Чем кормить малыша, страдающего аллергией? Часть 2

В этой статье я хочу продолжить тему, начатую ранее. Итак, продолжим...

Первый прикорм

Детям-аллергикам первый прикорм назначают примерно на месяц позже, чем здоровым детям – не с шести, а с семи месяцев. Это овощное пюре из кабачков, цветной, белокочанной, брюссельской капусты, светлоокрашенной тыквы, патиссонов и других овощей зеленого и белого цвета. Сначала ребенку дают монокомпонентные (состоящие из одного продукта) пюре, а затем постепенно начинают их смешивать. Основное правило при знакомстве с новым вкусом: вводите овощи поочередно, каждый новый вид в течение 5-10 дней, постепенно доводя до полного объема.

Пюре из кабачков есть у Beech Nut (с шести месяцев), Nestle (с восьми месяцев), Semper (вместе с картофелем, с четырех месяцев). Тыква и разные виды капусты тоже популярны у разных производителей.

Второй прикорм

Его вводят примерно с восьми месяцев, сначала с безмолочных и безглютеновых каш – гречневой, кукурузной, рисовой. Такой выбор объясняется опять-таки разной степенью аллергенности круп. Наиболее аллергенными являются пшеница и рожь. Выбирая детскую кашу, стоит обратить внимание на производителей, которые специализируются на создании продукции лечебно-профилактического назначения. В области злакового прикорма серьезные позиции у Droga Kolinska, производителя каш «Беби». Создана целая серия каш без молока и сахарозы на основе безглютеновых риса и кукурузы. Эти каши, являющиеся специальным лечебно-профилактическим питанием, можно давать ребенку с аллергией на белки коровьего молока или лактозной недостаточностью уже с пяти месяцев.

Названия каш четко ориентируют родителей на их содержание и назначение: «Гречка»,

«Соя – рис», «Кукуруза низкоаллергенная», «Кукуруза низкоаллергенная, обогащенная пробиотиками». Полное отсутствие в этих кашах ароматизаторов, красителей и консервантов, добавки в виде витаминов, железа и йода, превращают их из обычной еды в лечебное диетическое питание, с помощью которого нормализуются функции пищеварительной системы ребенка, повышается его иммунитет.

Линии каш есть у Nestle, Hipp, Humana, Heinz, Beech Nut. Главное – тщательно выбирать те, которые подойдут аллергикам.

Третий прикорм

Это мясное пюре, которое вводят с 8,5-9 месяцев. Рекомендуются далеко не все виды мяса. При непереносимости белков коровьего молока возможно развитие аллергии и на белки говядины, поэтому врачи рекомендуют маленьким аллергикам постную свинину, конину, мясо кролика, индейки или ягненка. Производители детского питания предлагают довольно разные варианты мясных пюре из этих видов мяса. Введение мясного прикорма начинают также с монокомпонентных пюре, тщательно отслеживая реакцию на новые сорта мяса.

Из 36 наименований мясных пюре производства Тихорецкого мясокомбината явно можно найти подходящее. Мясные пюре из диетических видов мяса есть у «ФрутоНяня» (компания «Лебедянский»), Sempet, Hipp и других. 14 видов мясного пюре Vebi – новинки на рынке детского питания от компании Droga Kolinska.

С фруктами тоже спешить не стоит. Блюда из фруктов врачи обычно назначают (с учетом индивидуальной переносимости) только с 10 месяцев или даже позже. Принцип таков: фрукты для детского питания не должны иметь яркую окраску, предпочтение отдается зеленым яблокам. Постепенно, обращая внимание на реакцию кожи и консистенцию стула, вводят бананы, груши, белую смородину и сливу. Выбор фруктовых пюре от разных производителей, как отечественных, так и европейских, тоже весьма велик.

А вот белок и желток куриного яйца, а также рыба полностью исключаются из рациона питания детей с пищевой аллергией, как минимум до конца первого года жизни. Самый

высокий процент возникновения аллергических реакций наблюдается при использовании в рационе питания ребенка рыбы и морепродуктов. И аллергены рыбы практически не разрушаются при кулинарной обработке. Так что не рискуйте, предлагая ребенку рыбные котлетки или свежую уху.

КСТАТИ

– Продукты с высокой аллергенностью (степенью риска развития аллергических реакций): яйца, рыба, любые мясные бульоны, морепродукты, икра, пшеница, рожь, клубника, земляника, перец, помидоры, морковь, цитрусовые, киви, ананас, дыня, хурма, гранаты, какао, орехи, мед, грибы, шоколад, кофе.

– Продукты со средней степенью аллергенности: цельное молоко, молочные продукты, куриное мясо, говядина, рис, овес, горох, гречка, соя, бобы, свекла, картофель, сахар, бананы, персики, абрикосы, вишня, шиповник, клюква, брусника, черная смородина.

– Продукты с низкой аллергенностью: кисломолочные продукты, мясо кролика, конина, постная свинина, индейка, постная баранина, цветная и белокочанная капуста, брокколи, кабачки, патиссоны, огурцы, кукуруза, пшено, перловая крупа, зеленые сорта груш и яблок, огородная зелень, белая и красная смородина.

– Частое возникновение аллергических реакций отмечается при использовании продуктов с пищевыми добавками – красителями, ароматизаторами, эмульгаторами, консервантами, вкусовыми добавками («взрослые» йогурты, фруктовые соки, супы и каши быстрого приготовления, газированные напитки, соусы).

Дорогие мамы! Надеюсь, данная статья, хоть и не моя, очень поможет Вам в выборе детских продуктов. Я знаю, что аллергия – проблема № 1 во многих семьях, и я хотел бы, чтобы данная статья пришлась кстати заботливым родителям! Спасибо! Удачи и здоровья Вам и вашим малышам! До скорых встреч на сайте...

Автор - **Дмитрий Колпаков**

[Источник](#)