

Пищевая аллергия - состояние повышенной чувствительности организма к пищевым продуктам, которое характеризуется развитием клинических реакций непереносимости определенных видов пищи, обусловленных участием иммунологических механизмов.



Принципы соблюдения гипоаллергенной диеты

Гипоаллергенное меню подбирается на период всего обострения аллергической реакции не зависимо от того, какой вид раздражителя вызвал очередное обострение.

Выбираемые рецепты блюд при соблюдении неспецифического питания должны содержать минимальный набор продуктов с высоким содержанием аллергенов.

К группе продуктов с **высокой вероятностью возникновения пищевой аллергии** относят:

Из растительных продуктов - цитрусовые, к которым относятся и мандарины, гранаты, клубнику, малину, помидоры, дыню. В эту группу также можно включить и другие плоды с оранжевой и красной окраской.

Мед и другие продукты пчеловодства;

Яйца и блюда из них;

Рыбу;

Грибы;

Кофе, шоколад;

Магазинные соусы и приправы.



	Довольно часто вызывают аллергию	Иногда вызывают аллергию	Редко вызывают аллергию
Молоко	<ul style="list-style-type: none"> ○ цельное коровье молоко ○ сыры 	<ul style="list-style-type: none"> ○ цельное козье молоко ○ творог ○ кисломолочные продукты 	
Мясо	<ul style="list-style-type: none"> ○ говядина ○ ветчина, сосиски, колбасы ○ бульоны и копчености 	<ul style="list-style-type: none"> ○ мясо курицы 	<ul style="list-style-type: none"> ○ мясо кролика, конина, индейка, свинина, баранина
Рыба	<ul style="list-style-type: none"> ○ морская рыба, икра и морепродукты 	<ul style="list-style-type: none"> ○ речная рыба 	
Крупы	<ul style="list-style-type: none"> ○ рожь и пшеница 	<ul style="list-style-type: none"> ○ овес, рис, гречка 	<ul style="list-style-type: none"> ○ кукурузная крупа, перловка, пшено
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> ○ помидоры, морковь, перец, сельдерей ○ квашеная капуста ○ редька, редис 	<ul style="list-style-type: none"> ○ картофель, свекла ○ горох, бобы ○ авокадо 	<ul style="list-style-type: none"> ○ зелень: укроп, петрушка ○ цветная и белокочанная капуста, брокколи, кабачок, огурцы, патиссоны, кукуруза
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> ○ клубника, малина, земляника, цитрусовые (мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны), ананас, гранат, банан, киви, манго, хурма, дыня 	<ul style="list-style-type: none"> ○ персики, абрикосы, темно-красная вишня, брусника, шиповник, смородина, черника, черная смородина, клюква 	<ul style="list-style-type: none"> ○ зеленые яблоки, белая и красная смородина, груша, желтые сорта слив, белая и желтая черешня
Другие продукты	<ul style="list-style-type: none"> ○ кофе, какао, газированные напитки ○ шоколад ○ грибы ○ орехи ○ мед 	<ul style="list-style-type: none"> ○ соя (колбасы, соусы и кондитерские изделия с соей) 	
Добавки, усилители вкуса и консерванты	<ul style="list-style-type: none"> ○ Красители, консерванты, ароматизаторы (в т.ч. в чае) ○ Пищевые добавки: E102*, E220-227**, E621 	<ul style="list-style-type: none"> ○ подсластители (сахарин, цикламат, аспартам) 	