

ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ¹



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

- Говядина, мясо кролика и цыплят, печень, сердце
- Супы: крупяные, овощные на вторичном говяжьем бульоне, вегетарианские
- Картофель отварной
- Каши: гречневая, геркулесовая, рисовая
- Масло сливочное, оливковое, подсолнечное
- Творог, кисломолочные продукты
- Яблоки печеные, арбуз
- Огурцы свежие, петрушка, укроп
- Столовая минеральная вода
- Компоты из яблок, сливы, смородины, вишни, сухофруктов
- Белый несдобный хлеб
- Сахар
- Чай



1. Атопический дерматит у детей, Клинические протоколы МЗ РК — 2020 (Казахстан), Приложение №2

2. Darsow U, et al. J Eur Acad Dermatol Venereol 2005; 19:286–295

3. Мацук О.Н., Роль гастроинтестинальной пищевой аллергии При атопическом дерматите у детей, Вестник ВГМУ, 2005, том 4, №2

ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ¹



ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ

- Яйца
- Орехи
- Грибы
- Цельное молоко
- Рыбы семейства скумбриевых (скумбрия, тунец, королевская макрель и др.), семейство лососевых
- Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и др.)
- Овощи и фрукты оранжевого и красного цвета (бананы, клубника, земляника, дыня, ананас, томаты, баклажаны, хрен, редис, редька)
- Щавель, шпинат, ревень и другие продукты, богатые щавелевой кислотой
- Алкогольные напитки
- Мед, шоколад и шоколадные изделия.
- Сдобное тесто
- Копченые продукты, колбасы, сосиски
- Кофе
- Газированные напитки



Исключаем из рациона только те продукты, которые доказанно провоцируют заболевание. Если нет пищевой аллергии – диета не нужна!^{2,3}