

Харчування при алергії

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Згідно зі статистикою ВООЗ, щонайменше 40% населення планети можна сміливо назвати алергіками. При цьому в розвинених країнах їх значно більше за рахунок того, що там використовують дедалі більше генномодифікованих продуктів.

З грецької мови *алергія* перекладається як *інша дія*. Відповідно, алергія – це несподівана реакція імунітету на деякі речовини, які у навколишньому середовищі є цілком безпечними. Як захист від антигенів, імунна система продукує антитіла, що проявляється поганим самопочуттям. Алергії схильні до всіх вікових категорій – і дорослі, і діти і навіть новонароджені.

Ключові слова: алергія, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причини виникнення

Щодня ми контактуємо із сотнями тисяч бактерій та речовин, які чужорідні для організму людини. При контакті організм виробляє сполуки білка, метою яких є нейтралізація цих речовин. При збоях в імунітет антитіла виробляються в набагато більшій кількості, ніж необхідно, в результаті чого відбуваються біохімічні реакції з вироблення гістаміну, що і призводить до розвитку та прояву ознак алергії.

Причинами розвитку патології можуть бути:

- генетична схильність – по материнській лінії цю хворобу успадковують у 20-70% випадків, по батьківській лінії ймовірність трохи нижча – від 10 до 40%. Якщо алергією страждає один із батьків, то шанси захворіти у дитини становлять близько 30%, а якщо схильні і мати, і батько, то ймовірність розвитку алергії у дітей до 70%;
- незбалансований раціон – реакція на продукти з біодобавками, а також овочі та фрукти помаранчевого та червоного кольору;
- лікарські засоби;
- хімічні речовини із навколишнього середовища;
- пилок рослин у період цвітіння;
- домашній та вуличний пил;
- вовна та слина домашніх тварин;
- суперечки плісняви;
- бажання матері створити «стерильні» умови для малюка;
- відмова від грудного вигодовування на користь штучного;
- надто раннє введення прикорму у грудних дітей;
- часті патології дихальних шляхів: бронхіти, пневмонії;
- підвищене психічно-емоційне навантаження;
- укуси комах – бджоли, оси, деяких видів гусениць;
- засоби побутової хімії.

Види та симптоми алергії

Алергічні патології проявляються у вигляді:

1. риніту, відмітними ознаками якого є свербіж у носоглотці, почервоніння склер, закладеність та рясні прозорі водянисті виділення з носа, чхання, утруднене дихання. Всесезонний риніт алергічного походження викликають домашній пил, суперечки плісняви та шерсть свійських тварин. Сезонний нежить провокує пилок квітучих рослин у період з весни до осені;
2. кон'юнктивіту, для якого характерна набряклість і почервоніння повік, слезотеча, страх світла, відчуття різі в очах, червоні склери, нестерпний свербіж;
3. дерматозів, які супроводжуються почервонінням шкірних покривів, лущенням і загрубінням шкіри, сильним свербінням, висипом, що локалізується у дітей на ліктях та під колінами, у дорослих, як правило, в ділянці шиї та на долонях;
4. уртикарії або кропив'яної лихоманки, яка проявляється висипом, що свербить, червоними набряклими плямами на обличчі і кистях рук;
5. ентеропатії, для неї характерна нудота, порушення випорожнень, хворобливі спазми в кишечнику, набряклість слизової рота, підвищене газоутворення;
6. пухирів, висипки та червоних плям на шкірних покривах, які провокують сонячні опіки;
7. кашлю, задишки та нападів ядухи, хворий скаржить на виснажливий сухий кашель до блювоти, який полегшується тільки при відходженні невеликої кількості мокротиння. Задишка може виникати як у стані спокою, так і після фізичного навантаження, супроводжується хрипами, свистами та утрудненим диханням. Задуха - патологічний стан, при якому утруднений видих, полегшення настає в положенні сидячи або після кількох ковтків гарячої води;
8. анафілаксія може бути реакцією на укуси комах та деякі продукти. Ознаками анафілактичної реакції є набряк обличчя, тахікардія чи брадикардія, озноб, судоми, утруднене дихання, запаморочення, сплутаність свідомості, непритомність.

Ускладнення

Алергія є серйозною патологією, яка при некоректній терапії може обернутися неприємними ускладненнями:

- можливий розвиток реакцій на інші алергени;
- алергічний кон'юнктивіт може спровокувати пошкодження повік та рогівки;
- риніт алергічної природи може стати причиною порушень сну, головного болю та погіршення концентрації уваги протягом дня;
- паралельно з алергією часто розвивається бронхіальна астма;
- анафілаксія може закінчитися летальним кінцем;
- дерматози на фоні алергії можуть призвести до загострення герпесу та мікозів

Прогноз

Тяжкість перебігу патології та прогноз залежать передусім від своєчасного встановлення діагнозу та адекватно призначеного лікування, в цьому випадку вдасться зупинити хворобу на ранньому етапі.

Профілактика

У сучасному світі людина щодня контактує з великою кількістю алергенів, тому основним профілактичним заходом є мінімізація таких контактів. Крім цього, людям, схильних до алергії слід:

1. регулярно вдома робити вологе прибирання, так як домашній пил вважається сильним алергеном. При цьому слід віддати перевагу гіпоалергенним миючим засобам;
2. стежити за психоемоційним станом та контролювати його. Постійна стресова напруга послаблює імунну систему, відповідно організм стає більш сприйнятливим до алергенів;
[2]
3. своєчасно змінювати фільтри у кондиціонері;
4. замінити всі подушки та ковдри на гіпоалергенні ;
5. своєчасно лікувати патології печінки та нирок;
6. відмовитися від алкогольних напоїв та куріння;
7. при перших алергічних реакціях негайно звертатися до лікаря;
8. не використовувати ліки, які хоча один раз провокували алергічну реакцію;
9. по можливості відмовитися від контакту із тваринами;
10. дозовано займатися фізичним навантаженням;
11. не допускати запліднення продуктів;
12. під час цвітіння дерев та трав відмовитися від поїздок на природу;
13. для профілактики розвитку алергії у дітей рекомендовано грудне вигодовування до року.

Лікування алергії в офіційній медицині

Перед початком лікування необхідно провести діагностику. Спершу алерголог уважно слухає скарги хворого, уточнює, чи веде він щоденник тригерів, після чого призначають шкірний тест та аналіз крові на чутливість до можливих алергенів. І тільки після результатів тестів лікар призначає комплексне лікування, яке передбачає:

- **алерген-специфічну імунотерапію** – призначають узимку, до періоду цвітіння. В організм хворого за допомогою ін'єкцій або крапель вводиться незначна кількість алергену для стимуляції виробництва захисних факторів, внаслідок чого при взаємодії з тригером алергічна реакція не виникає. Цей метод лікування вважається ефективним, оскільки можуть позбавити пацієнта проявів алергії на період до 10-ти років;
- **фармакотерапію** – лікування за допомогою лікарських препаратів, як правило, це антигістамінні засоби та глюкокортикостероїди ;
- **екстракорпоральну гемокрекцію** – передбачає очищення крові від антитіл та антигенів.

Корисні продукти при алергії

Хворим на алергію необхідно складати раціон з урахуванням рекомендацій лікаря. Гіпоалергенна дієта передбачає тушковані, запечені та відварені страви з додаванням мінімальної кількості олій. Список дозволених продуктів:

1. всі види рослинних олій, а також вершкове [8] або топлене масло [9];
2. насіння chia та льону; [4]
3. біле м'ясо: кролик, птах;
4. ягоди: лохина [10], чорниця, брусниця;
5. печені яблука [11], груші та абрикоси;
6. каші з рисової, вівсяної, перлової та гречаної круп [12];
7. відварена яловичина;
8. вегетаріанські супи; [1,13]
9. овочі переважно зеленого чи білого кольору;
10. картопля [14], бобові, зелень, капуста, перець, кабачки, огірки [15];
11. молочнокислі продукти: йогурт [16], сир [17], кефір, кисле молоко [18];
12. печінка, серце;

13. компот із сухофруктів, чай;

14. дієтичний хліб, галети.

Народні засоби при лікуванні алергії

Ефективними та безпечними способами позбавлення алергічних реакцій є засоби народної медицини:

- алергічний риніт допоможуть полегшити пари олій евкаліпта та лаванди. Для цього кілька крапель олії слід додати до гарячої води і подихати над парою;
- щодня з'їдати по 2 столові ложки свіжого меду [19];
- чай з листя і стебел м'яти [20] допомагає позбутися застою в легенях;
- відвар листя кропиви [21] сприяє зниженню гістаміну в організмі;
- чай із солодки має відхаркувальний ефект і заспокоює біль у горлі;
- відвар кори калини [22] полегшує алергічний риніт;
- нежить алергічної природи лікують за допомогою інгаляцій на основі відвару ромашки [23];
- свербіж шкіри при алергії можна полегшити за допомогою яблучного оцту [24], для цього запалену ділянку шкіри протирають шматочком вати, змоченим кількома краплями нефільтрованого оцту з яблук; [7]
- гарного ефекту при шкірному сверблячку можна досягти за допомогою ванн або примочок з відвару трави низки;
- при алергічному кон'юнктивіті добре допомагає екстракт алое. Для цього ватяний диск просочити свіжим соком і прикласти на запалені повіки;
- набряк повік при кон'юнктивіті алергічного походження, можна зняти прикладаючи до очей кілька разів на день компреси на основі міцної заварки чорного чаю;
- хорошим ефектом у боротьбі з кропив'янкою та свербінням шкірних покривів має свіжовіджатий сік кропу; [6]
- ванна на основі дубової кори має загоювальну дію;
- відваром листя лавра успішно обробляють сверблячі ділянки шкіри.

Використовуючи методи народної медицини при лікуванні алергії слід пам'ятати про те, що терапія має бути комплексною і хорошого результату можна досягти, комбінуючи поради народних мудреців та вживаючи сучасні лікарські засоби.

Небезпечні та шкідливі продукти при алергії

Хворі алергії повинні дотримуватись суворої дієти в період загострення, але і після зникнення ознак захворювання слід виключити з раціону продукти, які можуть бути провокатором алергічних реакцій:

- алкогольні напої; [5]
- здобну випічку;
- шоколад та кондитерські вироби, до складу яких входить какао;
- майонез, гірчицю та інші магазинні гострі соуси;
- копчені продукти;
- всі цитрусові;
- здобну випічку;
- баклажани та помідори; [3]
- полуницю [25], суницю, ананас [26] та диню [27], малину [28], вишню [29];
- рибу та рибні продукти;
- горіхи;

- курячі яйця [30] ;
- гриби;
- молоко та сири жирних сортів;
- гострі овочі: редис [31], хрін, редька;
- магазинні соки;
- халву, мармелад та морозиво;
- міцний чай, кава та квас.

Література

1. Food allergy in adulthood, джерело
2. Allergy prevention, джерело
3. Food Allergy, джерело
4. Allergy Shots (Allergen Immunotherapy), джерело
5. Food Allergy, джерело
6. Травник: золоті рецепти народної медицини/Упоряд. О.Маркова . - М: Ексмо ; Форум, 2007. - 928 з
7. Попов А.П. Траволікар . Лікування лікарськими травами. - ТОВ «У-Факторія». Скатеринбург: 1999. - 560 с., Ілл .
8. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
9. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Топлена олія гхі : відмінність від вершкового та користь для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 62-66. DOI: 10.59316/.vi18.147
10. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Чорниця (лат. *Vaccinium uliginosum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 14-25. DOI: 10.59316/.vi13.80
11. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
12. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagorúrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
13. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2017). Вегетаріанство - Повне посібник з основ, переходу та підтримки. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplust.2017.2.6
14. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solánium tuberósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
15. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Огірок (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
17. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
18. Єлісеєва, Т. (2022). Простокваша: склад та переваги, доведені дослідженнями. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 2-5. DOI: 10.59316/.vi19.151
19. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
20. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. *Menta*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3

21. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Крoпива (*Urtica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
22. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
23. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
24. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316 /.v 3i21.189
25. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Полуниця (лат. *Fragária*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
26. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
27. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Диня (лат. *Cucumis*) melo). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (13), 26-37. DOI: 10.59316/.vi13.81
28. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus*) idáeus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
29. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus*) subg . *Cérasus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
30. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
31. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. *radix*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 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.