

Нужна ли диета при аллергии?

Конечно, нужна – так считают врачи.

Здесь мы вкратце рассмотрим особенности трёх групп диет, которые (по мнению аллергологов) эффективны при лечении в качестве «вкусного фона», – соответственно, при аллергии на пыльцу трёх «сводных» групп растений.

И между прочим вспомним, что не следует путать аллергию на пыльцу растений с аллергией на обычную пыль, которая присутствует в каждом доме, в каждой квартире (особенно много её за холодильником). Аллергия на пыль распространена не меньше, чем пылевая – но бороться с пылью, согласитесь, гораздо проще (хотя и требуется определённая настойчивость или же лишние деньги на оплату труда приходящей домработницы) и не менее важно.

Начнём с амброзии – тем более что речь о ней уже шла на сайте журнала ШколаЖизни.ру.

О диете при аллергии на пыльцу амброзии, полыни, иных сорных трав

Попытаемся изложить кратко, без лишних эпитетов и эмоций.

Нежелательно употреблять в пищу мёд, халву, масло и семечки подсолнечника, персик, арбуз, дыню, сельдерей, а также травяные сборы, в которые входят мать-и-мачеха и ромашка.

Разрешается есть хлеб, макароны, супы с отварной телятиной или птицей, а также иные блюда с мясом птицы, говядиной и телятиной (но лишь отварным или запечённым мясом), отварные картофель, свеклу, вареные яйца, некислый творог.

Кроме того, в диете могут присутствовать огурцы, редиска и редька, любая капуста, включая брокколи, кольраби.

На столе уместны бобовые – фасоль, чечевица, горох.

Разрешается пить молоко, ряженку и простоквашу, кефир (сметану тоже можно использовать – в салаты и т.п.).

Можно пить не очень сладкие компоты, иные фруктовые напитки, слабый чай (с лимоном, если разрешит лечащий врач), слабый кофе с молоком.

Желательно **ограничить** использование в пищу солений, копчений, маринадов, любого алкоголя, любых холодных напитков и мороженого

О диете при аллергии на пыльцу деревьев

Прежде всего данные советы касаются диет при аллергиях на пыльцу берёзы, лесного ореха (лещины), клёна (всех видов), вяза, дуба и ольхи.

Итак, **ограничивайте** употребление сахара, варенья, печенья, конфет, шоколада, какао, мороженого, любых холодных напитков, в том числе алкогольных (горячий алкоголь тоже не нужен!), маринадов, солений, копчений, особенно копчёных колбас.

Не рекомендуется пить коньяк, берёзовый сок, травяные чаи с включением берёзовых листьев или почек, «шишек» ольхи.

Не стоит добавлять в рацион орехи (кроме арахиса, который не совсем орех), мёд, молодую картошку и морковь, яблоки, персики, абрикосы, всякую «клубнику-землянику», плоды вишни, черешни.

Вы спросите, если не закричите: «А что же можно?!» **Можно** есть:

каши, запеканки из круп;

Нужна ли диета при аллергии

Автор: admin

30.07.2014 17:42 -

хлеб, макароны;
блюда из нежирного мяса, мясные и овощные супы, а также борщ – лучше постный, с добавлением подсолнечного масла;
яичницу и вареные яйца;
фасоль, горох, арахис;
сметану, нежирный творог;
огурцы, помидоры, редис, редьку, свеклу, прошлогодний картофель.

Можно пить:

молоко, ряженку, простоквашу, кефир;
слабый чай (попробуйте с лимоном – многие любят это дело, если нет особой аллергии на цитрусовые), слабый кофе с молоком, просто воду – не из крана, понятное дело, минеральную.

О диете при аллергии на пыльцу луговых трав-злаков (семейства злаковых)

Можно употреблять в пищу:

любые фрукты и овощи, включая свежую капусту;
борщ, супы из свежей капусты; вообще супы вегетарианские (можно и нежирные мясные);
яйца всмятку или белковый омлет – но не более одного яйца в день;
Блюда из нежирное телятины, птицы – отварные, тушёные, запечённые (например, в фольге);
Сметану и нежирный творог;
арахис, бобовые (чечевицу, фасоль и горох).

Можно пить:

слабый чай, слабый кофе с молоком;
фруктовые напитки, морс, компоты;
молоко, ряженку, простоквашу, кефир.

Нужна ли диета при аллергии

Автор: admin

30.07.2014 17:42 -

Нельзя есть хлеб и макаронные изделия, печенье, мясные консервы, сосиски (в которых иногда присутствует мясо, и полно всяких неизвестных добавок), вареные и копчёные колбасы.

Нельзя использовать манную крупу и панировочные сухари.

Нельзя пить заменители кофе, в которых используется пшеница (но с цикорием – пожалуйста!), а также пшеничную водку, виски и пиво.

В рассмотренных трёх группах диет, естественно, многое повторяется. И это нормально – поскольку речь идёт об аллергиях сходного происхождения. И всё же не будет особого вреда, если вы уточните и скорректируете не только лечение, но и питание со своим лечащим врачом.

Автор - **Андрей Рябоконт**

[Источник](#)