Как кормить ребёнка, страдающего аллергией

В последние годы аллергические заболевания получили широкое распространение, особенно среди детей раннего возраста. При этом чаще всего встречается так называемая пищевая аллергия - неадекватная реакция организма на некоторые пищевые продукты. Поэтому организация рационального питания ребенка представляет порой большие трудности.

У детей первого года жизни пищевая аллергия чаще всего бывает обусловлена повышенной чувствительностью к коровьему молоку, что обычно выявляется при вынужденном переводе ребенка на искусственное вскармливание смесями, приготовленными на основе коровьего молока. Аллергию могут вызвать и другие продукты - фруктовые соки и фруктовые пюре. Наиболее выраженными аллергенными свойствами обладают плоды и овощи с красной, оранжевой и желтой окраской (клубника, малина, абрикосы, лимоны, апельсины, мандарины; морковь, свекла, томаты). У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность к злаковым - пшенице, ржи. Это выявляется, когда дети начинают получать прикорм в виде каш.

У детей более старшего возраста аллергические реакции чаще всего возникают на такие продукты, как шоколад, какао, натуральный кофе, грибы, орехи, мед, икра, копченая рыба, крабы, а также на различные приправы (горчица, хрен, перец). Эта группа продуктов получила название облигатных аллергенов.

Чтобы организовать правильное питание ребенка, страдающего пищевой аллергией, необходимо прежде всего установить продукт, который стал причиной аллергической реакции, и исключить его из рациона. Если реакция, не резко выражена, можно ограничить количество этого продукта или не давать его в течение какого-то времени, а затем снова попробовать ввести в рацион. Возможно, с ростом ребенка реактивность организма снизится, и он сможет справляться с ранее непереносимыми продуктами.

Исключенный из рациона продукт надо заменять другим с таким расчетом, чтобы общее количество основных пищевых веществ в питании ребенка соответствовало его потребностям. Нередко именно разбалансированное, одностороннее питание, когда в рационе резко снижено или завышено содержание отдельных ингредиентов, может усилить аллергическую реакцию.

Имеется ряд исследований, согласно которым количество белка в рационе ребенка, страдающего аллергией, должно соответствовать норме, а иногда и несколько превышать ее. Особенно необходим белок детям, страдающим мокнущей экземой, которая сопровождается значительным распадом собственных белков организма и выделением их с мокнущей поверхности. Однако, обеспечивая ребенка необходимым количеством белка, следует обращать внимание на индивидуальную переносимость продуктов, содержащих белок.

Большое значение придается также жировому компоненту рациона. Детям, страдающим пищевой аллергией, рекомендуется увеличивать квоту растительных жиров, богатых полиненасыщенными жирными кислотами, которые способствуют более быстрому восстановлению поврежденных участков кожи и усиливают защитные силы организма.

Из животных жиров разрешается сливочное масло, содержащее жирорастворимые витамины А, D, E, K, особенно необходимые детям с кожными повреждениями. В то же время тугоплавкие жиры (говяжий, бараний) исключаются, так как они затрудняют процесс пищеварения.

Количество углеводов в рационе страдающего пищевой аллергией ребенка не должно превышать физиологическую норму, так как перегрузка углеводами вызывает обострение аллергического процесса.

Основными источниками углеводов для ребенка с аллергической настроенностью организма должны стать овощи и фрукты (с учетом индивидуальной переносимости).

Такие источники углеводов, как сахар, различные сладости, крупы, макаронные изделия, желательнее ограничивать. Наибольшие трудности представляет организация питания детей первого года жизни, страдающих пищевой аллергией. Их следует как можно дольше оставлять на грудном вскармливании. Однако при этом из рациона матери необходимо исключать все облигатные аллергены. При искусственном вскармливании таким детям назначают смеси на основе соевого белка. Все пищевые добавки (соки, фруктовые пюре) и блюда прикорма дают с учетом переносимости каждого нового продукта. Желток куриного яйца ребенку давать не следует.

В качестве первого прикорма рекомендуется пюре из овощей, не вызывающих аллергических реакций (кабачки, цветная капуста). При непереносимости белков коровьего молока пюре готовят на воде или с использованием смесей на соевой основе. Второй прикорм - каши - готовят из круп, обладающих менее выраженной аллергенностью, на овощном или фруктовом отваре, соевой смеси или на половинном молоке.

Мясо в рацион ребенка вводят с достаточной осторожностью, так как при непереносимости белков коровьего молока часто наблюдается также непереносимость говядины.

В этом случае можно использовать мясо индейки, кролика, нежирную свинину, конину. Из рациона детей первого года жизни, страдающих пищевой аллергией, исключаются бульоны, рыба, яйца.

При организации питания страдающих аллергией детей более старшего возраста также важно правильно выбирать необходимые продукты, которые бы обеспечивали достаточно высокую пищевую ценность рациона и вместе с тем не вызывали аллергических реакций. Для этого надо хорошо знать, какие продукты являются более аллергенными, а какие менее аллергенными.

Продукты с различной аллергизирующей активностью

Основные продукты питания можно разделить на три группы.

Первая группа - с высокой аллергизирующей активностью: цельное молоко, яйца, рыба, морепродукты, икра, пшеница, рожь, морковь, помидоры, перец, клубника, малина, цитрусовые, киви, ананас, гранаты, манго, хурма, дыня, кофе натуральный, какао, шоколад, грибы, орехи, мед.

Вторая группа - со средней аллергизирующей активностью: говядина, куриное мясо, гребка, овес, горох, бобы, соя, рис, картофель, свекла, персики, абрикосы, клюква, брусника, бананы, темно-красная вишня, черника, черная смородина, шиповник.

Третья группа - с низкой аллергизирующей активностью: кисломолочные продукты, конина, мясо кролика, индейки, постная свинина, тощая баранина, рафинированное растительное масло, пшено, перловка, кукуруза, цветная капуста, кабачки, патиссоны, огурцы, зеленые сорта яблок и груш, белая и красная смородина, петрушка, укроп.

При составлении рационов питания для детей, страдающих аллергией, следует ориентироваться на конкретные рекомендации специалистов, занимающихся проблемой диетотерапии при данной патологии.

Можно давать (с учетом индивидуальной переносимости): различные крупы (кроме манной), кисломолочные напитки (кефир, биокефир, «Ацидолакт», «Наринэ»), йогурты без фруктовых добавок), неострые сорта сыра, постное мясо (говядина, свинина, кролик, индейка, конина), специализированные мясные консервы для детского питания; из овощей - все виды капусты, кабачки, патиссоны, светлая тыква, зелень петрушки, укропа, молодой зеленый горошек, стручковая фасоль; из фруктов - зеленые и белые яблоки, груши, светлые сорта черешни и сливы, белая и красная смородина, крыжовник. Соки из перечисленных фруктов и ягод (натуральные или консервированные для детского питания) дают разбавленными на треть кипяченой водой, чай - без ароматизаторов.

Разрешается: топленое сливочное масло, рафинированное дезодорированное растительное масло (кукурузное, подсолнечное, оливковое и др.), фруктоза, хлеб пшеничный второго сорта или «Дарницкий», хлебцы зерновые, несладкие кукурузные и рисовые палочки и хлопья, простые сушки.

Ограничиваются: манная крупа, макаронные изделия, цельное молоко и сметана, творог, йогурты с фруктовыми добавками, баранина, куры; ранние овощи - морковь, репа, свекла, лук, чеснок, огурцы, салат; из фруктов и ягод - вишня, слива, черная смородина, бананы, брусника, клюква, ежевика, отвар шиповника, а также сливочное масло и хлеб из муки высших сортов.

При обострении заболевания **исключаются:** бульоны, острые, соленые, жареные блюда, копчености, пряности, колбасные и гастрономические изделия, рыба, икра, морепродукты, яйца, острые сыры, мороженое, майонез, кетчуп; из овощей - редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы, грибы, орехи, фрукты и ягоды красной и оранжевой окраски, тугоплавкие жиры и маргарин, газированные фруктовые напитки, квас, кофе, какао, мед, шоколад, торты, кексы.

Ниже приводится примерный среднесуточный набор продуктов гипоаллергенной диеты для детей 3-6 лет.

<i>Продукт</i>	<i>Количество (г, мл)</i>
Макаронные изделия	20
Крупы	40
Молоко, кефир	400
Творог	35
Сметана	5
Масло сливочное	30
Масло растительное	10
Мясо (говядина)	175
Сахар	45
Кондитерские изделия (печенье, галеты)	10
Картофель	220
Овощи разные	120
Фрукты свежие	150
Хлеб пшеничный	150
Чай	0,4

При приготовлении пищи для детей, страдающих аллергией, важно самым строгим образом соблюдать особенности технологической обработки продуктов.

Крупы, кроме манной и геркулеса, необходимо до тепловой обработки вымачивать в холодной воде в течение 10-12 часов, после чего воду сливают и варят крупу в необходимом (по рецептуре) количестве свежей воды. При этом из крупы вымываются различные примеси, в том числе пестициды, способные вызывать аллергические реакции.

Картофель для удаления избыточного количества крахмала и различных нежелательных примесей очищают, мелко нарезают и также вымачивают в холодной воде или 1%-ном растворе поваренной соли в течение 12-14 часов, после чего подвергают тепловой обработке. Все остальные овощи, подготовленные к варке, выдерживают в холодной воде 1-2 часа.

Мясо для более полного удаления экстрактивных веществ подвергают двойному вывариванию. Для этого мясо сначала заливают холодной водой, доводят до кипения, затем воду сливают, мясо вторично заливают холодной водой и варят до готовности.

Режим питания больного аллергией ребенка, как правило, не отличается от режима питания здоровых детей. Только при резко выраженной непереносимости многих продуктов рекомендуется кормить ребенка чаще, но небольшими порциями, чтобы избежать больших нагрузок на пищеварительный тракт.

К.ЛАДОДО, доктор

медицинских наук, профессор,

Л.ДРУЖИНИНА,

кандидат медицинских наук, Институт питания РАМН