## Питание при аллергии

В последние годы аллергические заболевания получили широкое распространение среди детей в раннем возрасте.

В основе аллергических заболеваний лежит измененная, патологическая реакция организма ребенка на воздействие какого-либо фактора, к которому организм испытывает повышенную чувствительность. Это могут быть и лекарственные препараты, и различные химические вещества, и пищевые продукты. Чаще всего встречается так называемая пищевая аллергия, то есть возникновение аллергических реакций в результате употребления в пищу некоторых продуктов.

Пищевая аллергия обычно проявляется в виде различных поражений кожи — аллергодерматоза. При этом часто отмечаются явления себореи в области темени, молочного струпа на коже щек (покраснение с образованием белых пузырьков и чешуек), упорных опрелостей за ушами, в подмышечных областях, в паховых складках. У детей постарше проявления аллергодерматоза отмечаются на коже кистей, локтевых сгибов, подколенных областей. В тяжелых случаях у ребенка может развиться нейродермит, сухая или мокнущая экзема. Эти явления сопровождаются сильным зудом, вызывают повышенную раздражительность, нарушают сон ребенка; страдает и общее состояние больного.

У некоторых детей пищевая аллергия проявляется в виде нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта (поносы, неустойчивый стул). Иногда это сочетается с кожными проявлениями, с воспалительными изменениями слизистых оболочек верхних дыхательных путей. У детей с пищевой аллергией часто отмечаются насморки, воспаления гортани, воспаления слизистой оболочки глаз, склонность к острым респираторным заболеваниям. В тяжелых случаях может развиться бронхиальная астма.

Пищевая аллергия не такое уж безобидное заболевание, и лечение его надо начинать как можно раньше. Основным методом является установление продукта, который стал причиной возникновения аллергической реакции, и исключение его из рациона ребенка.

У детей первого года жизни пищевая аллергия чаще всего бывает обусловлена повышенной чувствительностью к коровьему молоку, а именно — к белкам коровьего молока или к молочному сахару (лактозе). В последнем случае непереносимость лактозы связана с отсутствием или снижением активности фермента лактозы, который вырабатывается в кишечнике ребенка и расщепляет молочный сахар. Обычно непереносимость только коровьего молока отмечается у детей первых месяцев жизни. У детей более старшего возраста развитию аллергии могут способствовать и другие продукты, которые впервые вводятся в рацион ребенка. Чаще всего это бывают соки и пюре из плодов и овощей, имеющих желтую, оранжевую или красную окраску (клубника, земляника, малина, абрикосы, вишня, морковь, томаты, свекла). У некоторых детей бывает повышенная чувствительность к пшенице и ржи.

У детей более старшего возраста наиболее часто проявления аллергии вызывают шоколад, какао, натуральный кофе, грибы, орехи, мед, цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны), рыба и рыбные продукты (икра, копченая рыба, крабы), различные приправы (хрен, горчица, перец). Эта группа продуктов получила название облигатных аллергенов, то есть вызывающих чаще всего проявления аллергии.

Для выявления продукта, который вызвал аллергическую реакцию, родителям рекомендуется вести пищевой дневник ребенка. В нем ежедневно записывают весь набор продуктов, который получает ребенок, отмечают точный час введения нового продукта, его количество, время появления и характер реакции ребенка (сыпь, зуд, покраснение кожи, расстройство стула и другое).

Как правило, аллергические реакции при пищевой аллергии возникают очень быстро, но иногда может быть и замедленная или отсроченная реакция (через несколько часов). Поэтому каждый новый продукт следует давать ребенку в утренние часы, чтобы в течение дня можно было наблюдать за ним. В первый раз новый продукт можно давать ребенку в небольшом количестве. Если все в порядке, реакции нет, то на следующий день можно увеличить количество его и в течение 2—3 дней довести до положенной по возрасту нормы.

Если выявляется повышенная чувствительность к какому-либо продукту, он исключается из рациона ребенка на определенный срок. Этот срок для каждого случая устанавливается индивидуально. Иногда, если реакция не резко выражена, можно просто ограничить количество такого продукта, попробовать дать его еще раз в небольшом объеме.

Исключая какую-либо пищу из рациона, надо заменять ее другой с таким расчетом, чтобы общее количество белков, жиров и углеводов в питании ребенка соответствовало потребностям. Известно, что нередко именно разбалансированное, одностороннее питание, когда в рационе резко снижено или завышено содержание отдельных пищевых веществ, может вызвать аллергическую реакцию.

Следует отметить, что потребность в основных пищевых веществах у детей, страдающих аллергией, имеет некоторые особенности, которые надо учитывать при построении диеты.

При аллергических заболеваниях количество белка в рационе ребенка должно соответствовать верхней границе нормы, а иногда и несколько превышать ее. Особенно необходим белок детям, страдающим мокнущей формой экземы, так как при этом происходит значительный распад собственных белков и выделение их с экссудатом.

В рационе ребенка с кожными проявлениями аллергии необходимо обеспечивать также достаточное количество жиров. При этом следует несколько увеличить количество растительных жиров. Они должны составлять не менее 25—30 процентов от общего количества жира. Входящие в состав растительных масел полиненасыщенные жирные кислоты чрезвычайно необходимы для таких детей, так как они способствуют более быстрому восстановлению поврежденных участков кожи и усиливают защитные силы организма. Из животных жиров рекомендуется сливочное масло. В нем содержатся жирорастворимые витамины, которые необходимы для детей с кожными повреждениями в большей степени, чем для здоровых детей. А вот тугоплавкие жиры (говяжий, бараний) следует исключать из рациона детей, страдающих аллергией, так как они затрудняют процессы пищеварения.

Количество углеводов в рационах детей с аллергическими заболеваниями должно соответствовать возрастной норме (но не превышать ее!). И очень важно обращать внимание на состав углеводов, несколько отличающийся от рекомендуемых норм.

Во-первых, необходимо уменьшить количество легко усваивающихся углеводов (сахар, сладости). Во-вторых, в рационе детей, страдающих аллергией, необходимо ограничивать количество круп и макаронных изделий, а также изделий из теста.

Основными источниками углеводов для таких детей доллсны стать овощи и фрукты, количество которых следует увеличивать по сравнению с обычной возрастной нормой. Увеличение количества овощей и фруктов позволяет ввести в организм достаточно минеральных веществ и витаминов, потребность в которых при аллергии повышается. Но, конечно, при этом надо обращать особое внимание на переносимость тех или иных овощей, плодов, ягод.

Самые большие трудности представляет организация питания ребенка раннего возраста, не переносящего коровье молоко. Постараемся дать несколько конкретных советов по питанию этих детей.

Возможно дольше оставляйте на грудном вскармливании. Но при этом из рациона матери необходимо исключать все экстрактивные вещества (бульоны, жареные блюда, пряности и прочее), а иногда и молочные продукты.

При искусственном вскармливании, особенно если у ребенка отмечаются нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, в его рационе определенную часть должны занимать кисломолочные продукты (ацидофильная смесь «Малютка», «Бифилин», «Бифилакт», у детей более старшего возраста — кефир, биолакт и другие).

Если эти меры оказываются неэффективными и аллергия у ребенка усиливается, целесообразно по рекомендации врача перевести больного на безмолочное питание. Для этой цели рекомендуется использовать специализированные продукты на основе изо-лята белка сои. К ним относятся импортные смеси «Прособи», «Изомил», «Нутри-Соя», «Пулево-Соя» и другие.

Соки и фруктовые пюре детям с пищевой аллергией дают несколько позже, чем обычно. Делать это надо с большой осторожностью, начиная с самых малых доз, и тщательно следить за реакцией ребенка. Первый рекомендуется вводить яблочный сок из зеленых сортов яблок (антоновка, ранет, белый налив). Затем каждый новый сок следует давать не раньше чем через 1,5—2 недели после привыкания к предыдущему. Это дает возможность оценить переносимость каждого нового продукта. Фруктовое пюре также сначала можно дать из яблок указанных сортов. Позднее, в зависимости от времени года и имеющихся возможностей, можно расширить ассортимент фруктовых пюре за счет фруктов и ягод светлой окраски (белая смородина, светлые сорта черешни, груш, слив, очень хороши бананы).

Желток и творог детям, страдающим аллергией, стараются не давать, так как они обычно усиливают аллергические проявления, особенно у детей с непереносимостью коровьего молока. А вот первый прикорм в виде овощного пюре этим детям рекомендуется ввести несколько раньше (с 3—3,5 месяца). При этом надо подбирать такие сорта овощей, которые не вызывают аллергических реакций. Чаще всего это бывают кабачки, белокочанная и цветная капуста, картофель. Позднее можно вводить и другие овощи, но делать это надо с большой осторожностью, добавляя их по одному через 3—5 дней, и обращать внимание на переносимость каждого нового продукта. В качестве второго прикорма можно ввести кашу предпочтительно из рисовой, гречневой, овсяной, перловой круп, которые дают менее выраженные аллергические реакции. Но в каждом отдельном случае крупы следует подбирать индивидуально, учитывая их переносимость. Для детей, страдающих непереносимостью коровьего молока, каши готовят на фруктовом или овощном отваре, а когда здоровье улучшится — на половинном молоке.

В связи с исключением или ограничением молочных продуктов в рацион ребенка с пищевой аллергией надо вводить в более ранние сроки мясо. Его можно давать в 4—4,5 месяца. У некоторых детей с выраженной непереносимостью коровьего молока говяжье мясо вызывает обострение аллергических реакций. В этом случае его можно заменять мясом кролика, индейки, цыплят, нежирной свининой, кониной. Хорошо, если удается достать специальные диетические консервы из свинины, конины и их сочетаний.

Детям, страдающим аллергией, не рекомендуется давать мясной бульон, рыбу.

В таблице 1 представлены примерные сроки введения различных продуктов в рацион детей первого года жизни, страдающих повышенной чувствительностью к коровьему молоку. В ней также даны некоторые рекомендации по подбору отдельных продуктов для этих детей.

При организации питания ребенка, страдающего пищевой аллергией, большое внимание уделяется соблюдению правил приготовления пищи, оно имеет свои особенности.

Картофель для приготовления овощного пюре и крупы для каш необходимо предварительно вымачивать в холодной воде в тече-ние 12—18 часов для удаления части крахмала. Мясо также подвергается специальной обработке для удаления экстрактных веществ. Для этого его заливают холодной водой и варят в течение 30 мин, затем воду сливают, мясо вторично заливают водой, но уже горячей, и варят до готовности.

Необходимо несколько ограничивать потребление соли и сахара. Поэтому все блюда приходится недосаливать. Из рациона ребенка исключается мед, кондитерские изделия. Фруктовые соки, кефир, молоко давать только без сахара. Каши тоже желательно давать неподслащенными. Для улучшения вкуса некоторых блюд можно использовать отдельные сорта повидла или джема (из яблок, груш, белой сливы, белой смородины, крыжовника), но при этом строго следите за переносимостью этих приправ.

Надо отметить, что с возрастом у ребенка аллергический настрой к ранее непереносимым продуктам обычно снижается и его рацион может постепенно расширяться. Однако делать это надо с большой осторожностью, учитывая реакцию ребенка на каждый новый продукт.