

Меню на период цветения

Бывает так, что малыш с аппетитом кушает фрукты и нормально их переносит. И, съев весной, например, свое любимое яблоко, ребенок вдруг начинает ощущать зуд и жжение во рту, у него слезятся глаза, не прекращается насморк, возможно появление высыпаний на коже. Родители не знают, что и думать. На самом деле, следует, не занимаясь самолечением, обязательно обратиться к врачу, потому что дети, страдающие поллинозом, или сенной лихорадкой (так называют аллергическую реакцию на пыльцу растений), нуждаются в медикаментозном лечении и особой диете.

Квалифицированный специалист индивидуально подойдет к лечению каждого малыша, тщательно проанализирует его рацион и найдет продукт-аллерген, который не следует предлагать ребенку. Для каждого конкретного крохи составляется рацион, учитывающий все особенности маленького пациента, определяются продукты, которые следует исключить из его меню, а также продолжительность диетотерапии.

Тем не менее, существуют определенные, общие для большинства больных правила. Так, детям с поллинозом противопоказан мед и другие продукты пчеловодства, им с большой осторожностью назначают настои из трав и лекарственные препараты на растительной основе. Но даже в тех случаях, когда ребенок реагирует только на пыльцу определенных растений и, казалось бы, переносит любые пищевые продукты, на период цветения этих растений для снижения общей аллергенной нагрузки на организм ребенка рекомендуется соблюдение гипоаллергенной диеты. То есть лучше ограничить потребление или полностью исключить из рациона ребенка цитрусовые, шоколад, дары моря, яйца, какао, клубнику, малину и землянику, а также копченые и жареные блюда, субпродукты и крепкие мясные бульоны. Этот список можно продолжать, но подобрать индивидуальную диету должен врач диетолог или аллерголог.

Следует учитывать, что из-за похожей химической структуры аллергенов часто встречаются так называемые перекрестные аллергические реакции. Так, при аллергии на пыльцу деревьев (березы, лещины и ольхи) ребенок может не переносить картофель, морковь, лесные орехи, а также персики, сливы, яблоки, черешню и сельдерей. Поэтому лучше исключить указанные продукты из рациона малыша на период цветения деревьев.

При аллергии на пыльцу (одуванчик, полынь, ромашка, георгин) нельзя назначать ребенку лечение настоями и отварами календулы, девясила, мать-и-мачехи, ромашки и череды, а при аллергии на лебеду лучше исключить из рациона виноград, мед, свеклу и шпинат на весь период цветения этой травы.

При аллергии на пыльцу злаков (овес, пшеница, рожь, тимopheевка, ежа, овсяница, подсолнечник) ограничивают, а иногда и исключают из рациона каши и другие блюда из круп, мучные и хлебобулочные изделия, а также дыню, свеклу, подсолнечное масло и семечки, цитрусовые, мед и шпинат. Безусловно, диетотерапия – лишь вспомогательный метод лечения при поллинозе. Однако родители могут реально помочь своему малышу, смягчив аллергические проявления. Для этого нужно просто ограничить ребенка в определенных продуктах питания в течение всего нескольких месяцев в году.