

Если у вашего ребенка пищевая аллергия...

В период грудного вскармливания и введения прикорма детям до года, страдающим аллергией необходимо соблюдать следующие правила:*

- 1 Соблюдайте сложившиеся национальные традиции в питании.
- 2 Соблюдайте гипоаллергенную диету, как во время грудного вскармливания, так и при введении прикорма (таблица 1).
- 3 Помните, что при пищевой аллергии прикорм вводится индивидуально (таблица 2).
- 4 Новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение.
- 5 Последовательно вводите продукты и блюда. Прикорм начинайте с монокомпонентных (из одного вида овощей, фруктов, круп) пюре, каш, с постепенным (не более одного нового продукта в неделю) введением других продуктов данной группы, образуя многокомпонентные пюре.
- 6 Постепенно и длительно наращивайте количество вводимого продукта. Введение каждого нового продукта начинайте с небольшого количества, постепенно (за 5 - 7 дней) увеличивая до необходимого объёма; при этом наблюдайте за реакциями на продукт (появление кожных высыпаний, изменение стула и т.п.).
- 7 Используйте безмолочные, безглютеновые каши (гречневая, кукурузная, рисовая), разводя их водой или специализированной смесью, которую получает ребенок.
- 8 В состав овощного пюре включайте кабачки, патиссоны, цветную, белокочанную, брюссельскую капусту и другие виды светлоокрашенных овощей. При введении фруктовых пюре рекомендуется использование фруктов и ягод светлой (белой или жёлтой) окраски.
- 9 Для полноценного белкового рациона с 6 месяцев вводится мясное пюре. Предпочтение следует отдавать мясу кролика, индейки, конины, нежирной свинины.
- 10 Кисломолочные продукты должны вводиться в рацион ребенка с пищевой аллергией с большой осторожностью, не ранее 8-9-месячного возраста, вне обострения основного заболевания и при отсутствии признаков аллергии к белкам коровьего молока.
- 11 Не используйте цельное коровье молоко ранее 1 года жизни, яйца ранее 2 лет, рыбу и орехи ранее 3 лет.

* Рекомендации составлены в соответствии с методическими указаниями Минздрава РФ 225 "Современные принципы и методы вскармливания детей первого года жизни", Москва, 1999, с изменениями и дополнениями, национальной программой оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации, Москва, 2011, национальным руководством по аллергологии и иммунологии, 2009.



Центр поддержки грудного и рационального вскармливания

г.Томск, ул.Красноармейская, 68; тел.: (3822) 46-85-00, 46-85-01; skype: centr_breast_milk, сайт: profilaktika.tomsk.ru
«Горячая линия» по вопросам грудного вскармливания тел.: 8-800-234-75-15 (с 9.00 до 21.00)



Таблица 1. Ассортимент продуктов и блюд гипоаллергенной диеты для кормящих матерей

Исключаются	Ограничиваются	Разрешаются
<ul style="list-style-type: none"> Высокоаллергенные продукты - рыба, икра, морепродукты (раки, крабы, креветки, крабовые палочки, закусовые консервы), яйца, грибы, орехи, мед, шоколад, кофе, какао Цельное молоко, сливки, кисломолочные продукты с ароматизаторами и фруктовыми наполнителями, глазированные сырки Тропические плоды, клубника, малина 	<ul style="list-style-type: none"> Цельное молоко не используется в виде напитка, а разрешено только для приготовления блюд (в кашу) Абрикосы, персики, дыня, вишня, черешня, смородина, слива Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа Кондитерские изделия, сладости Сахар - до 40 г Соль 	<ul style="list-style-type: none"> Кисломолочные продукты (биобаланс, кефир, бифидок, ацидофилин, йогурты без фруктовых добавок и др.) Крупы (гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная и др.) Овощи и фрукты (яблоки, груши, кабачки, патиссоны, цветная, брюссельская, белокочанная капуста, брокколи, картофель и др.) Супы - вегетарианские Мясо - нежирные сорта говядины, свинины; филе индейки, цыплят в отварном, тушеном виде, а также в виде паровых котлет Хлеб - пшеничный 2-го сорта, ржаной, пшенично-ржаной Напитки - чай, компоты, морсы без сахара

Таблица 2. Сроки введения прикорма детям первого года жизни с пищевой аллергией

Продукты	Возраст, мес*
Фруктовые, ягодные соки	6
Фруктовое пюре	5,5
Творог	-
Желток	-
Пюре овощное	5 (безмолочное)
Масло растительное	5
Каша	5,5 (безмолочная, на соевой смеси или гидролизате)
Масло сливочное	5,5 (топленое)
Пюре мясное	6
Кефир	Не ранее 8 (при отсутствии аллергических реакций на белок коровьего молока)
Сухари, печенье	7 (не сдобные)
Хлеб пшеничный	9 (батоны из муки 2-го сорта, пшенично-ржаной)

* - необходим строгий учёт индивидуальной переносимости продуктов, вводимых в питание

