**Профилактика пищевой аллергии у детей**

Аллергией называют ответную реакцию иммунной системы ребенка на повторно поступивший в организм аллерген (раздражитель), воспринимаемый как опасное для организма вещество. Одной из разновидностей аллергии является пищевая аллергия, т. е. реакция организма на различные продукты питания, которые и становятся аллергенами.

Пищевая аллергия широко распространена среди детей и представляет серьезную медицинскую и социальную проблему. В настоящее время практически каждый третий ребенок имеет аллергию разной степени выраженности. Пищевая аллергия может развиться в любом возрасте. Но, как правило, в большей степени подвержены ей детки первого года жизни: именно груднички употребляют многие продукты впервые в жизни.

Самая эффективная профилактика аллергии у детей — кормление грудью. На [грудном вскармливании](https://babyfoodtips.ru/2020243-prodolzhitelnoe-grudnoe-vskarmlivanie-chto-nuzhno-znat/) малыш постепенно готовится к встрече с белками пищевых продуктов, поскольку в грудном молоке содержатся в небольшом количестве белки из того, что съела мать. Грудничок получает с материнским молоком и иммуноглобулины, которые защищают его от раннего развития аллергии даже при имеющейся наследственной предрасположенности к ней.

Спровоцировать проявления аллергии у малыша могут:

1. Неправильное питание матери в период вынашивания ребенка (беременной женщине желательно исключить из рациона следующие продукты — клубника, шоколад, цитрусовые фрукты, экзотические продукты и т. д., а вместо молока употреблять кисломолочные продукты). Также желательно отказаться от этих веществ на весь период кормления грудью.
2. Нарушения в питании кормящей мамы – употребление аллергизующих продуктов питания. Рекомендуется не исключать из рациона полностью, а ограничить потребление рыбы, яиц, куриного мяса, фасоли и гороха, пшена, молока. Исключить из употребления нужно продукты, содержащие [стабилизаторы, красители, консерванты, пищевые добавки](https://babyfoodtips.ru/2020596-pishhevye-dobavki-e-vrednye-dlya-zdorovya/) и специи.
3. Также нужно обязательно отказаться маме от курения.
4. Раннее введение в питание детских смесей, большинство которых изготавливают на основе белков коровьего молока. При этом многие мамы начинают переводить ребенка на смеси, не пытаясь стимулировать лактацию и не прилагая усилий для сохранения грудного вскармливания. Если же сохранить лактацию не удается, то подбирать смесь нужно с врачом, и лучше предпочесть смеси на [основе белка козьего молока](https://babyfoodtips.ru/2020807-detskie-smesi-na-kozem-moloke-obzor-populyarnyx-marok/) или [соевого (гипоаллергенные смеси)](https://babyfoodtips.ru/20201160-soya-dlya-detej-polza-i-vred/).
5. Неправильное [введение прикорма](https://babyfoodtips.ru/202091-pervyj-prikorm-pri-grudnom-vskarmlivanii/): выбор продуктов, не соответствующих возрасту ребенка, или большие дозы прикорма с первых дней, введение нескольких продуктов одновременно. Не рекомендуется до 6 месяцев делать разнообразным меню малыша – рацион питания расширяется только во втором полугодии ребенка.

При первом подозрении на аллергию необходимо обратиться к врачу-аллергологу.

помощник санитарного врача

отдела экспертиз, связанных

с питанием населения Серовского филиала

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в

Свердловской области" Смирнова И. Г.