

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

питания при
пищевой аллергии

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов питания при
пищевой аллергии. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 612.3
ББК 51.230

Вечерская И.

100 рецептов питания при пищевой аллергии. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2016 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-07100-2

Данная книга расскажет о том, как питаться при различных видах пищевой аллергии. Главное при пищевой аллергии – получать правильные продукты питания. 93 % случаев пищевой аллергии вызваны всего восемью продуктами. В порядке убывания аллергенных свойств они расположены следующим образом: яйца, арахис, молоко, соя, лесные орехи, рыба, ракообразные, пшеница. Есть такое понятие, как «перекрестная аллергия». Люди, имеющие аллергию на пыльцу деревьев, должны отказаться от косточковых ягод и фруктов, орехов, сельдерея, укропа, моркови. Люди, имеющие аллергию на злаковые и луговые травы, ограничивают употребление хлеба, хлебобулочных изделий и т. д. Но! Соблюдать диету – не значит голодать. Читайте нашу книгу, и вы сможете подобрать себе диету при любом виде пищевой аллергии.

УДК 612.3

ББК 51.230

ISBN 978-5-227-07100-2

© Вечерская И., 2016
© Центрполиграф, 2016

Содержание

Предисловие	6
Диеты при аллергии	8
Элиминационная диета	9
Гипоаллергенная диета	10
Принципы питания при аллергии	12
Рекомендуемые меню	15
Меню при обострении аллергии	16
День 1	16
День 2	16
День 3	16
День 4	16
День 5	16
День 6	16
День 7	16
Меню при выходе из строгой диеты	17
1 день	17
2 день	17
3 день	17
4 день	17
5 день	17
6 день	17
7 день	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ирина Вечерская
100 рецептов питания при
пищевой аллергии. Вкусно,
полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2016

Предисловие

Пищевая аллергия характеризуется повышенной чувствительностью организма к пищевым продуктам и развитием признаков непереносимости пищи, вызванных реакцией иммунной системы.

Нормальное переваривание и всасывание пищевых продуктов обеспечивается состоянием эндокринной системы, строением и функцией желудочно-кишечного тракта, желчевыводящей системы, составом и объемом пищеварительных соков, составом микрофлоры кишечника, состоянием местного иммунитета слизистой кишечника.

В норме пищевые продукты расщепляются до соединений, не обладающих аллергизирующими свойствами, а кишечная стенка является непроницаемой для нерасщепленных продуктов.

Развитие пищевой аллергии провоцируется факторами:

- в первую очередь это повышение проницаемости стенки кишечника, которое отмечается при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта;

- нарушение (снижение или ускорение) всасывания пищевых соединений может быть обусловлено нарушением этапов переваривания при недостаточной функции поджелудочной железы, недостаточности ферментов, дискинезии желчевыводящих путей и кишечника и др.;

- беспорядочное питание, редкие или частые приемы пищи приводят к нарушению секреции желудка, развитию гастрита и другим расстройствам, вызывающим формирование пищевой аллергии или псевдоаллергии;

- на формирование повышенной чувствительности к пищевым продуктам белковой природы оказывает влияние не только количество принятой пищи и нарушения диеты, но и кислотность желудочного сока.

Проявления на коже:

- крапивница или просто покраснение,
- экзема,
- зуд и сухость,
- различные высыпания.

Проявления со стороны пищеварительной системы:

- боли в животе,
- диспепсия – рвота, тошнота или понос,
- зуд во рту или отек слизистых.

Респираторная система:

- покраснение,
- зуд,
- отек и заложенность носа,
- аллергический кашель.

Проявления на слизистой глаз:

- зуд,
- покраснение конъюнктивы,
- слезотечение.

Проявления со стороны сердечно-сосудистой системы:

- боли в груди,
- аномальный сердечный ритм.
- гипертензия,
- обморок, потеря сознания.

Единственный доступный метод лечения на сегодня – это исключение контакта с аллергеном. Никакие другие попытки вылечить это расстройство не привели к успеху. К основным принципам назначения диеты является исключение из рациона питания таких продуктов питания, которые имеют довольно высокую аллергическую активность, раздражающих слизистую оболочку ЖКТ и имеющих в своем составе эмульгаторы, красители, консерванты, стабилизаторы. Необходимо также при составлении диеты заменить непереносимые продукты питания на натуральные и специализированные.

Диеты при аллергии

Диета при пищевой аллергии медленно, но верно избавит вас от неприятных симптомов, и вы сможете вернуть любимые продукты в свой рацион – но осторожно и понемножку.

Диета при пищевой аллергии может быть разделена условно на несколько этапов.

Элиминационная. Такое питание при аллергии подразумевает исключение из рациона питания тех продуктов, которые относятся к причинно-значимым аллергенам.

Гипоаллергенная. Это исключение продуктов, которые сами аллергенами не являются, но способствуют появлению аллергических реакций. Включает в себя такие продукты как: мед, шоколад, цитрусовые, орехи, яйца, квашеная капуста, плоды оранжевого и красного цвета.

Элиминационная диета

1 вариант. Начинается либо с 1–2 голодных дней на воде, либо с 1–3 дней на чае с небольшим количеством сахара (5 стаканов в сутки) и 250 г подсушенного белого хлеба. Затем каждые 2–3 дня диету немного расширяют. Сначала в рацион вводят кисломолочные продукты в следующей последовательности: кефир, творог, молоко, сыр. Потом добавляют мясные, еще позже – рыбные или овощные блюда.

2 вариант. Употребление груш (или зеленых яблок), индейки (или мяса ягнят) и риса. Постепенно в диету вводят разнообразные овощи – предпочтительно те, которые едят нечасто: пастернак, репу, морковь.

Если же при употреблении вновь введенного продукта аллергия не обостряется, через 4 дня вводят другой исключенный ранее продукт.

Запрещенные для аллергиков красители, добавки: E100, E101, E102, E104, E107, E110, E120, E122—E124, E127—E129, E131—E133, E141.

Гипоаллергенная диета

Это один из способов лечения всех видов аллергии, так как она помогает выявить истинную причину заболевания.

Основным показанием для назначения этой диеты является пищевая аллергия, так как главные задачи данного питания – это непосредственное устранение факторов, то есть самих продуктов, которые приводят к аллергической реакции и снижение аллергенной нагрузки на организм.

Питание является физиологически полноценным и щадящим, с ограничением потребления поваренной соли до 7 г в сутки. Все блюда подаются только в отварном виде, супы варятся с трехкратной сменой бульона, особенно при варке мяса, рыбы, курицы.

Примерная энергетическая ценность этой диеты составляет 2800 ккал в день. Питаться нужно дробно, не менее 6 раз в сутки.

При наличии отеков рекомендуется ограничить потребление свободной жидкости.

Гипоаллергенная диета полностью исключает все пищевые аллергены, среди которых:

- мясные и рыбные продукты (в том числе икра),
- цитрусовые,
- все виды орехов,
- фрукты и ягоды красного и оранжевого цвета,
- дыня и ананас,
- острые овощи (редька, хрен, редис),
- шоколад и кофе,
- мед, сахар, варенье, сдобную выпечку и все виды кондитерских изделий,
- соленые и копченые продукты,
- майонез и кетчуп,
- соки,
- яйца,
- грибы,
- мясо птицы (за исключением белого мяса курицы и индейки),
- острый сыр,
- все продукты промышленного производства (исключая детское питание),
- алкогольные напитки,
- убрать продукты, на которые у пациента есть индивидуальная непереносимость.

Наиболее часто в меню гипоаллергенной диеты допускается включать следующие продукты:

- мясо: отварная говядина, белое мясо курицы и индейки,
- вегетарианские супы, сваренные из разрешенных к употреблению продуктов,
- растительное масло: оливковое, подсолнечное,
- каши: рисовая, гречневая, овсяная,
- молочнокислые продукты: можно творог, простоквашу, кефир и йогурт без добавок,
- сыр брынза,
- овощи: огурцы, капуста, листовая зелень, картофель, зеленый горошек,
- фрукты: яблоки зеленых сортов, лучше в печеном виде, груши,
- чай и компот из сухофруктов,
- подсушенный белый хлеб, пресные лепешки, пресный лаваш.

Выход из диеты. Продолжительность диеты может составлять от двух до трех недель для взрослых и до 10 дней для детей. Когда симптомы аллергии перестают проявляться, то

есть через 2–3 недели с момента улучшения, можно постепенно возвращать продукты питания в рацион, но строго по одному и в обратном порядке – от низкоаллергенных к высокоаллергенным. Новый продукт вводится один раз в три дня. Если наступило ухудшение, значит, последний продукт является аллергеном и есть его не стоит.

Принципы питания при аллергии

Главное при пищевой аллергии – получать правильные продукты питания. 93 % случаев пищевой аллергии вызваны всего 8 продуктами. В порядке убывания аллергенных свойств они расположены следующим образом: яйца, арахис, молоко, соя, лесные орехи, рыба, ракообразные, пшеница.

Неаллергенными считаются яблоки и груши, персики и сливы, морковь и картофель, зеленая фасоль, кабачки и патиссоны. Редко вызывают аллергию мясо индейки и ягнят, рис, ячмень, овес и рожь.

Пищевая аллергия связана с общей. Люди, имеющие аллергию на **пыльцу деревьев**, перестают кушать: косточковые ягоды и фрукты, орехи, сельдерей, укроп, морковь. Люди, имеющие аллергию на **злаковые и луговые травы**, ограничивают употребление хлеба, хлебобулочных изделий. Запрещенные продукты: хлебный квас, макароны, манка, панировочные сухари, мороженое, халва, бобы, щавель. Люди, имеющие аллергию на **сложноцветные растения (полынь и т. п.)**, перестают кушать: дыню, арбуз, зелень, острые специи, подсолнечное масло, майонез, горчицу, халву, а также перестают пить: вермут, абсента, травяные сборы с добавлением мать-и-мачехи, череды, тысячелистника. Люди, имеющие аллергию на лебеду, перестают кушать: шпинат, свёклу, персик, грушу, манго, киви, ананас, мёд, горчицу. Люди, страдающие аллергией на **аспирин, салицилаты, другие лекарства**, не должны есть: цитрусы, ягоды, персики, дыню, сливу, огурец, перец, томаты, картошку. Также, нельзя употреблять такие лекарственные травы: ивовую кору, лист малины, лабазник, сабельник болотный, пион, марьян корень.

К некоторым продуктам чаще других бывает повышенная чувствительность.

Коровье молоко – распространенный аллерген, что особенно важно учитывать при питании маленьких детей. Малейшего количества этого аллергена достаточно для развития тяжелого состояния ребенка, иммунная система которого не успела полностью сформироваться. Были случаи, когда ребенок погибал даже не от приема молочной пищи, а всего лишь от молочной пыли, если остатки молока были на пеленках, на которые клали малыша.

Куриное яйцо также является одним из ведущих пищевых аллергенов. Интересно, что иногда повышенная чувствительность проявляется только на белок, а иногда только на желток (бывает, что аллергию вызывают оба компонента). При наличии аллергии к куриному яйцу часто наблюдается аллергия и на мясо курицы (реже – утки), другие виды яиц (утиные, гусиные), а также на блюда, содержащие в своем составе яйца (майонез, кремы, сдобные и мучные изделия, шампанское и все белые вина, осветляемые белком яйца). Кроме того, повышенная чувствительность к яйцам может сопровождаться аллергической реакцией дыхательных путей на перо подушек.

Помните, что прививочные вакцины (например, против кори, эпидемического паротита и коревой краснухи) тоже содержат незначительную примесь белков яиц. И этого бывает достаточно, чтобы вызвать у людей с аллергией к ним серьезные реакции на введение вакцины.

Если у вас аллергия на куриные яйца или саму курятину проявляется не каждый раз, то, возможно, повышенную чувствительность у вас вызывают не сами эти продукты, а компоненты корма, который давали курице (например, при повышенной чувствительности к тетрациклину вполне вероятно аллергическая реакция на мясо птиц, которых кормили этим препаратом).

Рыба (морская и речная), а также различные рыбные продукты (икра, рыбий жир) являются распространенными аллергенами. Термическая обработка практически не снижает их аллергенности. Во время варки рыбы аллергены поступают в бульон и даже в водяные пары, вдыхание которых также может вызывать аллергические реакции. У людей с повышенной чувствительностью к рыбе часто присутствует и аллергия к запаху корма для рыб

(дафниям). Учитывайте, что аллергическую реакцию может вызвать даже использование косметических теней, которые готовятся из рыбьей чешуи.

Ракообразные – раки, крабы, омары – достаточно аллергенны.

Среди **фруктов, ягод и овощей** наиболее часто вызывают аллергию земляника, клубника, цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны). Желтые, красные, розовые овощи (помидоры, морковь, персики и пр.) чаще вызывают аллергию, чем зеленые.

Орехи – довольно сильные аллергены. Учитывайте, что некоторые орехи сходны по своему химическому составу (например, грецкий орех и миндаль; кешью и фисташки). Поэтому аллергия на один из видов орехов часто сопровождается аллергией и на другой вид.

Наиболее распространена повышенная чувствительность к арахису и многочисленным продуктам, содержащим его (печенье, шоколад, арахисовое масло и др.). Также при ней возможна аллергическая реакция на косметические препараты (кремы, гели для душа, шампуни и пр.), в составе которых есть этот орех или его масло.

Мед, грибы, какао, шоколад, кофе обладают выраженными аллергическими свойствами. При гиперчувствительности к кофе и какао возможна аллергия и на другие бобовые (горох, фасоль, чечевицу и др.).

Алкогольные напитки, дрожжевое тесто, сыры и колбасные изделия. Эти продукты содержат гистамин, образующийся в результате жизнедеятельности определенных бактерий и провоцирующий аллергические реакции.

Реже возникает аллергия на зерновые продукты (гречиха, пшеница, рожь, овес), мясо, бобовые, лук, сельдерей, различные пряности.

Таким образом, можно дать приблизительный общий список продуктов при аллергии.

Нельзя употреблять:

- бульон,
- острое,
- соленое,
- жареное,
- копченое,
- пряности,
- колбаса и колбасные изделия (вареная колбаса, копченая колбаса, сосиски, сардельки, ветчина),
- печенка,
- рыба и другие морепродукты,
- куриное яйцо,
- острый сыр, плавленый сыр,
- мороженое,
- майонез, кетчуп, маргарин,
- овощи: редька, редиска, щавель, шпинат, помидоры, сладкий перец, квашеная капуста, соленый огурец,
- грибы,
- орехи,
- фрукты: цитрусы, абрикос, персик, гранат, виноград, киви, ананас, дыня,
- ягоды: земляника, клубника, малина, облепиха, арбуз,
- тугоплавкие жиры,
- газировка, квас, кофе, какао, шоколад,
- сладости: мёд, карамель, зефир, пастила, торт, пирожное, кекс,
- жвачка.

Можно употреблять:

- крупы (исключение – манка),
- кисломолочные продукты: кефир, биокефир, натуральный йогурт без добавок и др.),
- неострый сыр,
- нежирное мясо (говядина, свинина, кролик, индейка), детские мясные консервы,
- овощи: любая капуста, кабачок, патиссон, светлая тыква, петрушка, укроп, зелёный горошек, стручковая фасоль,
- фрукты: зеленое яблоко, белое яблоко, груша,
- ягоды: черешня, слива, белая смородина, красная смородина, крыжовник,
- масло: сливочное топленое, рафинированное растительное масло (кукурузное, подсолнечное, оливковое и пр.),
- фруктоза,
- хлеб пшеничный 2-го сорта, зерновой хлеб,
- хлебцы,
- сухари,
- сухофрукты,
- компоты из сухофруктов (за исключением шиповника и красных ягод),
- любой чай,
- минеральная вода.

Ограничить продукты:

- манка,
- макароны,
- хлеб из муки высшего сорта,
- молочные блюда: цельное молоко, сметана (добавляются в блюда), творог, йогурт с добавками,
- мясо: баранина, курица,
- овощи: морковь, репа, свёкла, лук, чеснок,
- ягоды: вишня, чёрная смородина, клюква, ежевика, банан,
- отвар шиповника,
- сливочное масло.

Рекомендуемые меню

Соблюдать диету – не значит голодать. Существуют базовые диеты, из которых, по сути, одна – гипоаллергенная. Она снижает пищевую нагрузку и поддерживает общее состояние здоровья.

Меню при обострении аллергии

День 1

Завтрак: стакан обезжиренного кефира, салат (творог, огурец, петрушка, укроп).

Обед: тарелка супа из гороха, рис, вареная говядина, стакан зеленого чая.

Ужин: картофельная запеканка с добавлением капусты, стакан чая.

День 2

Завтрак: овсянка с добавлением яблока, вишни, стакан воды.

Обед: суп с фрикадельками из говядины, варёная картошка с добавлением укропа, оливкового масла, стакан зеленого чая.

Ужин: творожная запеканка с добавлением изюма, стакан компота из сухофруктов.

День 3

Завтрак: стакан обезжиренного кефира, тарелка пшеничной каши.

Обед: тарелка молочного супа, несколько биточков из картофеля, стакан чая.

Ужин: макароны с добавлением соуса «Болоньезе», стакан воды.

День 4

Завтрак: салат (капуста, огурец, укроп, оливковое масло), стакан сока из яблок.

Обед: суп-пюре из картофеля, кабачок, потушенный в соусе из сметаны, стакан зеленого чая.

Ужин: оладушки с добавлением яблок, стакан вишневого компота.

День 5

Завтрак: стакан обезжиренного кефира, пару яблок с начинкой из творога, изюма.

Обед: суп с добавлением кабачка, вишневые вареники, стакан чая.

Ужин: потушенная капуста, стакан воды.

День 6

Завтрак: стакан яблочного компота, тарелку гречки.

Обед: суп из овощей на говяжьем бульоне, кабачковые оладушки, стакан зеленого чая.

Ужин: пару кабачков с начинкой из овощей и риса, стакан чая.

День 7

Завтрак: стакан обезжиренного кефира, тарелку геркулеса.

Обед: суп из чечевицы, пельмени из говяжьего фарша, стакан чая.

Ужин: рагу из овощей, стакан воды.

Меню при выходе из строгой диеты

1 день

Завтрак: рассыпчатая гречневая каша.

Обед: суп картофельный с фрикадельками на воде.

Полдник: творожные шарики в мультivarке (без соуса, яйцо – минимально).

Ужин: тушеные кабачки в сметане и фрикадельки из индейки (без соуса, на пару).

2 день

Завтрак: рассыпчатая рисовая каша.

Обед: суп картофельный без зеленого горошка.

Полдник: творожные шарики в мультivarке (без соуса, яйцо – минимально).

Ужин: биточки из говядины и рассыпчатая гречневая каша.

3 день

Завтрак: каша из овсяных хлопьев с яблоками (яблоки приготовить в микроволновке с сахаром, можно без молока).

Обед: суп картофельный без зеленого горошка.

Полдник: гречневая запеканка с творогом.

Ужин: биточки из говядины и салат из белокочанной капусты с яблоком (морковь – минимально).

4 день

Завтрак: каша «Четыре злака» (осторожно при аллергии на глютен и молоко).

Обед: суп из кабачков без карри и мясного бульона.

Полдник: гречневая запеканка с творогом.

Ужин: тефтели с капустой и рисом.

5 день

Завтрак: каша пшеничная (осторожно при аллергии на глютен и молоко).

Обед: суп из кабачков без карри и мясного бульона.

Полдник: запеканка картофельная с овощами (яйцо, морковь – минимально).

Ужин: тефтели с капустой и рисом.

6 день

Завтрак: овсяная каша из хлопьев (осторожно при аллергии на глютен и молоко).

Обед: кукурузная каша с фрикадельками.

Полдник: пирог с начинкой из слив и мака.

Ужин: запеканка картофельная с овощами (яйцо, морковь – минимально).

7 день

Завтрак: пирожки с капустой и компот из яблок.

Обед: кукурузная каша с фрикадельками.

Полдник: пирог с начинкой из слив и мака.

Ужин: котлеты (свинину нежирную пополам с говядиной).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.