

Питание ребёнка и аллергия

Рекомендации по питанию, предотвращению пищевой аллергии и управлению диетой

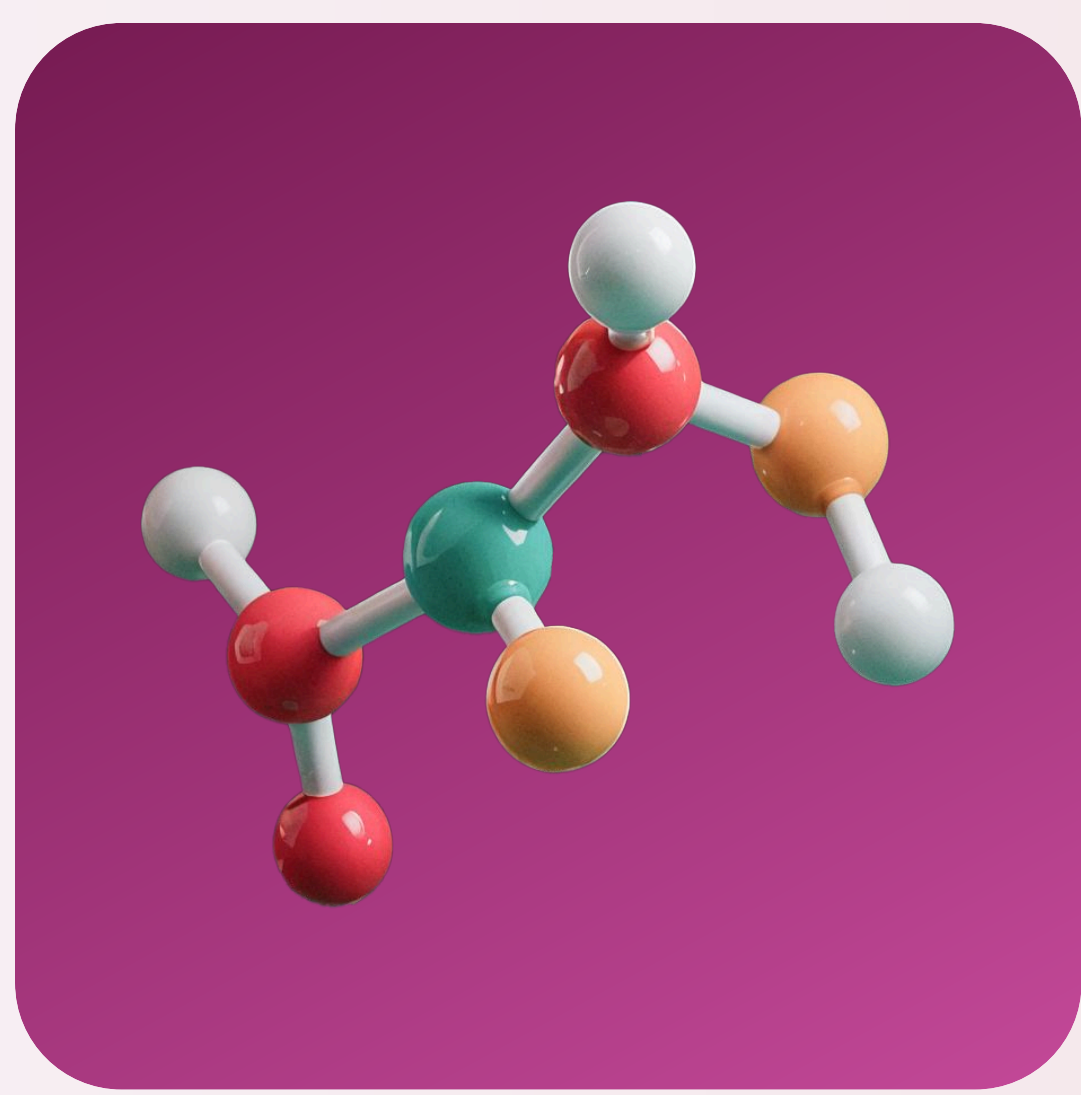


Розия Исламжановна Махкамова
Детский аллерголог

Вопрос детского питания особенно важен для молодых мам, особенно если у ребёнка есть склонность к аллергическим реакциям. Часто родители сталкиваются с различными диетическими рекомендациями, среди которых можно найти упоминание диеты по Адо. Однако современные специалисты не рекомендуют придерживаться строгих ограничений, особенно если они основаны на устаревших подходах.

Почему строгие диеты могут быть вредны?

Организм растущего ребёнка нуждается в разнообразии продуктов для получения всех необходимых витаминов и минералов. Строгие диеты, ограничивающие определённые группы продуктов, могут нанести больше вреда, чем пользы:



Риск дефицита питательных веществ

Исключение важных продуктов может привести к недостатку витаминов, микроэлементов и белков



Отсутствие доказательной базы

Диета по Адо, например, основана на данных середины прошлого века, которые не учитывают современные научные методы диагностики и лечения



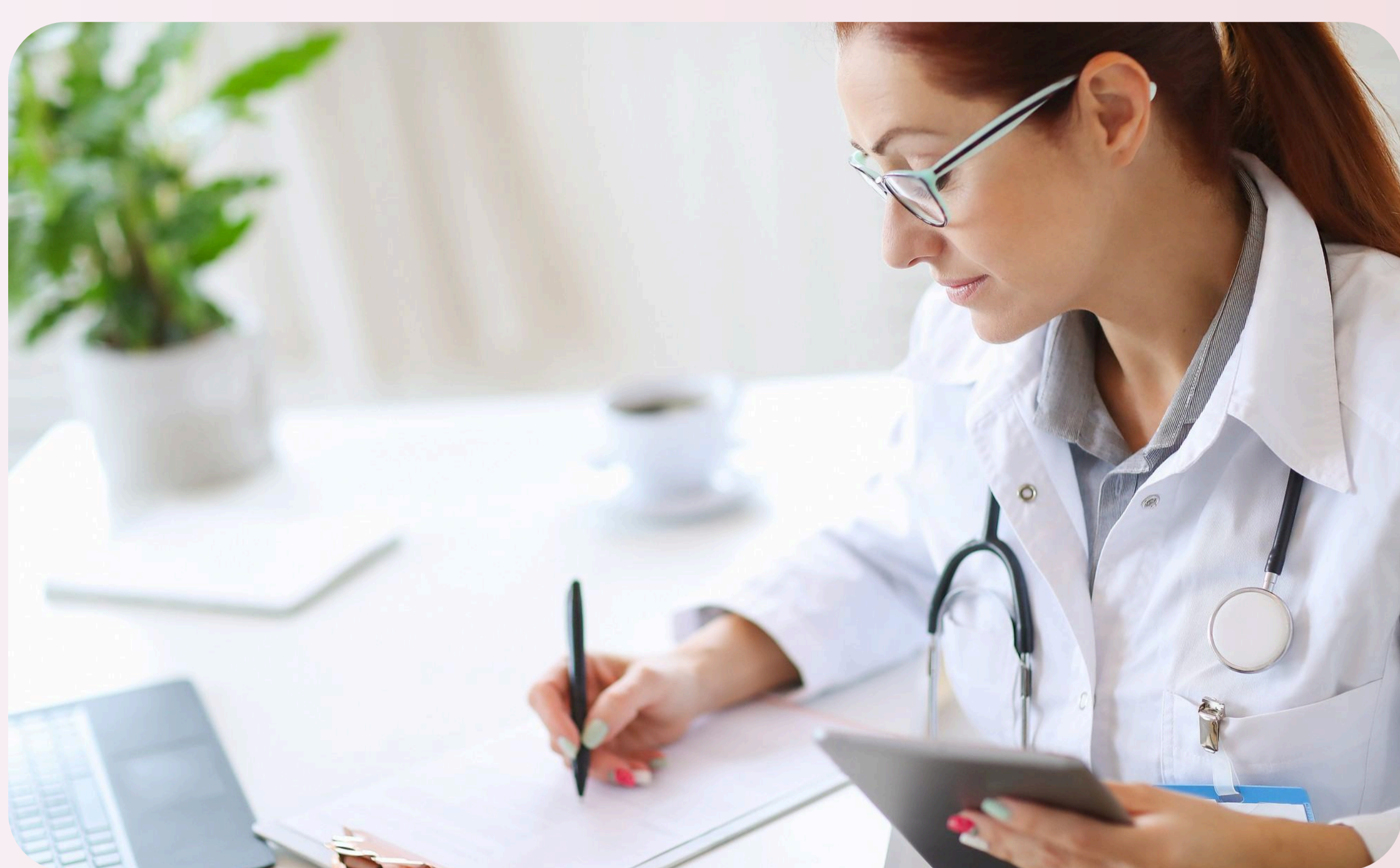
Психологический дискомфорт

Ребенок может чувствовать себя ограниченным, что негативно сказывается на его восприятии еды и социальных взаимодействиях

Что важно знать о диете по Адо?

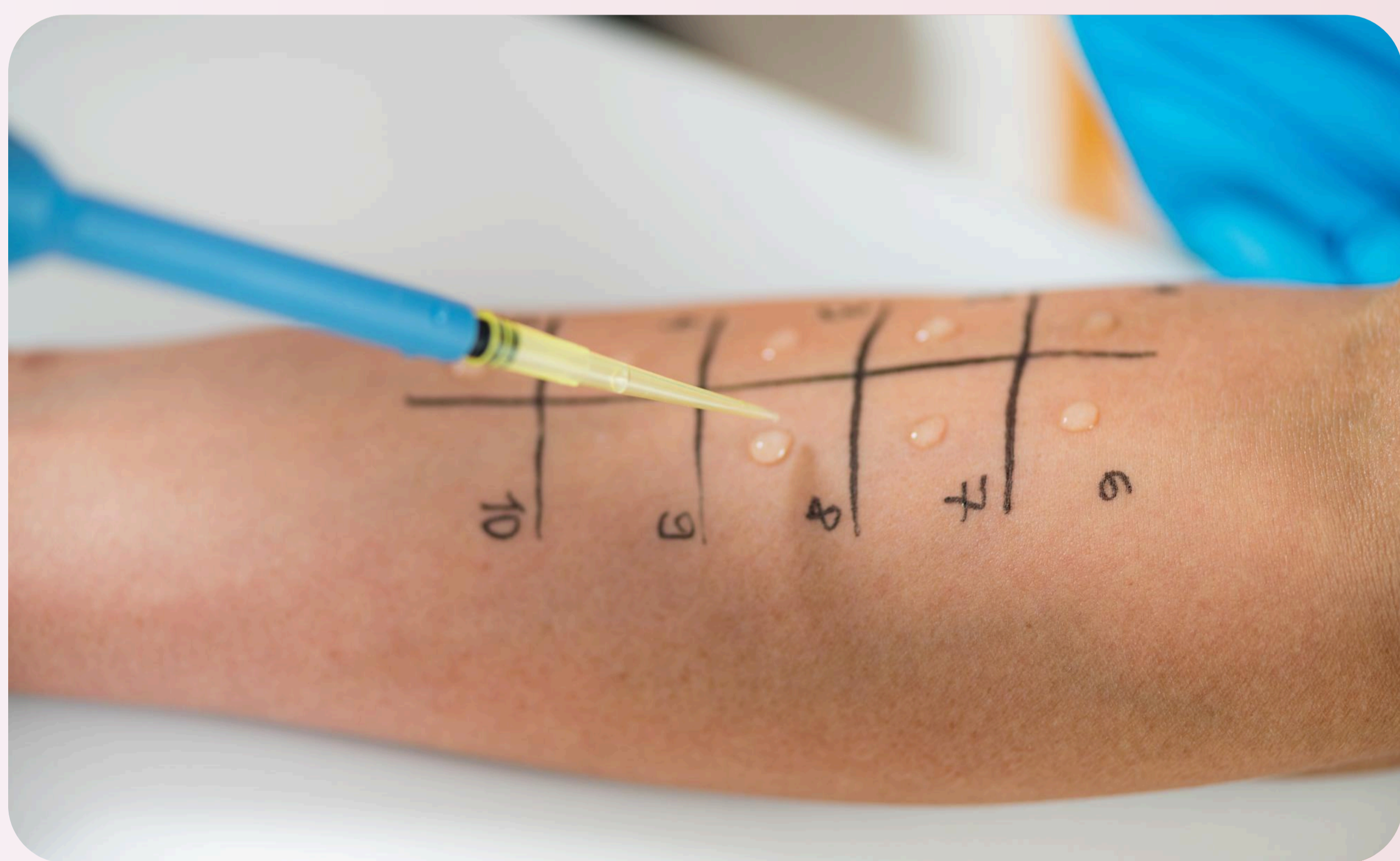
Диета по Адо была разработана в 60-х годах на основе опросов пациентов. Врач выявил продукты, которые чаще всего вызывали аллергию, и рекомендовал исключить их из рациона. Однако с тех пор медицина шагнула далеко вперед. Сегодня врачи используют точные методы диагностики для определения конкретного аллергена.

Если у ребенка наблюдаются аллергические реакции, важно:



Проконсультироваться с врачом-аллергологом

Только специалист может определить, что вызывает аллергию



Пройти необходимые тесты

Современные методы позволяют выявить конкретный аллерген, будь то пыльца, бытовая пыль или продукт питания



Составить индивидуальный рацион

После определения аллергена его можно исключить из рациона, не вводя чрезмерные ограничения

Какие продукты можно вводить в рацион?

Существует миф, что аллергия обязательно связана с красными или цитрусовыми продуктами. Однако само по себе исключение этих продуктов не гарантирует избавления от аллергии. Реакция может быть связана с чрезмерным употреблением или индивидуальными особенностями организма.



Цитрусовые и красные овощи

В умеренных количествах эти продукты не опасны для большинства детей. Их исключают только в случае подтвержденной аллергии



Курица и морковь

Эти продукты часто попадают под запрет из-за устаревших представлений, хотя они являются важными источниками белка и витаминов

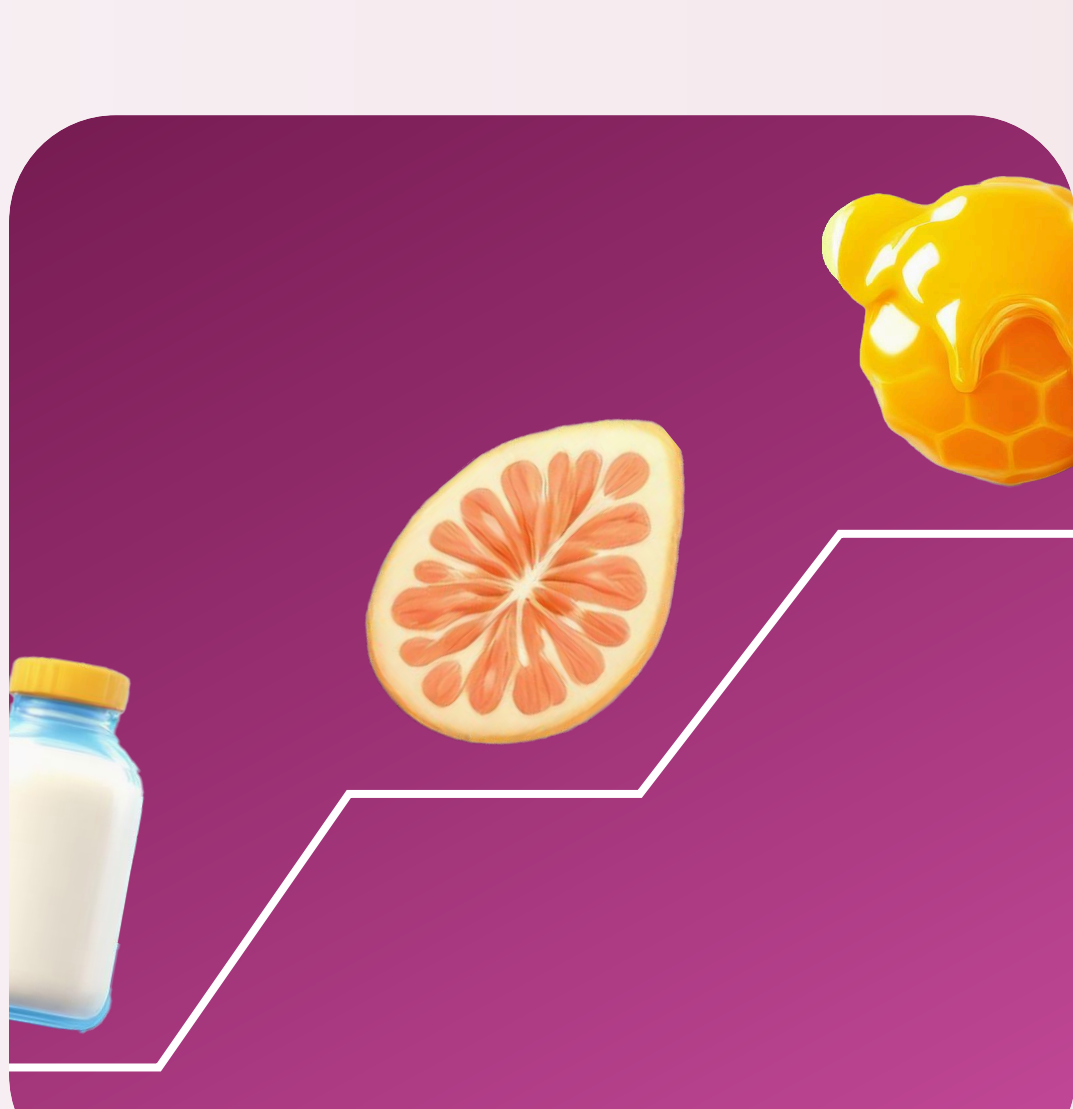


Продукты с высоким содержанием гистамина

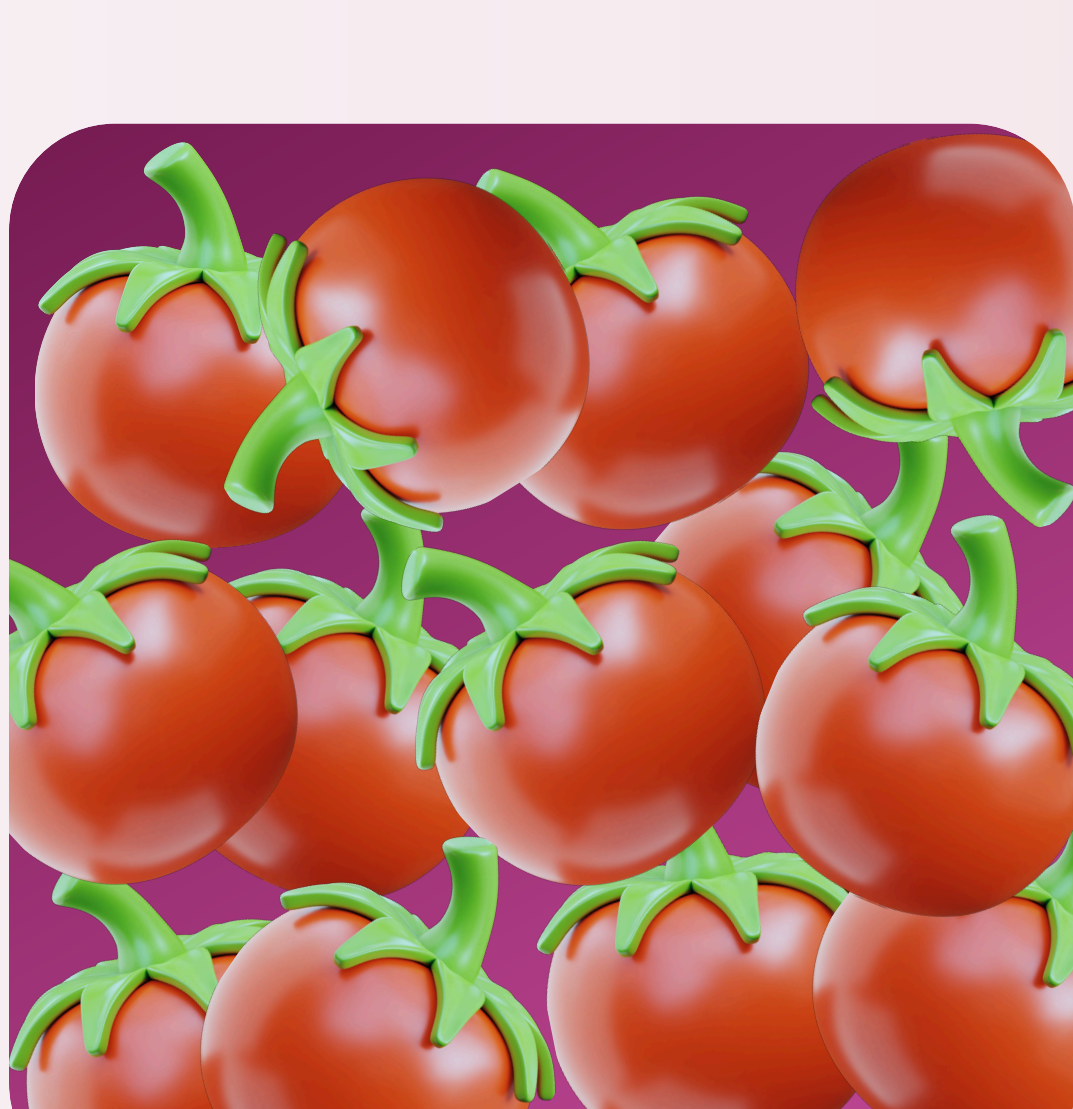
Например, шоколад или сыр могут вызывать временные реакции, но это не является настоящей аллергией

Золотое правило питания: умеренность и разнообразие

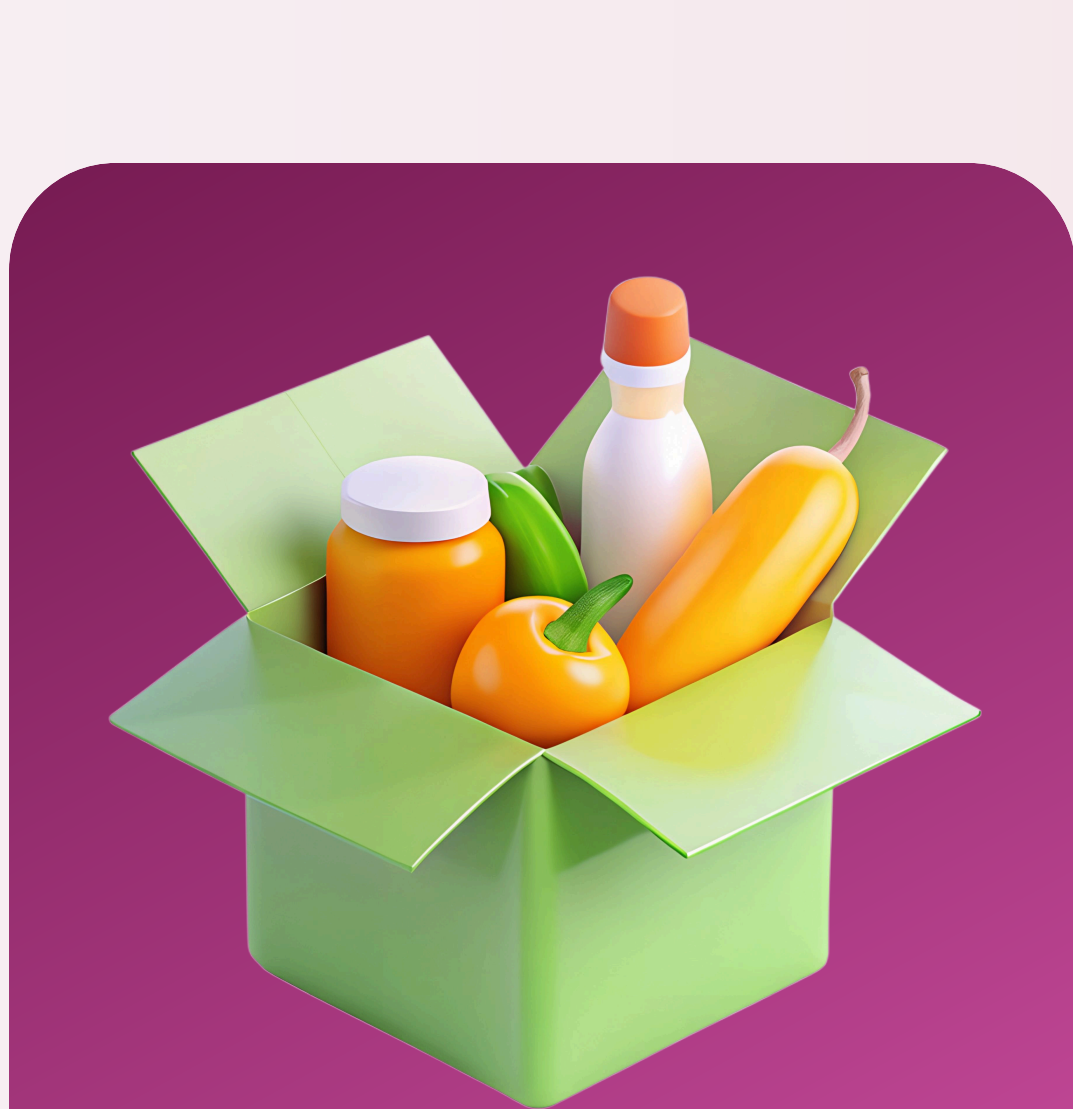
Чтобы питание ребенка было полезным и сбалансированным:



Вводите новые продукты постепенно, наблюдая за реакцией организма



Старайтесь избегать переедания отдельных продуктов



Обеспечьте разнообразие в рационе, включая овощи, фрукты, белковые продукты, злаки и молочные продукты

Заключение

Аллергия у ребёнка — это повод внимательно относиться к его питанию, но не к строгим диетам.

Главное — своевременная диагностика и консультация со специалистами.

Помните: правильный подход к питанию обеспечит вашему малышу здоровье и гармоничное развитие.

