

## Гипоаллергенная диета для кормящих матерей

Исключаются	Ограничиваются (используются индивидуально, в ограниченном количестве)	Разрешаются, с учётом индивидуальной переносимости
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Высокоаллергенные продукты:</b> яйца, рыба, орехи, морепродукты, ракообразные (креветки, лобстеры, раки, langoustes и т.п.), арахис, соя</li> <li>• <b>Продукты, часто вызывающие как аллергические, так и неимунные («ложноаллергические реакции»):</b> грибы, икра, мёд, шоколад, кофе, какао, цитрусовые, киви, ананас, авокадо</li> <li>• Бульоны, солёные и острые блюда, консервы, мясные и рыбные копчёности</li> <li>• Продукты, содержащие искусственные ароматизаторы, красители и консерванты</li> <li>• Газированные напитки, квас</li> <li>• Продукты содержащие гистаминолибераторы и гистамин: квашенная капуста, редька, редис, ферментированные сыры, ветчина, сосиски, копчёности, соленья, маринады</li> <li>• Продукты, раздражающие желудочно-кишечный тракт и изменяющие вкус молока – лук, чеснок, редька, редис</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цельное молоко (только в каши), сметана в блюдах*</li> <li>• Хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа</li> <li>• Кондитерские изделия, сладости</li> <li>• Сахар</li> <li>• Соль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кисломолочные продукты (кефир, бифидокефир, бифидок, ацидофилин, йогурты без фруктовых добавок и др.)*</li> <li>• Крупы (гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная, пшенная, перловая и др.)</li> <li>• Овощи и фрукты (зеленой, белой окраски)</li> <li>• Супы (вегетарианские овощные и крупяные)</li> <li>• Мясо (нежирные сорта говядины*, свинины; филе индейки, кролика (в отварном, тушеном виде, а также в виде паровых котлет)</li> <li>• Хлеб пшеничный 2-го сорта, пшенично-ржаной</li> <li>• Напитки: чай, компоты, морсы из неярко окрашенных фруктов</li> </ul>

**\*при подтвержденной аллергии на белки коровьего молока у ребёнка молоко, молочные продукты, говядина полностью исключаются из рациона кормящей матери!** Для сохранения лактации матери должен быть составлен полноценный рацион и назначены препараты кальция (например, 1000 мг/сутки в несколько приёмов). С целью коррекции белковой части рациона и витаминно-минеральной обеспеченности могут быть использованы лечебные смеси на основе аминокислот. После купирования острых симптомов у ребёнка питание матери может быть расширено под контролем переносимости питания ребёнком