**Пищевая аллергия у детей**

Очень часто родителей застигает врасплох негативная реакция детского организма на пищу, и им в сжатые сроки следует выяснить, что представляет собой диета при аллергии у детей.

Первое, что надо предпринять это вывести малыша из тяжелого состояния, как бы оно не проявлялось. Если причиной аллергической реакции стала еда, последующее детское питание должно быть диетическим.

Вещество, вызывающее негативную реакцию, называется **аллергеном**. Детям присущи более всего приступы **пищевой аллергии**. Их иммунная система реагирует на один или несколько продуктов, ставших аллергеном для малыша. И среди всех видов аллергии более распространена именно пищевая. Она становится серьезной проблемой, когда ребенка прикармливают.

Развитие **аллергических реакций** наступает в результате попадания аллергена в организм ребенка. После приема пищи может пройти несколько минут или даже часов, а потом обнаруживается зуд и сыпь. Реакция не всегда мгновенная.

Какова бы не была причина аллергии, ребенок с такой болезнью должен питаться под контролем родителей. Ему не предлагают еду, которая кажется полезной, а только разрешенное врачом. Это необходимое наблюдение не даст распространиться болезни и поможет избежать осложнения.

1. Более строгие требования к пище предъявляются на начальной стадии, когда на коже заметны острые проявления аллергии. На данном этапе ребенок аллергик ограничен в питании продуктами, вызвавшими приступ. Ему не дают и те, которые входят в список потенциально-способных вызвать аллергию;
2. Когда острая фаза прошла, из рациона выводят блюда и продукты с опасными веществами, выявленными с помощью пищевого дневника и вызывающими перекрестную аллергию;
3. Если аллергия прошла, требуется восстановление организма. Постепенно вводят продукты, запрещенные до этого. За ребенком при этом наблюдают. Если организм раздражается ими, от них отказываются.

**Разрешенные продукты**

В диету детей с аллергией входит крольчатина и индейка. Они варятся или тушатся перед употреблением. Зажарки в первых блюдах быть не должно, бульон на овощной основе. Вторые блюда могут приготавливаться из пшеничной и гречневой круп. Разрешена овсяная каша и картофель, сваренный кусочками.

Десерт разрешен из нежирного творога, йогурта, не имеющего фруктовых добавок. Позволительны нежирные кисломолочные продукты, хлеб из цельного зерна, галетное печенье и разнообразные макаронные изделия.

Разрешается к употреблению кабачки, капуста, цукини, лук, огурцы, листовые салаты.
Пополнение жирами производится из растительного ряда: оливковое и подсолнечное масло.

Пить детям можно компот или кисель из разрешенных фруктов и ягод. Полезна негазированная минеральная вода и отвар из шиповника.

Многие дети испытывает приступы аллергии, они нуждаются в помощи профильного врача и своих родителей. Единственное, чего не стоит делать – так это пугаться симптомов. Просто настроить себя к терпеливому и грамотному прохождению периода ремиссии. Гипоаллергенная диета, с постоянным контролем, уже не одному ребенку помогла полностью избавиться от аллергических реакций.

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.