

Диета №5 ГА (общая неспецифическая гипоаллергенная диета) - основа для составления индивидуального рациона для детей 1 года

Из рациона исключаются полностью все продукты, содержащие причинно-значимые аллергены (срок элиминации определяется индивидуально). Исключаются продукты обладающие повышенной сенсibilизарующей активностью, содержащие искусственные ароматизаторы, консерванты, красители, блюда со свойствами неспецифических раздражителей ЖКТ. Диета предусматривает щадящую кулинарную обработку, при этом блюда готовятся на пару, отвариваются, запекаются.

Исключаемые	Ограничиваемые	Рекомендуемые с учетом индивидуальной переносимости
• Бульоны, острые, соленые, жареные блюда, копчености, пряности, колбасные и гастрономические изделия (вареная и копченая колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень • рыба, икра, морепродукты • яйца • острые и плавленые сыры, тугоплавкие жиры и маргарин • майонез, кетчуп, хрен, горчица • из овощей: редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы • грибы, орехи, арахис • цитрусовые, земляника, малина, абрикосы, персики, гранаты, виноград, облепиха, киви, ананас, дыня, арбуз • газированные фруктовые напитки, квас • кофе, какао, шоколад, кисели • мороженное, мёд, карамель, зефир, пастила, торты, кексы, свежая выпечка, • жевательная резинка	• манная крупа, макаронные изделия, хлеб из муки высших сортов • цельное молоко и сметана (дают только в блюдах), творог, йогурты с фруктовыми добавками • баранина, курица • сливочное масло • ранние овощи (разрешены при условии обязательного предварительного вымачивания) • морковь, репа, свекла, лук, чеснок • из фруктов и ягод: вишня, черная смородина, бананы, клюква, ежевика, отвар шиповника	• крупы (кроме манной) • кисломолочные продукты (кефир, биокефир, йогурты без фруктовых добавок и пр.) • сыр: неострые сорта • постное мясо (говядина, свинина, кролик, индейка, конина в отваренном, тушеном виде, виде паровых котлет), детские мясные консервы • из овощей: все виды капусты, кабачки, патиссоны, светлая тыква, зелень петрушки, укропа, молодой зеленый горошек, стручковая фасоль • из фруктов: зеленые и белые яблоки, груши, крыжовник, светлые сорта черешни и сливы, белая и красная смородина • масло: топленое сливочное, рафинированное дезодорированное растительное (кукурузное, подсолнечное, оливковое, др) • фруктоза • хлеб: пшеничный второго сорта или "Дарницкий", хлебцы зерновые, несладкие кукурузные и рисовые палочки и хлопья