

Общие положения диеты при пищевой аллергии



Симптомы пищевой аллергии (ПА) зависят от дозы. Продукты с высоким содержанием аллергенного белка чаще провоцируют симптомы.

Рассматривая сложное блюдо, учтите массу потенциально опасного ингредиента в рецептуре.



Взрослые пациенты с дерматитом и крапивницей в диете нуждаются редко: ранее потребляемый без последствий продукт не требует исключения из рациона.

Большинство пациентов с ПА нуждается в исключении не более 1–3 пищевых аллергенов. Подозрение на ПА к продукту требует исключения только этого продукта.

Неспецифические диеты дольше двух-трёх недель применять нельзя — проведите диагностику кожными пробами либо определением уровня sIgE.



Исключение «невиновного» продукта и позднее введение прикорма младенцам наносят вред.

Выявите пищевой аллерген лабораторными методами, затем оцените связь с симптомами с помощью пробного кормления, за исключением случаев анафилаксии.



Тщательное исключение даже следов аллергена обязательно при наличии анафилаксии. Высокочувствительным пациентам достаточно всего 1–2 мг белка для реакции.

Изучайте ингредиенты медикаментов и косметических продуктов — возможно использование аллергенов в составе.

Гистаминолибераторы и продукты с высоким содержанием гистамина

Гистамин образуется в продуктах нативно, в результате работы собственных ферментов, может ферментироваться бактериями при брожении, созревании, хранении, гниении, консервации. Мясо, рыба, алкоголь и сыры более опасны, чем остальные ингредиенты. Некоторые лекарства и продукты способны блокировать диаминомонооксидазу, расщепляющую гистамин.

Свежие продукты (в т. ч. в блюдах) содержат минимальное количество гистамина и безопасны.



РЫБА

Высокое

- Копченая рыба
- Сыровяленая рыба
- Консервы из рыбы
- Анчоусы
- Скумбрия
- Все морепродукты, особенно маринованные, вяленые

Среднее

- Рыба на льду в супермаркете
- Мороженная рыба
- Сырой тунец
- Форель, кета, лосось

Низкое

- Свежая рыба (живая)

ЗЛАКИ

Высокое

- Солод, ячменный солод
- Пиво непастеризованное

Среднее

- Выпечка (зависит от дрожжей и закваски)
- Хлеб дрожжевой, солодовый
- Пророщенная пшеница
- Гречка

Низкое

- Мука, пшеница, каши
- Картофель
- Кукуруза, рис
- Зерна в различных формах: гранулы, хлопья, манная крупа, мука, макароны, хлебобулочные изделия без дрожжевые

ФРУКТЫ

Высокое

- Авокадо
- Артишок
- Маринованные овощи
- Квашенная капуста
- Соленые огурцы
- Бобовые консервы - фасоль и т.д
- Соевый соус, тофу
- грибы
- Баклажан и пасленовые
-
- Клубника, малина, лимоны, апельсины и другие цитрусовые, бананы, ананасы, киви, груши, папайя, гуава, орехи (особенно грецкие орехи, кешью, арахис)

Среднее

- Бананы желтые
- Перезрелые фрукты

Низкое

- Все фрукты, кроме перечисленных слева: например, яблоко, персик, абрикос, дыня, манго, хурма, личи, вишня, черешня-самбука, ежевика, черника, клюква, смородина, черная смородина, чернослив, свежие, замороженные или консервированные. Кокос, кокосовое молоко, кокосовая вода, макадамия, каштаны

СЛАДОСТИ И НАПИТКИ

Высокое

- Какао, какао-масса, коричневый и темный шоколад, рожковое дерево
-
- Вино красное
- Винный уксус
- Кофе
- Крепкий черный чай
- Алкогольные напитки, соевое молоко, энергетические напитки (теобромин), соки и газированные напитки с несовместимыми ингредиентами

Среднее

- Белый шоколад
-
- Вино белое молодое
- Крепкий зеленый чай
-
- Рисовое молоко, овсяное молоко, слабый черный чай

Низкое

- Вода
- Сок
- Вода, травяные чаи, натуральный ройбуш, соки из приемлемых фруктов
- Компот

Диета при аллергии на молоко

Исключаются продукты, содержащие молочный белок. Пациенты, не имеющие аллергии на казеин, могут использовать молоко в выпечке. Козье и коровье молоко близки по аллергенности.



Явные источники молочного белка в продуктах

Высокое содержание белка (>15–20 г/ 100 г продукта):

Сыры твердые (гауда — 24,9 г, пармезан — до 35,8 г)
Брынза, сулугуни — около 22 г
Молоко сухое (порошок) — 25 г
Творог 0% — 18–20 г, 9% — 14 г

Среднее содержание белка (примерно 1–10 г на 100 г):

Молочная сыворотка концентрированная (сухая) — 11 г
Йогурт (3,75 г)
Молоко (2,8–3,5 г)
Простокваша, ряженка, кефир (около 3 г)
Сливки и сметана (2,5–3,5 г)
Заварной крем 3,6–5,5 г
Мороженное 3,2–3,7 г

Низкое содержание белка (менее 1 г/100 г)

Масло сливочное (0,3–0,5 г)
Маргарин молочный 0,2 г
Масло гхи 0–0,3 г, топленое масло 0,2 г
Выпечка — в зависимости от рецепта

Скрытое молоко*

- Закваска молочнокислая
- Лактоальбумин
- Лактоферрин
- Казеин, казеинат
- Лактоза, тагатоза
- Гидролизат молока
- Молоко входит в состав пластилина, красок, мела, зубной пасты

*Низкие концентрации могут использоваться в различных продуктах косметики, лекарствах, либо попадать случайно при производстве. Только для высокочувствительных пациентов

Составитель Масальский С.С.

Список использованной литературы:

- Смолкин Ю.С., Масальский С.С., Чебуркин А.А., Горланов И.А. Роль пищевой аллергии в развитии атопического дерматита. Позиционная статья Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России. Педиатрия. Consilium Medicum. 2020; 1: 26–35.
- Чанг Бён Ён, Чо Се Иль, Ан Иль Су и соавт. Лечение атопического дерматита с помощью диеты с низким содержанием гистамина. Анналы дерматологии. 2011;23 Приложение 1:S91-S95 [Chung BY, Cho SI, Ahn IS, et al. Treatment of Atopic Dermatitis with a Low-histamine Diet. Ann Dermatol. 2011;23 Suppl 1(Suppl 1):S91-S95].
- Коломбо Ф.М., Каттанео П., Конфалоньери Э., Бернарди К. Гистаминовые пищевые отравления: систематический обзор и метаанализ. Критические обзоры в области пищевой науки и питания. 2018;58(7):1131-1151 [Colombo FM, Cattaneo P, Confalonieri E, Bernardi C. Histamine food poisonings: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(7):1131-1151].
- Грубиско М., Даниш Р., Хуорка М., Ваврух М. Непереносимость гистамина: чем больше мы знаем, тем меньше знаем. Обзор. Нутриенты. 2021;13(7):2228. Опубликовано 29 июня 2021 г. [Hrubisko M, Danis R, Huorka M, Wawruch M. Histamine Intolerance-The More We Know the Less We Know. A Review. Nutrients. 2021;13(7):2228. Published 2021 Jun 29].

- Комас-Басте О., Санчес-Перес С., Весиана-Ногес М.Т., Латорре-Мораталья М., Видаль-Кару М.Д.К. Непереносимость гистамина: современное состояние проблемы. Биомолекулы. 2020;10(8):1181. Опубликовано 14 августа 2020 г. [Comas-Basté O, Sánchez-Pérez S, Veciana-Nogués MT, Latorre-Moratalla M, Vidal-Carou MDC. Histamine Intolerance: The Current State of the Art. Biomolecules. 2020;10(8):1181. Published 2020 Aug 14].

Диета при аллергии на орехи

Орехи различаются по составу аллергенов. В каждом орехе есть уникальные видоспецифические компоненты и общие белки запаса. Реакция может развиваться на один орех или на множество видов. ПА на орехи может возникнуть на миллиграммы продукта. До обследования избегайте всех орехов, после — ешьте разрешённые.

Родственные семейства орехов (реакция развивается практически всегда на группу):

- Кешью и фисташка
- Грецкий и пекан, фундук
- Соя и бобовые
- Арахис
- Миндаль
- Кедровый орех
- Кокос



Орехи и их масса, продукты из орехов

- Марципан/миндальная паста
- Ореховые масла (например, масло кешью)
- Мясо из орехов (веган. продукт)
- Сыры из орехов (веган)
- Мюсли и снеки
- Ореховое молоко (например, миндальное молоко, молоко из кешью)
- Ореховая паста (например, арахисовая паста)
- Песто
- Кедровый орех (индийский, пигноли, пиньоль, пиньон, пиньон и пиньонский орех)
- Пралине, пахлава, нуга
- Сациви, ромеско
- Дукка, карри

Продукты со следами орехов или перекрестные

- Экстракт скорлупы черного ореха (ароматизатор)
- Натуральный экстракт орехов
- Буковый орех — неизвестная аллергенность
- Каштан, розовый перец
- Ореховые дистилляты/спиртовые экстракты

Вид ореха

Грецкий орех

Миндаль

Фундук

Кешью

Бразильский орех

Фисташка

Кедровый орех

Макадамия

Арахис

Масса одного ядра, г (среднее значение)

8–15

1,2–1,5

1,0–1,2

1,0–1,5

3–5

0,8–1,0

0,03–0,05 (30–50 мг/ядро)

2,5–3,5

0,5–1,0

Составитель Масальский С.С.

Список использованной литературы:

- Смолкин Ю.С., Масальский С.С., Чебуркин А.А., Горланов И.А. Роль пищевой аллергии в развитии атопического дерматита. Позиционная статья Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России. Педиатрия. Consilium Medicum. 2020; 1: 26–35.
- Чанг Бён Ён, Чо Се Иль, Ан Иль Су и соавт. Лечение атопического дерматита с помощью диеты с низким содержанием гистамина. Анналы дерматологии. 2011;23 Приложение 1:S91-S95 [Chung BY, Cho SI, Ahn IS, et al. Treatment of Atopic Dermatitis with a Low-histamine Diet. Ann Dermatol. 2011;23 Suppl 1(Suppl 1):S91-S95].
- Коломбо Ф.М., Каттанео П., Конфалоньери Э., Бернарди К. Гистаминовые пищевые отравления: систематический обзор и метаанализ. Критические обзоры в области пищевой науки и питания. 2018;58(7):1131-1151 [Colombo FM, Cattaneo P, Confalonieri E, Bernardi C. Histamine food poisonings: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(7):1131-1151].
- Грубиско М., Даниш Р., Хуорка М., Ваврух М. Непереносимость гистамина: чем больше мы знаем, тем меньше знаем. Обзор. Нутриенты. 2021;13(7):2228. Опубликовано 29 июня 2021 г. [Hrubisko M, Danis R, Huorka M, Wawruch M. Histamine Intolerance-The More We Know the Less We Know. A Review. Nutrients. 2021;13(7):2228. Published 2021 Jun 29].
- Комас-Басте О., Санчес-Перес С., Весиана-Ногес М.Т., Латорре-Мораталья М., Видаль-Кару М.Д.К. Непереносимость гистамина: современное состояние проблемы. Биомолекулы. 2020;10(8):1181. Опубликовано 14 августа 2020 г. [Comas-Basté O, Sánchez-Pérez S, Veciana-Nogués MT, Latorre-Moratalla M, Vidal-Carou MDC. Histamine Intolerance: The Current State of the Art. Biomolecules. 2020;10(8):1181. Published 2020 Aug 14].

Пшеница

Пшеница содержит более 20 белков, кроме глютена. Выраженность симптомов при ПА на пшеницу различается. Белки пшеницы не изменяют аллергенность при температурной обработке. Маркировка «без глютена» свидетельствует об отсутствии пшеницы в составе. Глютен и его аналоги содержатся в разных сортах злаков. Иногда на продуктах указывается растение или коммерческое название муки.



Явные источники пшеничного белка и глютена в продуктах на 100 г

Продукты с высоким содержанием белка (>10 г):

- Мука пшеничная — 12 г
- Мука обдирная, цельнозерновая и тд
- Мацемел — мацовая мука
- Манитоба — сорт муки
- Булгур (сух) — 12
- Пшеничные крупы (сух) 10–12 г (полтавская, пшеничная, «артек», манка, кускус)
- Отруби

«Альтернативная» пшеница:

- одно -, двузернянка
- Тритикале
- Спельта, Полба
- Фарро-Эммер, Эйнкорн

Родственные злаки:

- Ячмень (перловка, ячневая (ячка)); солод
- Рожь
- Пшеничная клейковина

Продукты со средним содержанием белка (>1–10 г):

- Хлеб — 7 г
- Макароны отварные — 3-4 г
- Приготовленные крупы — 3 г (зависит от густоты)

Продукты с низким содержанием белка (< 1 г):

- Продукты, где мука содержится как загуститель
- Колбасы и сосиски
- Фаршированные изделия (голубцы, манты, вареники)
- Заправки для готовых блюд (соуса для пасты, соус бешамель, томатные соусы)
- Супы быстрого приготовления (суп-пюре, лапша быстрого приготовления)
- Фасованное мясо птицы (котлеты, панировка курицы-гриль)

Скрытая пшеница (только для анафилаксии) и ингредиенты в косметике и блюдах

- Декстрин
- Пшеничный крахмал
- Патока
- Глюкозный сироп
- Мальтодекстрин
- Пиво
- Овес и каши из него (при переработке и произрастании могут попасть следы пшеницы)
- Соевый соус
- Терияки
- Мука и клейковина в фарше, сурими
- Крабовые палочки
- Пшеница может быть добавлена в разные виды муки, выпечку и другие продукты, изготовленные из других злаков, например рисовые крекеры
- Клейстер

Список использованной литературы:

- Смолкин Ю.С., Масальский С.С., Чебуркин А.А., Горланов И.А. Роль пищевой аллергии в развитии атопического дерматита. Позиционная статья Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России. Педиатрия. Consilium Medicum. 2020; 1: 26–35.
- Чанг Бён Ён, Чо Се Иль, Ан Иль Су и соавт. Лечение атопического дерматита с помощью диеты с низким содержанием гистамина. Анналы дерматологии. 2011;23 Приложение 1:S91-S95 [Chung BY, Cho SI, Ahn IS, et al. Treatment of Atopic Dermatitis with a Low-histamine Diet. Ann Dermatol. 2011;23 Suppl 1(Suppl 1):S91-S95].
- Коломбо Ф.М., Каттанео П., Конфалоньери Э., Бернарди К. Гистаминовые пищевые отравления: систематический обзор и метаанализ. Критические обзоры в области пищевой науки и питания. 2018;58(7):1131-1151 [Colombo FM, Cattaneo P, Confalonieri E, Bernardi C. Histamine food poisonings: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(7):1131-1151].
- Грубиско М., Даниш Р., Хуорка М., Ваврух М. Непереносимость гистамина: чем больше мы знаем, тем меньше знаем. Обзор. Нутриенты. 2021;13(7):2228. Опубликовано 29 июня 2021 г. [Hrubisko M, Danis R, Huorka M, Wawruch M. Histamine Intolerance-The More We Know the Less We Know. A Review. Nutrients. 2021;13(7):2228. Published 2021 Jun 29].
- Комас-Басте О., Санчес-Перес С., Весиана-Ногес М.Т., Латопре-Мораталья М., Видаль-Кару М.Д.К. Непереносимость гистамина: современное состояние проблемы. Биомолекулы. 2020;10(8):1181. Опубликовано 14 августа 2020 г. [Comas-Basté O, Sánchez-Pérez S, Veciana-Nogués MT, Latorre-Moratalla M, Vidal-Carou MDC. Histamine Intolerance: The Current State of the Art. Biomolecules. 2020;10(8):1181. Published 2020 Aug 14].

Диета при аллергии на яйцо

Исключаются продукты, содержащие яйца. Желток менее аллергенен, чем белок. Перепелиные и куриные яйца близки по аллергенности. В сыром виде полностью отделить желток от белка сложно. Продукты, прошедшие высокую и длительную термическую обработку более безопасны. Яйцо используется во многих сложных блюдах, читайте состав внимательно.



Явные источники яичного белка в продуктах на 100 г

Продукты с высоким содержанием яичного белка (более 10 г на 100 г):

Сухой яичный порошок (меланж) — 45 г
Белок яйца (чистый) — 11 г
Яйца куриные (около 12–13 г на 100 г, в одном яйце 6–7 г)

Омлеты и блюда из яиц с минимальными добавками, сохраняющие высокое содержание белка около 10 г

Продукты со средним содержанием яичного белка (3–10 г на 100 г) —

низкая температура и короткое время выпекания, содержание изменяется в рецепте

- Яичные блюда с добавками (запеканки, сырники)
- Некоторые виды мясных и рыбных продуктов с яйцом в составе (котлеты)
- Домашний сыр (может быть в рецепте)
- Безе, меренги, зефир
- Глазурь с яйцом

Продукты с низким содержанием яичного белка (около 1 г на 100 г или ниже):

- Готовые соусы и салатные заправки с яйцом (майонез, соус «Цезарь») — около 0,5–1 г на 100 г
- Лапша и паста (необязательно)
- Выпечка с яйцом в тесте — белок распределён по объёму, аллергенность снижена обработкой

Скрытое яйцо (только для анафилаксии) и ингредиенты в косметике и блюдах

- Белое вино (яичные фильтры)
- Лизоцим в лекарствах
- Овомукоид
- Овомуцин
- Ововителлин
- Ливетин
- Альбумин (Egg Albumin)
- Глобулин (Egg Globulin)
- Лецитин (Lecithin)
- Вителлин (Vitelline Membrane)
- Лейцин (Leucine)
- Авидин (Avidin)
- Овоглобулин (Ovalbumin)
- Яичный порошок (Dried Egg Yolk or White Powder)
- Концентрат белка яйца (Egg Protein Concentrate)

Составитель Масальский С.С.

Список использованной литературы:

- Смолкин Ю.С., Масальский С.С., Чебуркин А.А., Горланов И.А. Роль пищевой аллергии в развитии атопического дерматита. Позиционная статья Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России. Педиатрия. Consilium Medicum. 2020; 1: 26–35.
- Чанг Бён Ён, Чо Се Иль, Ан Иль Су и соавт. Лечение атопического дерматита с помощью диеты с низким содержанием гистамина. Анналы дерматологии. 2011;23 Приложение 1:S91-

S95 [Chung BY, Cho SI, Ahn IS, et al. Treatment of Atopic Dermatitis with a Low-histamine Diet. *Ann Dermatol.* 2011;23 Suppl 1(Suppl 1):S91-S95].

- Коломбо Ф.М., Каттанео П., Конфалоньери Э., Бернарди К. Гистаминовые пищевые отравления: систематический обзор и метаанализ. Критические обзоры в области пищевой науки и питания. 2018;58(7):1131-1151 [Colombo FM, Cattaneo P, Confalonieri E, Bernardi C. Histamine food poisonings: A systematic review and meta-analysis. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2018;58(7):1131-1151].
- Грубиско М., Даниш Р., Хуорка М., Ваврух М. Непереносимость гистамина: чем больше мы знаем, тем меньше знаем. Обзор. Нутриенты. 2021;13(7):2228. Опубликовано 29 июня 2021 г. [Hrubisko M, Danis R, Huorka M, Wawruch M. Histamine Intolerance-The More We Know the Less We Know. A Review. *Nutrients.* 2021;13(7):2228. Published 2021 Jun 29].
- Комас-Басте О., Санчес-Перес С., Весиана-Ногес М.Т., Латорре-Мораталья М., Видаль-Кару М.Д.К. Непереносимость гистамина: современное состояние проблемы. Биомолекулы. 2020;10(8):1181. Опубликовано 14 августа 2020 г. [Comas-Basté O, Sánchez-Pérez S, Veciana-Nogués MT, Latorre-Moratalla M, Vidal-Carou MDC. Histamine Intolerance: The Current State of the Art. *Biomolecules.* 2020;10(8):1181. Published 2020 Aug 14].