

detkityumen.ru

Гипоаллергенный рацион

Гипоаллергенные продукты для большинства аллергиков безопасны. Соблюдать гипоаллергенную диету непросто из-за довольно больших ограничений. И все же подобрать рацион питания, который будет в удовольствие, вполне возможно, главное, определить, на какое вещество у вас аллергия. В этом материале собраны продукты с низкой аллергенностью. Но помните, что оптимальный рацион для вас может составить только врач.

Какие продукты наиболее сильные аллергены

- Коровье молоко
- Яйца
- Пшеница
- Рыба
- Орехи
- Арахис
- Ракообразные (креветки, крабы, лобстеры)
- Цитрусовые
- Шоколад
- Красные фрукты
- и ягоды
- Соя
- Мед

Из меню также нужно убрать продукты, на которые есть индивидуальная аллергия.

Гипоаллергенные продукты

Ниже перечислены продукты, по статистике, реже вызывающие аллергическую реакцию. Их можно сочетать между собой и таким образом создавать уникальное меню на каждый день.

- Нежирное говяжье мясо, отварное
- Супы крупяные, овощные (вегетарианские, на вторичном говяжьем бульоне)
- Масло оливковое, подсолнечное
- Картофель отварной
- Каши (гречневая, геркулесовая, рисовая)
- Кисломолочные продукты (натуральные йогурты без добавок, творог, простокваша, кефир)
- Огурцы свежие, петрушка, укроп
- Яблоки печеные
- Арбуз
- Чай, сахар
- Компот из яблок

- Несдобный хлеб

Как долго необходимо соблюдать диету

Как правило, диета назначается сроком одна-две недели и контролируется эффект. После угасания симптомов рацион следует постепенно расширять, добавляя исключенные ранее продукты, но нужно следить, чтобы в их составе не было искусственных пищевых добавок: красителей, консервантов, эмульгаторов — они раздражают желудочно-кишечный тракт.

<https://allergia.pro>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category141/4904/