Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Солнышко»

села Амурзет»

**Консультация для родителей**

Тема: Питание детей при аллергических заболеваниях

Автор:

Медицинская сестра

Гунькова Г.А

**Консультация для родителей**

Питание детей при аллергических заболеваниях

В последние годыаллергические заболевания получили значительное распространениесреди детей, особенно раннего и дошкольного возраста. Эта проблема является сейчас одной из наиболее актуальной в педиатрии.

**Аллергические заболевания -** результат измененной патологической реакции организма на воздействие какого-либо фактора, к которому данный организм обладает повышенной чувствительностью. Аллергические реакции могут возникать в результате воздействия самых разнообразных факторов: лекарственных препаратов, различных химических раздражителей, некоторых пищевых веществ, профилактических прививок, метеорологических и климатических условий.

У детей раннего и дошкольного возраста чаще всего встречается так называемая пищевая аллергия, т.е. возникновение аллергических реакции в результате употребления в пищу определённых продуктов. У детей раннего возраста пищевая аллергия проявляется, как правило, в виде различных поражений кожи - экссудативного диатеза. При этом у ребёнка часто отмечаются, явление себореи на волосистой части головы в области темени, молочного струна (покраснение кожи щёк с образованием белых пузырьков и чешуек). Могут появляться опрелости за ушами, в подмышечных областях, в паховых складках. У детей более старшего возраста проявление экссудативного диатеза отмечаются на коже кистей, локтевых сгибов рук, в подколенных областях.

Это явление сопровождается сильным зудом, что вызывает повышенную раздражительность, нарушение сна и ухудшение общего состояния ребенка.

Пищевая аллергия может проявляться в виде нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта (частые диспепсии, неустойчивый стул), которые иногда сочетаются с кожными проявлениями.

При экссудативном диатезе наряду с поражениями кожи отмечаются также воспалительные изменения слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Это проявляется в форме частых насморков, конъюнктивитов, фарингитов. У детей отмечается склонность к острым респираторным заболеваниям, которые нередко протекают с астматическими явлениями (вплоть до развития ложного крупа).

Частые повторные воспалительные заболевания носоглотки могут привести к разрастанию аденоидной ткани, гипертрофии миндалин, в особо тяжелых случаях может развиться бронхиальная астма.

Отмечено, что у детей, страдающих аллергическими заболеваниями, чаще отмечаются нарушения физического статуса (как пониженная, так и избыточная масса тела), различные поведения в поведении (повышенная раздражительность, беспокойный сон), пониженная сопротивляемость к инфекциям.

У детей дошкольного возраста наиболее часто вызывают аллергию такие продукты, как шоколад, какао, кофе, грибы, орехи, мед, цитрусовые (апельсины, лимоны, мандарины), рыба и рыбные продукты (икра, копченая рыба, крабы), различные приправы (хрен, горчица, перец).

Эта группа продуктов получила название облигатных аллергенов,

т.е. продуктов, обладающих высоким аллергизирующим потенциалом.

Увеличение аллергических заболеваний у детей отмечается во всех странах мира. По мнению исследователей, занимающихся данной проблемой, это явление связано с особенностями современного развития пищевой промышленности, в которой широкое применение получили различные добавки к пищевым продуктам в качестве красителей, консервантов, эмульгаторов.

Так, например, выраженным аллергизирующим действием обладает краситель татразин, придающий пище желтую окраску и использующийся при приготовлении сиропов, лимонадов, кондитерских и колбасных изделий. Таким же действием обладает нитрит натрия, используемый в качестве бактериостатического средства при производстве солений, голландского сыра. При консервировании продуктов, изготовлении сыров, маргарина используются салицилаты, для изготовления мармелада применяется бензойная кислота, шоколада, глазури, карамели – азотсодержащие красители.

Основным методом лечения пищевой аллергии является установление продукта, который стал причиной возникновения аллергической реакции, и исключение или резкое ограничение его в рационе питания ребенка.

Однако для обеспечения правильного сбалансированного питания ребенка, исключенные из его рациона продукты должны быть заменены другими, равными им по содержанию основных пищевых веществ и энергии, с тем условием, чтобы суточный рацион ребенка полностью отвечал его физиологическим потребностям в белках, жирах, углеводах и калориях.

Как правило, аллергические реакции при пищевой аллергии возникают очень быстро после употребления в пищу продукта, к которому имеется повышенная чувствительность. Но в ряде случаев встречается замедленная или отсроченная реакция (возникающая через несколько часов).

Большое внимание следует уделять режиму питания и суточному объему пищи, которые должны соответствовать возрасту и уровню физического развития ребенка.

При аллергических заболеваниях ребенок, как правило, должен получать достаточное количество белка (в пределах верхней границы возрастной нормы). Белок особенно необходим детям, страдающим мокнущей формой экземы, при которой происходит значительный распад собственных белков и выделение их с экссудатом. Достаточное количество белка необходимо также для поддержания высокой сопротивляемости ребенка к инфекции, возникновение которой возможно при наличии кожных проявлений экссудативного диатеза.

В рационе дошкольника должно быть достаточное количество жиров, белков, углеводов.

Технология приготовления пищи для детей, страдающих пищевой аллергией, имеет свои особенности. Так, картофель для приготовления овощного пюре и крупы для каш необходимо предварительно вымачивать в холодной воде в течение 12-18 часов для удаления крахмала. Мясо рекомендуется подвергать специальной обработке для удаления экстрактивных веществ. Для этого его заливают холодной водой и варят в течение 30 минут, затем воду сливают, мясо вторично заливают горячей водой и доводят до готовности.

К дошкольному возрасту у ребенка обычно определен круг продуктов, вызывающих аллергическую реакцию, и родители в какой-то мере успевают приспособиться к правильной организации питания ребенка.

Определенные трудности возникают при поступлении ребенка в дошкольное учреждении, где при отсутствии должной настороженности нередко наступают нарушения в диете ребенка и возникает осложнение аллергического заболевания.

Для предупреждения таких осложнений при направлении ребенка в дошкольное учреждение педиатр должен указать, какие продукты он не переносит, какими продуктами их следует заменять.

Необходимо взять за правило, что детям, страдающим аллергией, нельзя употреблять какао (его обязательно надо заменять суррогатным кофейным напитком, кефиром или чаем), - кондитерские изделия и выпечку лучше заменять небольшим количеством несдобного печенья или сухариком, кисло -молочные напитки давать без сахара или с небольшим его количеством. С возрастом ребенка аллергический настрой к ранее непереносимым продуктам снижается, и рацион его может постепенно расширяться. Только делать это надо осторожно с учетом реакции ребенка.