

Гипоаллергенная диета

Показания к применению: бронхиальная астма, астматический бронхит, аллергодерматозы, обусловленные пищевой сенсibilизацией.

Целевое назначение: способствовать уменьшению антигенного воздействия пищи на организм ребенка; создать условия для нормализации функционального состояния органов пищеварения.

Общая характеристика: содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность диеты соответствует физиологическим потребностям; исключаются продукты, обладающие повышенной сенсibilизирующей активностью, содержащие пищевые добавки (красители, консерванты, эмульгаторы), блюда со свойствами неспецифических раздражителей желудочно-кишечного тракта.

Рекомендуются: (с учетом индивидуальной переносимости): крупы (кроме манной), кисломолочные продукты (кефир, биокефир, «Ацидолакт», «Наринэ»), йогурты без фруктовых добавок, неострые сорта сыра); постные сорта мяса (говядина, свинина, кролик, индейка, конина), специализированные мясные консервы для детского питания; овощи (все виды капусты, кабачки, патиссоны, светлая тыква, зелень петрушки. Укропа, молодой зеленый горошек, стручковая фасоль); фрукты, ягоды (зеленые и желтые яблоки, груши, светлые сорта черешни, сливы, крыжовника, белая и красная смородина); соки из перечисленных фруктов и ягод для детского питания или натуральные, разбавленные на 1/3 кипяченой водой, чай без ароматизаторов; топленое сливочное масло, рафинированное дезодорированное растительное масло (кукурузное, подсолнечное, оливковое и др.); фруктоза; хлеб пшеничный 2-ого сорта или «Дарницкий»; хлебцы зерновые, кукурузные и рисовые хлопья и палочки (несладкие), простая сушка.

Ограничиваются: манная крупа, макаронные изделия, цельное молоко и сметана (только в блюдах), творог, йогурты с фруктовыми добавками; куры; ранние овощи (с обязательным предварительным вымачиванием), морковь, свекла, репа, лук, чеснок, огурцы, баклажаны, фрукты, ягоды (вишня, слива, черника, черная смородина, бананы, брусника, клюква, ежевика), отвар шиповника; сливочное масло; хлеб из муки высших сортов.

Исключаются: бульоны, острые, соленые, жареные блюда, копчености, пряности; колбасные и гастрономические изделия (вареная и копченая колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень; рыба, икра, морепродукты; яйца; сыры острые и плавленые, мороженое, майонез, кетчуп; овощи (редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы), дыня, арбуз; грибы, орехи, фрукты и ягоды (цитрусовые, земляника, клубника, малина, виноград, абрикос, персик, гранат, облепиха, киви, ананас); тугоплавкие жиры и маргарин; газированные фруктовые напитки, квас, кофе, какао, кисели; мед, шоколад, карамель, зефир, пастила, жевательная резинка; торты, кексы, свежая выпечка.

Кулинарная обработка: пища готовится на пару, отваривается, запекается или тушится после отваривания, дается преимущественно в неизмельченном виде. Применяется предварительная специальная обработка некоторых продуктов (картофель, очищенный и мелко нарезанный вымачивается в холодной воде в течение 12-14 часов, остальные овощи и крупы вымачиваются в течение 1-2 часов, мясо подвергают двойному вывариванию). Температура блюд 20-60°C.

Режим питания: прием пищи 5 раз в сутки.

Сроки назначения диеты: индивидуально, в зависимости от динамики аллергического заболевания.

Подготовил врач-диетолог МУЗ «Детская городская больница» Черепанова С.И. по литературе: Организация лечебного питания детей в стационарах.-М.: ЭВИТА-Проф, 2001.