

Гипоаллергенная диета – что это и зачем ее используют

Что такое пищевая аллергия?

Повышенная чувствительность организма к определенным пищевым продуктам, возникающая вследствие нарушения работы иммунной системы, называется пищевой аллергией. Ее причина – нестандартная реакция клеток иммунитета, которые принимают безвредный белок-аллерген пищи в качестве врага. Развивается реакция, аналогичная ответу организма на патогенные микроорганизмы: вырабатываются иммуноглобулины Е, которые взаимодействуют с аллергеном и активизируют биологически активные вещества. Это так называемые тучные клетки, вызывающие патохимическую фазу, в результате чего вырабатываются мощные молекулы – гистамин, гепарин и некоторые другие. Воздействуя на различные органы – кожу, дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт – они провоцируют появление таких характерных симптомов аллергической реакции, как сыпь, зуд, отеки, нарушение дыхания и проблемы в работе пищеварительной системы.

Такое состояние может иметь опасные последствия вплоть до угрозы жизни. Если после приема пищи физические симптомы возникают внезапно, выраженным образом и создают очень значительный дискомфорт, например, язык и горло опухают до такой степени, что это мешает дыханию, то речь идет о чрезвычайной ситуации, связанной с анафилактическим шоком. В этом случае нужно немедленно позвонить в службу экстренной помощи и получить квалифицированную помощь.

Пищевая аллергия чаще всего встречается в детском возрасте. К факторам, провоцирующим ее возникновение, относят: заболевания ЖКТ, печени, желчевыводящих путей, а также поллиноз.

Клинические проявления аллергической реакции:

Со стороны желудочно-кишечного тракта: рвота, колики, потеря аппетита, запоры, жидкий стул, зуд в полости рта или горле.

Со стороны дыхательных путей: аллергический ринит (сенная лихорадка), который выражается заложенностью, чиханием, обильными слизистыми выделениями из носа, зудом кожи вокруг носа или в носу, а также ларингитом и аллергической астмой.

Со стороны нервной системы: головная боль, мигрень, синдром дефицита внимания и гиперактивности

Со стороны кожных покровов: аллергический дерматит, сопровождающийся воспалением и раздражением кожи, крапивница, у ребенка до года – опрелости.

Пищевая непереносимость

Пищевую аллергию не нужно путать с пищевой непереносимостью и гиперчувствительностью. В этом случае изменений в работе иммунной системы нет, а причины возникновения симптомов часто связаны с состоянием здоровья желудка,

кишечника, печени, нервной и эндокринной систем. Причем, в отличие от пищевой аллергии, которая чаще всего сохраняется на всю жизнь, пищевая непереносимость может исчезнуть после исчезновения причин, которые её вызывают.

К наиболее известным случаям гиперчувствительности относятся:

- ➡ симптоматическая мальабсорбция фруктозы
- ➡ непереносимость лактозы
- ➡ целиакия или непереносимость глютена.

При симптоматической мальабсорбции фруктозы и непереносимости лактозы симптомы могут быть связаны с ферментацией неабсорбированного сахара, вызванной бактериями в толстой кишке: кишечнику трудно усваивать сахар из фруктов и молочных продуктов, что вызывает вздутие живота, кишечные спазмы и диарею.

Целиакия вызвана употреблением в пищу глютена, содержащегося в таких продуктах, как пшеница, гидролизованные растительные белки, манная крупа, кускус, рожь, ячмень и все их производные. Сегодня это заболевание становится все более распространенным. У пораженных людей контакт с глютенем вызывает иммунную реакцию на поверхности тонкой кишки, приводящую к снижению способности всасывать питательные вещества.

Непереносимость глютена вызывает такие проблемы с кишечником, как вздутие живота, спазмы, диарею, характеризуется сильной усталостью и раздражительностью. При подозрении на целиакию требуется помощь гастроэнтеролога и диетолога. Правильное пищевое поведение может уменьшить подавляющее большинство симптомов, восстановить здоровье и, таким образом, улучшить качество жизни.

Что делает диету гипоаллергенной?

Специальная диета, направленная на выявление продуктов, вызывающих симптомы непереносимости, чтобы затем с помощью четко определенного протокола исключить их из рациона, называется гипоаллергенной. Она позволяет планировать приемы пищи, избегая при этом потенциально опасных продуктов, способных вызвать обострение ситуации. Гипоаллергенную диету часто назначают женщинам при кормлении, так как неизвестно, как может отреагировать организм младенца на новые продукты питания. Ее используют также при крапивнице и в качестве режима питания для атопиков.

Специальная диета при аллергии и гиперчувствительности призвана:

Определить ответственные продукты, следуя определенному протоколу

Уменьшить тяжесть симптомов за счет исключения из рациона продуктов-аллергенов.

После многочисленных исследований в настоящее время определен список продуктов, которые необходимо исключить при аллергии и непереносимости.

При пищевой аллергии нельзя есть:

- цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты)
- фрукты, в том числе экзотические (манго, киви, папайя, ананас, хурма, нектарин, персик)

- орехи
- грибы
- бобовые (соя, нут, фасоль, арахис)
- красное мясо
- молоко
- куриные яйца
- пшеницу
- копченые продукты
- корнеплоды (редька, редис)
- некоторые овощи в основном красного и оранжевого цвета (помидоры, свекла, баклажаны, сладкий перец)
- соусы (майонез, горчица, уксус)
- ягоды (клубника, брусника, малина, черешня, арбуз)
- кофе, какао и шоколад
- мед
- некоторые специи (куркума, корица, имбирь, мускатный орех)
- травяные чаи
- алкоголь.

Кроме того, во время аллергии нельзя употреблять пищу, в составе которой присутствуют красители, ароматизаторы, консерванты и эмульгаторы.

Для выявления продуктов и сокращения в рационе количества продуктов, ответственных за пищевую непереносимость, можно использовать ротационную диету, как один из вариантов антиаллергенной. Она была разработана американским аллергологом доктором Альбертом Роу в конце 1920-х годов. В основе концепции лежит разнообразие, которое заключается в том, что для каждого продукта необходимо различать форму и происхождение, чтобы избежать дефицита полезных питательных веществ и не вызвать реакцию гиперчувствительности.

Например, хлеб, макаронные изделия и кускус имеют разную форму, но одинаковое происхождение: все они производятся из пшеницы. Сыр, молоко и йогурт бывают трех разных форм, но все - из коровьего молока. Таким образом, потребляя разные формы пищи, на самом деле мы принимаем много продуктов одного происхождения, что может вызывать симптомы гиперчувствительности и непереносимости.

Важно есть продукты разного происхождения. Таким образом, если утром вы ели пшеничную кашу, то в остальное время дня и на следующие сутки лучше выбрать другой сорт крупы, например, рис или гречку. Точно также после употребления йогурта из

коровьего молока лучше всего сосредоточиться на других молочных продуктах, таких как козье молоко или сыр, соевый, рисовый или миндальный напиток.

Прежде чем пробовать ротационную диету, следует определить продукт, на который возникает аллергическая реакция. Выявить источник аллергии можно после его употребления в пищу или с помощью современных медицинских методов: аппликационного и элиминационного теста, а также анализа крови на иммуноглобулины Е и G.

При невозможности определения аллергена применяется элиминационная (исключающая) гипоаллергенная диета, в основе которой лежит употребление продуктов, не вызывающих аллергию, и запрет на всю потенциально опасную аллергенную пищу.

Элиминационная диета или «Диета Адо» была разработана советским иммунологом, профессором А. Д. Адо и состоит в том, чтобы полностью исключить продукты, чаще всего вызывающие аллергическую реакцию.

Строгая диета (ротационная или элиминационная) — это не средства лечения, а скорее способ уменьшить тяжесть симптомов, связанных с пищевой непереносимостью. Однако, этот протокол категорически противопоказан людям, страдающим тяжелой формой пищевой аллергии (анафилактический шок) или синдромом оральной аллергии (покалывание в горле, небе, языке), а также людям с выраженной кожной аллергией.

Соблюдать антиаллергическую диету рекомендуется 2-3 недели у взрослых и 7-10 дней у детей. По достижении ремиссии под контролем врача можно постепенно вводить ранее запрещенную пищу, отслеживая реакцию организма. Продукты вводятся не чаще, чем 1 раз в течение 3-х дней. И если по окончании этого периода заметных улучшений не наступило, необходимо обратиться к врачу и выполнить ряд лабораторных исследований. Они помогут установить истинную причину аллергии, возможно не связанную с пищей.

Список гипоаллергенных продуктов

При гипоаллергенной диете можно кушать блюда, приготовленные путем запекания, отваривания или тушения с минимальным количеством масла. Для лучшего контроля рациона, стоит вести пищевой дневник, куда записывать все, что съедалось в течение дня.

Список низкоаллергенных продуктов:

- Овощи: капуста белокочанная, цветная и брюссельская, огурцы, зеленый салат, брокколи, шпинат, петрушка, укроп, кабачки, брюква, репа, патиссоны.
- Мясо: белое мясо (курица, индейка, телятина, ягнятина, молодой кролик, постная свиная вырезка) и субпродукты
- Рыба: нежирные сорта (треска, окунь);
- Фрукты и ягоды зеленого и ненасыщенного красного или оранжевого цвета: яблоки, белая смородина, крыжовник, белая черешня, груши
- Подсластители (сахар, рожковый или овсяный сироп)
- Зерновые: все крупы кроме пшеницы и кускуса (гречка, рис, овсянка, перловка и т.д.)

- Кисломолочные продукты без добавок (кефир, йогурт, ряженка, творог);
- Оливковое, подсолнечное, сливочное масло

Гипоаллергенный стол включает в себя также сушеные яблоки, груши, чернослив, а из напитков можно аллергикам некрепкий чай, компоты из яблок и груш, отвар шиповника, минеральную воду без газа.

Гипоаллергенные рецепты:

Предлагаем универсальные рецепты блюд, которые могут стать частью гипоаллергенной диеты.

Запечные яблоки

Ингредиенты:

- крупное яблоко зеленого сорта
- творог - 200г
- сахар - по вкусу.

Мякоть яблока вытащить, сохранив его внешнюю оболочку. Удалить сердцевину с семенами, остальную часть измельчить и соединить с творогом и сахаром. Яблочно-творожную смесь поместить внутрь яблока. Запекать в духовке при 180 градусах 20 минут.

Гипоаллергенный суп

Ингредиенты:

- цветная капуста - 300 г
- геркулес - 50г
- вода - 1л
- перепелиные яйца – 2 шт
- разведенная молочная смесь - 100г
- сливочное масло - по вкусу.

Отварить цветную капусту и протереть в пюре. Геркулес варить 10 минут в овощном бульоне. Добавить капустное пюре, яйца, довести до кипения. В конце влить разведенную молочную смесь и заправить сливочным маслом.

Гречка с индейкой по-купечески

Ингредиенты:

- филе индейки – 300 г
- морковь – 1 шт

- лук репчатый – 1 шт
- чеснок – 2 зубчика
- гречка – 1 стакан
- вода – 2 стакана
- масло сливочное – 40 г
- соль и специи - по вкусу

Филе индейки нарезать на небольшие кусочки. Очистить и измельчить лук и чеснок. Морковь очистить и натереть на крупной тёрке. На разогретой сковороде растопить масло, выложить нарезанную индейку и слегка обжарить до изменения цвета. Добавить к мясу лук и морковь, готовить на умеренном огне, регулярно помешивая, до появления золотистой корочки. Стакан гречки промыть и высыпать в готовую зажарку. Добавить специи, тщательно перемешать, влить 2 стакана воды и посолить. После закипания воды, накрыть крышкой и тушить до тех пор, пока не выпарится жидкость (примерно 25 минут). Снять с огня и подавать к столу.

Гипоаллергенный торт без выпечки

Ингредиенты:

- галетное печенье;
- творог;
- фруктовое пюре (например, яблочное);
- бананы.

Творог взбить в блендере с фруктовым пюре. Бананы очистить и порезать кружочками. Выкладывать поочередно слоями печенье, творожно-фруктовую смесь и кружочки банана.

Заключение:

Каждый год наука иммунология делает новые открытия, пытаясь прояснить и упростить понимание возникающих проблем со здоровьем. Предполагаемая связь между болезнями и гиперчувствительностью к пищевым продуктам до сих пор является предметом многочисленных научных исследований. Гиперчувствительность может быть вызвана слишком малоразнообразной диетой, большой кишечной проницаемостью, генетической предрасположенностью или наличием атопического очага (общая чувствительность к аллергическим реакциям).

На сегодняшний день пищевая аллергия, а также гиперчувствительность и непереносимость может частично объяснить такие аутоиммунные заболевания, как болезнь Крона, синдром раздраженного кишечника, аутизм, ревматоидный артрит, атопический дерматит, псориаз, экзема, крапивница.