

Питание при аллергии

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Согласно статистике ВОЗ, не менее 40% населения планеты можно смело назвать аллергиками. При этом в развитых странах их существенно больше за счет того, что там используют все больше и больше генномодифицированных продуктов.

С греческого языка *аллергия* переводится как другое *действие*. Соответственно, аллергия – это неожиданная реакция иммунитета на некоторые вещества, которые в окружающей среде вполне безопасны. В качестве защиты от антигенов, иммунная система продуцирует антитела, что проявляется плохим самочувствием. Аллергии подвержены все возрастные категории – и взрослые, и дети и даже новорожденные.

Ключевые слова: аллергия, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины возникновения

Ежедневно мы контактируем с сотнями тысяч бактерий и веществ, которые чужеродны для организма человека. При контакте организм вырабатывает соединения белка, целью которых является нейтрализация этих веществ. При сбоях в иммунитете антитела производятся в гораздо большем количестве, чем необходимо, в результате чего происходят биохимические реакции по выработке гистамина, что и приводит к развитию и проявлению признаков аллергии.

Причинами развития патологии могут быть:

- генетическая предрасположенность – по материнской линии эту болезнь наследуют в 20-70% случаев, по отцовской линии вероятность немного ниже – от 10 до 40%. Если аллергией страдает один из родителей, то шансы заболеть у ребенка составляют порядка 30%, а если подвержены и мать, и отец, то вероятность развития аллергии у детей до 70%;
- несбалансированный рацион – реакция на продукты с биодобавками, а также овощи и фрукты оранжевого и красного цвета;
- лекарственные средства;
- химические вещества из окружающей среды;
- пыльца растений в период цветения;
- домашняя и уличная пыль;
- шерсть и слюна домашних животных;
- споры плесени;
- желание матери создать «стерильные» условия для малыша;
- отказ от грудного вскармливания в пользу искусственного;
- слишком раннее введение прикорма у грудных детей;
- частые патологии дыхательных путей: бронхиты, пневмонии;
- повышенная психически-эмоциональная нагрузка;
- укусы насекомых – пчелы, осы, некоторых видов гусениц;
- средства бытовой химии.

Виды и симптомы аллергии

Аллергические патологии проявляются в виде:

1. ринита, отличительными признаками которого является зуд в носоглотке, покраснение склер, заложенность и обильные прозрачные водянистые выделения из носа, чихание, затрудненное дыхание. Всесезонный ринит аллергического происхождения вызывают домашняя пыль, споры плесени и шерсть домашних животных. Сезонный насморк провоцирует пыльца цветущих растений в период с весны по осень;
2. конъюнктивита, для которого характерна отечность и покраснение век, слезотечение, боязнь света, ощущение рези в глазах, красные склеры, нестерпимый зуд;
3. дерматозов, которые сопровождаются покраснением кожных покровов, шелушением и загрубением кожи, сильным зудом, сыпью, которая локализуется у детей на локтях и под коленками, у взрослых, как правило, в области шеи и на ладонях;
4. уртикарии или крапивной лихорадки, которая проявляется зудящей сыпью, красными отечными пятнами на лице и кистях рук;
5. энтеропатии, для нее характерна тошнота, нарушение стула, болезненные спазмы в кишечнике, отечность слизистой рта, повышенное газообразование;
6. волдырей, сыпи и красных пятен на кожных покровах, которые провоцируют солнечные ожоги;
7. кашля, одышки и приступов удушья, больной жалуется на изматывающий сухой кашель до рвоты, который облегчается только при отхождении небольшого количества мокроты. Одышка может возникать как в состоянии покоя, так и после физической нагрузки, сопровождается хрипами, свистами и затрудненным дыханием. Удушье - патологическое состояние, при котором затруднен выдох, облегчение наступает в положении сидя или после нескольких глотков горячей воды;
8. анафилаксия может быть реакцией на укусы насекомых и некоторые продукты. Признаками анафилактической реакции является отек лица, тахикардия или брадикардия, озноб, судороги, затрудненное дыхание, головокружение, спутанность сознания, обморок.

Осложнения

Аллергия представляет собой серьезную патологию, которая при некорректной терапии может обернуться неприятными осложнениями:

- возможно развитие реакций на другие аллергены;
- аллергический конъюнктивит может спровоцировать повреждения век и роговицы;
- ринит аллергической природы может стать причиной нарушений сна, головных болей и ухудшения концентрации внимания в течение дня;
- параллельно с аллергией часто развивается бронхиальная астма;
- анафилаксия может закончиться летальным исходом;
- дерматозы на фоне аллергии могут привести к обострению герпеса и микозов

Прогноз

Тяжесть протекания патологии и прогноз зависят прежде всего от своевременного установления диагноза и адекватно назначенного лечения, в этом случае удастся остановить болезнь на раннем этапе.

Профилактика

В современном мире человек ежедневно контактирует с большим количеством аллергенов, поэтому основной профилактической мерой является минимизация подобных контактов. Помимо этого, людям, склонным к аллергии следует:

1. регулярно дома делать влажную уборку, так как домашняя пыль считается сильным аллергеном. При этом следует отдать предпочтение гипоаллергенным моющим средствам;
2. следить за психоэмоциональным состоянием и контролировать его. Постоянное стрессовое напряжение ослабляет иммунную систему, соответственно, организм становится более восприимчивым к аллергенам; ^[2]
3. своевременно менять фильтры в кондиционере;
4. заменить все подушки и одеяла на гипоаллергенные;
5. своевременно лечить патологии печени и почек;
6. отказаться от алкогольных напитков и курения;
7. при первых аллергических реакциях немедленно обращаться к врачу;
8. не использовать лекарства, которые хотя бы один раз провоцировали аллергическую реакцию;
9. по возможности отказаться от контакта с животными;
10. дозированно заниматься физической нагрузкой;
11. не допускать заплесневения продуктов;
12. во время цветения деревьев и трав отказаться от поездок на природу;
13. для профилактики развития аллергии у детей рекомендовано грудное вскармливание до года.

Лечение аллергии в официальной медицине

Перед началом лечения необходимо провести диагностику. Сперва аллерголог внимательно слушает жалобы больного, уточняет, ведет ли он дневник триггеров, после чего назначают кожный тест и анализ крови на чувствительность к возможным аллергенам. И только после результатов тестов врач назначает комплексное лечение, которое предполагает:

- **аллерген-специфическую иммунотерапию** – назначают зимой, до периода цветения. В организм больного посредством инъекций или капель вводится незначительное количество аллергена для стимуляции производства защитных факторов, в результате чего при взаимодействии с триггером, аллергическая реакция не возникает. Этот метод лечения считается эффективным, так как могут избавить пациента от проявлений аллергии на период до 10-ти лет;
- **фармакотерапию** – лечение с помощью лекарственных препаратов, как правило, это антигистаминные средства и глюкокортикостероиды;
- **экстракорпоральную гемокрецию** – предполагает очищение крови от антител и антигенов.

Полезные продукты при аллергии

Больным аллергией необходимо составлять рацион с учетом рекомендаций врача. Гипоаллергенная диета предполагает тушеные, запеченные и отварные блюда с добавлением минимального количества масла. Список разрешенных продуктов:

1. все виды растительных масел, а также сливочное [8] или топленое масло [9];
2. семена чиа и льна; ^[4]
3. белое мясо: кролика, птицы;
4. ягоды: голубика [10], черника, брусника;

5. печеные яблоки [11], груши и абрикосы;
6. каши из рисовой, овсяной, перловой и гречневой круп [12];
7. отварная говядина;
8. вегетарианские супы; [1,13]
9. овощи предпочтительно зеленого или белого цвета;
10. картофель [14], бобовые, зелень, капуста, перец, кабачки, огурцы [15];
11. молочнокислые продукты: йогурт [16], творог [17], кефир, простокваша [18];
12. печень, сердце;
13. компот из сухофруктов, чай;
14. диетический хлеб, галеты.

Народные средства при лечении аллергии

Эффективными и безопасными способами избавления от аллергических реакций являются средства народной медицины:

- аллергический ринит помогут облегчить пары масел эвкалипта и лаванды. Для этого несколько капель масла следует добавить в горячую воду и подышать над паром;
- ежедневно съедать по 2 столовые ложки свежего меда [19];
- чай из листьев и стеблей мяты [20] помогает избавиться от застоя в легких;
- отвар листьев крапивы [21] способствует снижению гистамина в организме;
- чай из солодки обладает отхаркивающим эффектом и успокаивает боль в горле;
- отвар коры калины [22] облегчает аллергический ринит;
- насморк аллергической природы лечат с помощью ингаляций на основе отвара ромашки [23];
- кожный зуд при аллергии можно облегчить с помощью яблочного уксуса [24], для этого воспаленный участок кожи протирают кусочком ваты, смоченным несколькими каплями нефилтрованного уксуса из яблок; [7]
- хорошего эффекта при кожном зуде можно добиться при помощи ванн или примочек из отвара травы череды;
- при аллергическом конъюнктивите хорошо помогает экстракт алоэ. Для этого ватный диск пропитать свежим соком и приложить на воспаленные веки;
- отек век при конъюнктивите аллергического происхождения, можно снять прикладывая к глазам несколько раз в день компрессы на основе крепкой заварки черного чая;
- хорошим эффектом в борьбе с крапивницей и зудом кожных покровов обладает свежесжатый сок укропа; [6]
- ванна на основе дубовой коры обладает заживляющим действием;
- отваром листьев лавра успешно обрабатывают зудящие участки кожи.

Используя методы народной медицины при лечении аллергии следует помнить о том, что терапия должна быть комплексной и хорошего результата можно добиться, комбинируя советы народных мудрецов и употребляя современные лекарственные средства.

Опасные и вредные продукты при аллергии

Больные аллергии должны соблюдать строгую диету в период обострения, но и после исчезновения признаков заболевания следует исключить из рациона продукты, которые могут быть провокатором аллергических реакций:

- алкогольные напитки; [5]
- сдобную выпечку;
- шоколад и кондитерские изделия, в состав которых входит какао;

- майонез, горчицу и другие магазинные острые соусы;
- копченые продукты;
- все цитрусовые;
- сдобную выпечку;
- баклажаны и помидоры; [3]
- клубнику [25], землянику, ананас [26] и дыню [27], малину [28], вишню [29];
- рыбу и рыбные продукты;
- орехи;
- куриные яйца [30];
- грибы;
- молоко и сыры жирных сортов;
- острые овощи: редис [31], хрен, редька;
- магазинные соки;
- халву, мармелад и мороженое;
- крепкий чай, кофе и квас.

Литература

1. Food allergy in adulthood, источник
2. Allergy prevention, источник
3. Food Allergy, источник
4. Allergy Shots (Allergen Immunotherapy), источник
5. Food Allergy, источник
6. Травник: золотые рецепты народной медицины/Сост. А.Маркова. - М.: Эксмо; Форум, 2007. – 928 с
7. Попов А.П. Траволечебник. Лечение лекарственными травами.— ООО «У-Фактория». Екатеринбург: 1999.— 560 с., илл.
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
9. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Топленое масло гхи: отличие от сливочного и польза для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 62-66. DOI: 10.59316/.vi18.147
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Голубика (лат. *Vaccinium uliginosum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorúrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Вегетарианство - Полное руководство по основам, переходу и поддержке. *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplust.2017.2.6
14. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánium tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
15. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64

18. Елисеева, Т. (2022). Простокваша: состав и преимущества, доказанные исследованиями. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (*Urtíca*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
22. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
23. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
24. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/.v3i21.189
25. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
26. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
27. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Дыня (лат. *Cucumis melo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
28. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
29. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus subg. Cérasus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
30. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
31. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. *radix*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 01.08.2021

Nutrition for allergies

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Abstract. According to WHO statistics, at least 40% of the world's population can safely be called allergic. At the same time, in developed countries there are significantly more of them due to the fact that more and more genetically modified products are used there. In Greek, allergy translates as another action. Accordingly, allergy is an unexpected immune response to some substances that are quite safe in the environment. As a defense against antigens, the immune system produces antibodies, which manifests itself by feeling ill. Allergies affect all ages - adults, children and even newborns.