

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОДУКТОВ И БЛЮД ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ГИПОАЛЛЕРГЕННОЙ ДИЕТЫ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

Наибольшая распространенность пищевой аллергии отмечается у детей первых 2 лет жизни и составляет 6–8%.

При пищевой аллергии у детей, находящихся на естественном вскармливании кормящей женщине назначают гипоаллергенную диету на весь период кормления ребенка грудью.



Исключаются	Ограничиваются	Разрешаются
<ul style="list-style-type: none">• высокоаллергенные продукты – рыба, икра, морепродукты (раки, крабы, креветки, крабовые палочки, закусочные 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 (только в каши), сметана в блюда• 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 (кефир, биолакт, ацидофилин)• крупы (гречневая, кукурузная, рисовая, и др.)• овощи и фрукты (яблоки, груши, кабачки, патиссоны, цветная, белокочанная, брюссельская 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• напитки - чай, компоты, морсы без сахара

Источник: Основы здоровья детей и подростков: руководство для врачей. Часть II. Основы питания детей раннего и старшего возраста - Екатеринбург: УГМУ, 2018. - 137 с.