

Меры по устранению контакта с грибковыми аллергенами

- Постоянно убирайте помещения, условия в которых способствуют росту плесени (душевые, подвалы, погреба).
- Не допускайте роста плесневых грибов на кухне. Рекомендовано применять порошок буры для обработки мест скопления плесени.
- Избегайте посещения сырых, плохо проветриваемых помещений, способствующих росту плесени.
- При использовании приборов для снижения влажности и температуры воздуха в помещениях необходимо систематически чистить фильтры для предотвращения роста грибов.
- Не рекомендуется разводить дома комнатные цветы, особенно фикус, примулу, герань, плющ, так как земля в горшках служит местом роста некоторых видов плесневых грибов.
- Не рекомендуется принимать участие в садовых работах осенью и весной, т. к. именно лежалые листья и трава служат основным источником плесени в воздухе.
- Не рекомендуется употребление в пищу продуктов, содержащих грибки: острых сыров, пива, копченого мяса и рыбы и др.

Специфическая гипоаллергенная диета

У людей, страдающих повышенной чувствительностью к грибковым аллергенам, обострения болезни могут возникать при употреблении в пищу продуктов, подвергшихся ферментации в период приготовления. Эта разновидность пищевой аллергии называется перекрестной. Поэтому в период активного спорообразования грибов рекомендуется особенно строго придерживаться диеты, которая позволит избежать ухудшения состояния.

Если Вы страдаете аллергией к спорам плесневелых грибов, рекомендуется придерживаться диеты с исключением определенных продуктов питания, обладающих схожим действием на организм и способных ухудшить ваше самочувствие.

При аллергии к плесневым и дрожжевым грибам это:

- дрожжевое тесто;
- квашеная капуста;
- пиво, квас;
- сыр;
- вина, ликеры;
- сахар, фруктоза, сорбит, ксилит;
- другие продукты, подвергшиеся ферментации в период приготовления.