Автор: admin
20.04.2011 12:20 -

Как выявить и вылечить пищевую аллергию у ребенка?

В предыдущей статье мы ответили на вопрос, как предупредить появление и развитие аллергии у ребенка. Сейчас же мы рассмотрим вопросы, возникающие у каждой матери, столкнувшейся с подобной проблемой: что делать, если вы подозреваете наличие у вашего ребенка пищевой аллергии, с чего начинать обследование и как лечить аллергию?

Прежде всего, нужно обратиться за помощью к врачу, который осмотрит ребенка, проанализирует его и ваш рацион, назначит необходимые анализы для выявления пищевых аллергенов. Однако не стоит особенно надеяться на результаты подобных анализов, так как зачастую они не позволяют установить причину аллергии у совсем маленьких детей.

Лечение же заключается в избегании контакта с теми продуктами, которые вызывают аллергию. Но сделать это довольно сложно, так как почти любой продукт может стать причиной возникновения аллергической реакции.

Сначала составляется гипоаллергенная диета, которая исключает продукты, уже вызывавшие аллергические реакции у ребенка, а также продукты, которые наиболее часто приводят к возникновению аллергии у большинства детей.

К таким заведомо аллергенным продуктам относятся:
- коровье молоко;
- яйца;
- грибы;
- шоколад, какао;
- мед, орехи;
- овощи и фрукты оранжевого и красного оттенков;
- рыба и прочие морепродукты.

Все вышеперечисленные аллергены необходимо полностью исключить из рациона малыша в возрасте одного-двух лет. Кроме того, запомните несколько простых рекомендаций, которые помогут вам в борьбе с аллергическими заболеваниями.

1. После тепловой обработки продукты становятся менее аллергенными из-за того, что разрушаются белки, хоть и частично.

2. Любые домашние консервы категорически противопоказаны маленьким детям, так как содержат уксус, сахар и соль, что очень вредно для малыша.

3. Здоровое питание – это не только то, что ест ребенок, но и то, сколько и как часто он кушает. Питание не должно быть однообразным, надо следить, чтобы малыш питался сбалансировано и полноценно. Заменяйте все «опасные» продукты на гипоаллергенные, соответствующие по своим питательным свойствам исключенным из рациона продуктам.

Если малыш находится на искусственном или смешанном вскармливании, особенно опасна ситуация, когда аллергия у него появляется из-за непереносимости молочного белка. В этом случае можно попробовать заменить грудное молоко смесями на соевой основе, которых сейчас великое множество. Но, к сожалению, в последнее время, часто встречается ситуация, когда у малыша выявляется непереносимость белка сои.

В таких случаях на помощь приходят специальные смеси, белковые гидролизаты, в которых белок расщепляется на мелкие компоненты, улучшается его всасывание, за счет чего возникновение аллергической реакции становится невозможным или маловероятным, так как в смеси снижается уровень содержания аллергенов.

Применение подобных смесей помогает предотвратить многие проблемы, которые могут появиться в будущем, такие как возникновение и развитие более серьезных и тяжелых аллергических заболеваний. Наиболее важно это для ребенка, который имеет генетическую предрасположенность к аллергическим реакциям, так как благодаря этому у малыша повышается вероятность появления аллергии на обычную смесь из коровьего молока.

В следующей статье мы попытаемся выяснить, как и когда следует вводить прикорм детям, склонным к аллергии.

Автор - **Екатерина Сумина**
Источник