

СПИСОК ПИЩЕВЫХ АЛЛЕРГЕНОВ

Причиной широкого распространения пищевой аллергии у детей в настоящее время является избыточное употребление белка, широкое применение в пищевой промышленности консервантов, красителей, химических добавок и улучшителей вкуса. В сельской промышленности в огромном количестве употребляют ядохимикаты и пестициды. Помимо этого в аллергизации организма и проявлении пищевой аллергии играют роль бытовые, химические, лекарственные факторы.

В детском возрасте пищевая аллергия чаще, чем у взрослых развивается из-за незрелости пищеварительного тракта. Поэтому каждой маме рекомендуется иметь под рукой список пищевых аллергенов.

Список пищевых продуктов-аллергенов.

Продукты	Высокоаллергенные продукты	Среднеаллергенные продукты	Низкоаллергенные продукты
Молоко и молочные продукты	Цельное коровье молоко	Творог, сливочное масло, сливки, сыр	Кефир, простокваша и другие кисломолочные продукты
Злаки	Пшеница, рожь	Овес, гречиха, рис	Пшено, кукуруза, перловка
Бобовые	Арахис	Горох, соя, чечевица	
Рыба и морепродукты	Морская рыба, икра, креветки, моллюски, кальмары, мидии, омары, лангустины, раки	Нежирные сорта речной рыбы	
Яйца	Куриные яйца,	Перепелиные яйца, гусиные, утиные яйца	
Мясо	Мясной бульон	Говядина, куриное мясо	Мясо кролика, конина, индейка, постная свинина
Овощи	Морковь, томаты, красный болгарский перец, дыни	Картофель, свекла, тыква	Кабачки, брокколи, цветная белокочанная капуста, огурцы
Фрукты	Бананы, гранаты, ананасы, апельсины, мандарины, лимоны, хурма, киви	Абрикосы, персики, красные яблоки	Яблоки и груши зеленых сортов
Ягоды	Малина, клубника, земляника, черная смородина	Клюква, брусника, черника, вишня, , шиповник	Белая и желтая черешня, желтые сорта слив, белая смородина, крыжовник, чернослив, арбуз
Прочее	Шоколад, какао, грибы, орехи, мед, горчица, консервы		Петрушка, укроп

Врачи выделяют 2 группы продуктов – аллергенов по пищевой ценности и значимости в рационе человека.

1. Список пищевых продуктов-аллергенов, которые должны быть полностью исключены из питания без существенного ущерба для организма ребенка (при наличии у него аллергического диатеза): шоколад, какао, малина, мед, дыня, черная смородина, икра, орехи, грибы, гранаты.
2. Список пищевых продуктов-аллергенов, которые не могут быть полностью исключены из питания в связи с их большой питательной ценностью. Но они должны быть ограничены и (или) пройти определенную кулинарную обработку. К таким продуктам относятся коровье молоко и яйца. Коровье молоко необходимо кипятить не менее 10 минут, а яйца долго (не менее 30 минут) отваривать.

Кроме того, аллергенами могут быть консервированные продукты, копчености, разные пищевые добавки, входящие в соусы и кетчупы, в десерты и сдобу.

ПРОДУКТЫ-АЛЛЕРГЕНЫ

На самом деле к продуктам-аллергенам могут относиться практически все продукты питания. Но у детей первого года жизни, страдающих аллергией, по данным медицинской статистики чаще всего выявляется повышенная чувствительность к белкам коровьего молока (до 86%).

Самый главный продукт-аллерген – коровье молоко.

В коровьем молоке около 20 разных белков. Обычно причиной развития пищевой аллергии становятся такие белки, как лактальбумин, лактоглобулин и казеин. Чаще всего вызывает аллергию лактальбумин, реже – лактоглобулин, наиболее редко – казеин. Иногда сенсибилизация встречается одновременная к нескольким фракциям. Если молоко прокипятить, то фракция лактальбуминовая разрушается и коровье молоко становится менее аллергенным, но другие молочные белки устойчивы к высоким температурам.

Чаще всего пищевую аллергию на молоко провоцирует ранний перевод малыша на искусственное вскармливание. В магазинах продаются разнообразные питательные смеси, приготовленные из коровьего молока, что способствует увеличению пищевой аллергии у детей. Врачи советуют при необходимости использовать адаптированные смеси, в которых заменителем молока является соевый белок.

При непереносимости молока может быть реакция на сметану, сливку, творог, сливочное масло, мороженое. Но эта патология – непереносимость коровьего молока – после 3-х лет в 90% случаев полностью проходит.

Продукт-аллерген - куриное яйцо.

Куриное яйцо также является серьезным продуктом аллергеном. Особенно может быть тяжелая реакция (вплоть до отека Квинке и анафилактического шока) на белок яйца. Аллергенными свойствами также может обладать и желток. Поэтому при склонности к аллергии его надо варить не менее 30 минут. Хотя и в этом случае аллергические свойства могут остаться. Помните, желток надо вводить буквально по крупицам и внимательно следить за реакцией организма малыша. Если есть аллергия к куриному яйцу, то может развиваться аллергическая реакция и на другие виды яиц – утиные, гусиные. Наименее аллергенными считаются перепелиные яйца. Но даже на них в единичных случаях организм реагирует аллергией. Как правило, аллергия на яйца исчезает с возрастом.

Рыба - серьезный продукт-аллерген

Рыбные продукты, а особенно морская и речная рыба, также находятся в списке распространенных продуктов-аллергенов. Если организм сенсибилизирован к морской рыбе, то он также сенсибилизирован и к речной рыбе, к ракам, икре, креветкам, к селечному маслу. Термическая обработка не влияет на аллергию к рыбе. Иногда даже запах жареной рыбы может вызвать проявления пищевой аллергии. Возможна перекрестная сенсибилизация к корму для рыб.

Шоколад и какао - распространенные продукты-аллергены

Шоколад является серьезным аллергеном. Сюда же относят какао и кофе.

Зерновые продукты - возможные продукты-аллергены

В список пищевых аллергенов входят зерновые продукты. К ним относятся пшеница и рожь. Реже, но бывает и аллергия на кукурузу, овес, гречу, ячмень. В белках злаков содержится глютен. Сенсибилизация к пшенице и ржи может сочетаться с аллергией к пыльце растений. Это значит, что симптомы пыльцевой аллергии могут быть тяжелыми. При непереносимости злаковых нельзя употреблять макаронные изделия, блины, оладьи, каши, лазаньи

Фрукты, ягоды, овощи - потенциальные продукты-аллергены

Чаще всего встречается аллергия к цитрусовым – апельсины, лимоны, мандарины. Аллергию обычно вызывают овощи, имеющую желтую и красную окраску (морковь, помидоры, свекла). Из ягод аллергию вызывают клубника, красная смородина, вишня, малина и земляника. Надо быть осторожными с бананами, которые также могут давать серьезные аллергические реакции.

Орехи, грибы, мед - типичные продукты-аллергены

Орехи также входят в список пищевых аллергенов. Особенно это относится к арахису и грецким орехам. Грибы и мед, как в прочем и орехи, не рекомендуется употреблять детям до 3-х лет, так как они относятся к сильным аллергенам. Кормящие женщины также должны относиться к этим продуктам с осторожностью.