

Основные принципы составления меню для аллергиков

До 3 лет одной из главных причин развития аллергических реакций у детей являются продукты питания. Связано это отчасти с непереносимостью некоторых продуктов маленьким организмом, отчасти – с незрелостью пищеварительной системы.

С возрастом влияние пищевых аллергенов несколько уменьшается (на ведущие позиции при этом выходят аллергены бытовые), но даже взрослому аллергику следует тщательно продумывать собственное меню.

На что важно обращать внимание при составлении меню аллергику:

1. Необходимо узнать (с помощью ведения пищевого дневника до 3 лет и специализированных анализов на аллергены после 3-4 лет), какие продукты вызывают аллергические реакции, и стараться избегать их употребления.
2. Желательно существенно ограничить в питании такие продукты-провокаторы аллергических реакций как коровье молоко, куриные яйца, курица (обратите внимание!! курица – сильнейший аллерген!) , орехи, в частности арахис, пшеница (имеется в виду глютен, который содержится в пшенице), рыба, моллюски, соя, шоколад и цитрусовые.
3. При составлении меню ориентируйтесь на степень активности аллергического процесса: во время ремиссии (то есть состояния “внешнего здоровья”) аллергик может позволить себе расширение рациона низкоаллергенными и продуктами средней аллергенности.
4. Поскольку в 80% случаев у аллергиков наблюдаются сопутствующие нарушения в работе пищеварительной системы, важно соблюдать принципы здорового питания с исключением копченостей и ограничением жареного в рационе.
5. Также, готовя первые блюда, не используйте мясной бульон, заменяя его на воду или отвар овощей, на которые у ребенка нет реакции.
6. Позволяя один раз в день небольшие “вариации” в диете, старайтесь остальные приемы пищи сделать максимально гипоаллергенными!
7. Выбирая сладкие блюда аллергику, постарайтесь “обыграть” фрукты, которые разрешены ему для питания: дело в том, что при приготовлении большинства десертов используются сильно аллергенные продукты, которые в минимальных количествах можно позволить только во время ремиссии заболевания.

Да, составить универсальное меню для ребенка аллергика, которое бы подошло всем, достаточно сложно. Приведу пример меню, поясняя в комментариях свой выбор:

ПОНЕДЕЛЬНИК



Завтрак: [рассыпчатая гречневая каша](#)

Обед: [суп картофельный с фрикадельками](#) (именно на воде!)

Полдник: [творожные шарики в мультиварке](#) (без соуса, яйцо – осторожно)

Ужин: [тушеные кабачки в сметане](#) + [фрикадельки из индейки](#) (без соуса, на пару)

Комментарий:

Старайтесь “дорабатывать” рецепты “под себя”: бульоны, опасные для аллергика – заварить на воде. Рецепты “с соусом” всегда можно приготовить без соуса, чаще всего (достаточно сильный аллерген). Если у ребенка аллергия на яйцо, выберите рецепты с минимальным количеством и обязательно смотрите на реакцию кожи: не всякий аллергик реагирующий “в виде”, среагирует на него в блюде.

Варианты приготовления пищи также выбирайте более безопасные: на пару или тушеные.

ВТОРНИК



Завтрак – рассыпчатая рисовая каша

Обед – суп картофельный (без зеленого горошка)

Полдник: творожные шарики в мультиварке (без соуса, яйцо – осторожно)

Ужин: биточки из говядины + рассыпчатая гречневая каша

Комментарий:

Бобовые часто усиливают газообразование, что может провоцировать обострение – е без них (или используйте ограниченно). Блюда из кисломолочных продуктов обычно вызывают реакции, чем с использованием цельного молока (при аллергии на него), но всегда ориентируйтесь на ребенка и его особенности!

СРЕДА



Завтрак: каша из овсяных хлопьев с яблоками (яблоки лучше в микроволновке с сахаром, можно без молока, осторожно – глютен)

Обед – суп картофельный (без зеленого горошка)

Полдник: гречневая запеканка с творогом

Ужин: биточки из говядины + салат из белокочанной капусты с яблоком (морковь – осторожно)