты, копчености, горчица, хрен, перец.

Суточное количество белка должно соответствовать норме по возрасту:

- Куриное яйцо употреблять только в блюдах
- Снижается количество коровьего молока (норма 500-600)
- При снижении молока увеличивается количество потребляемого мяса