

Алла Погожева

ОСНОВЫ
питания
ПРИ АЛЛЕРГИИ

Не навреди –
золотое правило еды

Алла ПОГОЖЕВА

ОСНОВЫ *питания* **ПРИ АЛЛЕРГИИ**

Не навреди –
золотое правило еды



Москва
2017

УДК 641.563
ББК 36.996
П43

Дизайн серийного оформления А. Дурасова

Погожева, Алла Владимировна.
П43 Основы питания при аллергии. Не навреди – золотое правило
еды / Алла Погожева. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 256 с. –
(Кулинарное искусство. От профессионалов).

ISBN 978-5-699-85542-1

Эта книга поможет привлечь внимание читателей к вопросам своего питания, прислушаться к своему организму, в частности его реакциям на потребление тех или иных продуктов, а также помочь правильно скорректировать персональный рацион. Опираясь на почти вековой опыт Института питания, собственные научные данные, автор предлагает скорректировать свой рацион при наличии непереносимости отдельных продуктов на основе принципов здорового питания. Главное в книге – большое количество рецептов, рекомендуемых при непереносимости отдельных продуктов различных групп. Рецепты блюд отличается пониженное количество соли, сахара, острых и пряных приправ. Исключается такой способ кулинарной обработки, как жарка. Важным моментом при представлении рецептов блюд при определенных видах пищевой непереносимости является учет перекрестных аллергических реакций на продукты других групп.

УДК 641.563
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-85542-1

© А. Погожева, текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Вступительное слово

ОБ АВТОРЕ И КНИГЕ

Алла Владимировна Погожева — доктор медицинских наук, профессор НИИ питания, диетолог, врач высшей категории, автор 550 научных работ, в том числе 6 монографий, 3 руководств, а также 15 научно-популярных книг, посвященных вопросам здорового и лечебного питания. В течение 30 лет работы в Институте питания ею разработаны новые диетологические подходы к лечению атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, коррекции обменных нарушений, ожирения и других алиментарно-зависимых заболеваний.

Опираясь на почти вековой опыт Института питания, собственные научные данные, автор предлагает скорректировать индивидуальный рацион при наличии непереносимости к отдельным продуктам на основе принципов здорового питания.

В книге приводится большое количество рецептов, рекомендуемых при непереносимости отдельных пищевых продуктов различных групп, данных в обычном порядке их подачи — завтраки, закуски, первые блюда, вторые блюда, десерты, напитки, соусы. Рецепты блюд отличаются пониженным количеством соли, сахара, острых и пряных приправ. Исключается такой способ кулинарной обработки, как жарка. Предпочтение отдается отвариванию, приготовлению блюд на пару.

Очень важным моментом при представлении рецептов блюд при определенных видах пищевой непереносимости является учет возможных перекрестных аллергических реакций на продукты других групп, например, принципы питания при бронхиальной астме с позиций связи этого заболевания с пищевой аллергией.

Книга поможет привлечь внимание читателей к вопросам питания, прислушаться к своему организму, в частности его реакциям на потребление тех или иных продуктов, а также правильно скорректировать персональный рацион.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
ГЛАВА 1. Что такое пищевая непереносимость? С чем ее едят или, скорее, не едят?	9
ГЛАВА 2. Питание при непереносимости молока и молочных продуктов	56
ГЛАВА 3. Непереносимость продуктов белковой группы. Питание при непереносимости яиц и мяса курицы	81
ГЛАВА 4. Питание при непереносимости рыбы и морепродуктов	97
ГЛАВА 5. Питание при непереносимости мяса	112
ГЛАВА 6. Питание при непереносимости бобовых	129
ГЛАВА 7. Питание при непереносимости зерновых	145
ГЛАВА 8. Питание при непереносимости овощей, фруктов и ягод	171
ГЛАВА 9. Непереносимость других пищевых продуктов	181
ГЛАВА 10. Питание при бронхиальной астме	186
ГЛАВА 11. Лечебное голодание	202
ПРИЛОЖЕНИЯ	205
Приложение 1. Соотношение массы и объема пищевых продуктов	205
Приложение 2. Масса 1 шт. пищевых продуктов (среднее или наиболее распространенное значение)	208
Приложение 3. Таблица (выборочно) химического состава и калорийности российских продуктов питания	210
Подробное содержание	238
Алфавитный указатель рецептов	241

ВВЕДЕНИЕ

Питание — это важнейшая физиологическая потребность организма, основа жизни, здоровья, долголетия и работоспособности человека. Для нормального функционирования организма и оптимальной скорости обменных процессов необходимо постоянное поступление с пищей достаточного количества белка, жира, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов.

В основе современных представлений о здоровом питании лежит концепция оптимального питания, предусматривающая необходимое и обязательное поступление пищевых веществ для полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, незаменимых макронутриентах (белках, жирах, углеводах) и микронутриентах (витаминах, минеральных веществах), но и также нужных нам минорных биологически активных компонентах рациона, которые содержатся как в пищевых, так и лекарственных растениях.

В то же время этот необходимый набор жизненно важных пищевых веществ может поступать в организм не полностью, если у человека имеется непереносимость тех или иных продуктов (пищевая непереносимость). В этом случае приходится исключать из рациона продукты определенных групп, что делает его неполноценным.

Принципы индивидуализации лежат в основе построения рациона при пищевой непереносимости и в современных условиях. Непереносимость может возникнуть к любому пищевому продукту, поэтому в каждом конкретном случае рацион будет отличаться. При этом необходимо учитывать перекрестные аллергические реакции между различными продуктами. В то же время существуют и общие принципы организации питания для лиц, страдающих пищевой непереносимостью.

Эти и другие вопросы будут рассмотрены ниже.

Непереносимость пищи изучалась еще Гиппократом в V веке до нашей эры. Им были сформулированы принципы выявления непереносимости продуктов и индивидуализации пищевого рациона.

ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ? С ЧЕМ ЕЕ ЕДЯТ ИЛИ, СКОРЕЕ, НЕ ЕДЯТ?

Глава 1

Пищевая непереносимость связана с повышенной чувствительностью организма к тем или иным пищевым продуктам. Распространенность пищевой непереносимости постоянно растет, особенно в экономически развитых странах.

Пищевая аллергия является одной из форм пищевой непереносимости, под которой понимают воспроизводимую патологическую реакцию на пищевые продукты. Ее распространенность постоянно увеличивается. В настоящее время пищевой аллергией страдают 45% взрослого населения экономически развитых стран, а более 20% детей имеют врожденные формы этого заболевания.

На непереносимость пищевых продуктов указывают 65% людей, страдающих аллергическими заболеваниями. При этом треть из них имеет аллергические реакции на пищу, а две трети страдают псевдоаллергией. Истинная пищевая аллергия составляет около 5%, а реакции на примеси к пищевым продуктам — около 1%. В среднем распространенность пищевой аллергии составляет 10% у детей и 2% среди взрослого населения. Мужчины болеют в 2 раза чаще, чем женщины. Риск пищевой аллергии повышается, если этим заболеванием страдает кто-либо из родственников. Аллергическая гиперчувствительность к тем или иным видам пищи чаще встречается у детей.

Причинами высокой распространенности пищевой аллергии являются: избыточное питание (особенно при избыточном потреблении белка), широкое применение в пищевой промышленности красителей, консервантов, суррогатов, а в сельском хозяйстве — химических удобрений и ядохимикатов. В последние годы все больше увеличивается воздействие аллер-

Причинами высокой распространенности пищевой аллергии являются: избыточное питание (особенно при избыточном потреблении белка), широкое применение в пищевой промышленности красителей, консервантов, суррогатов, а в сельском хозяйстве — химических удобрений и ядохимикатов.

генов на организм (бытовых, химических, производственных, лекарственных и др.), что способствует формированию состояния «аллергической готовности» (по К. Реммеру — «аллергического диатеза»), в том числе и к пищевым продуктам. Так, наблюдается нарастание чувствительности к вновь появившимся аллергенным продуктам, например к экзотическим фруктам (киви, манго и т.п.).

ФОРМЫ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

В настоящее время выделяют четыре формы пищевой непереносимости:

- пищевая аллергия (ее еще называют истинной пищевой аллергией), когда непереносимость пищи обусловлена иммунологическими механизмами;
- псевдоаллергия, связанная со свойствами некоторых пищевых продуктов и пищевых добавок;
- ферментопатия (вследствие дефицита пищеварительных ферментов);
- психогенная (как следствие, например, стрессов).

Непереносимость пищевых продуктов лишь в 25% случаев обусловлена истинно аллергическими (иммунными) механизмами, в основе которых лежит гиперчувствительность — патологический процесс, который возникает вследствие специфических взаимодействий между антигенами и антителами или сенсibilизированными лимфоцитами. Пищевая аллергия характеризуется специфическим механизмом развития, когда роль аллергенов (антигенов) выполняют пищевые вещества или продукты их расщепления, которые взаимодействуют с антителами, свободно циркулирующими в крови или фиксированными в тканях.

Сенсibilизация к пищевым аллергенам осуществляется через желудочно-кишечный тракт, что связывают с несостоятельностью защитных механизмов пищеварительной системы, которая включает в себя анатомические, физиологические и иммунные факторы.

В остальных случаях (помимо истинной аллергии) механизм развития непереносимости вторичен и зависит как от основного заболевания, так и иных причин неаллергической природы.

МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

В соответствии с патогенезом пищевой аллергии выделяют следующие механизмы ее возникновения:

- гиперчувствительность I типа (реакция немедленного типа – аллергическая с участием антител иммуноглобулина E), или истинная пищевая аллергия;
- гиперчувствительность II типа (реакция замедленного типа – цитотоксическая с участием антител иммуноглобулина G);
- гиперчувствительность III типа (реакция замедленного типа – иммунокомплексная с участием антител иммуноглобулина G);
- гиперчувствительность IV типа (клеточные, клеточно-опосредованные реакции отсроченного типа).

Пищевая аллергия характеризуется специфическим механизмом развития, когда роль аллергенов (антигенов) выполняют пищевые вещества или продукты их расщепления.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ НА ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Токсические реакции обусловлены реакцией на токсины, которые содержатся в пищевых продуктах. Они там образуются в результате заражения, фальсификации, наличия в продукте пищевых добавок. Примерами этих реакций могут служить отравление недоброкачественным алкоголем, употребление муки, зараженной грибами, содержащими афлатоксины.

Нетоксические реакции могут быть иммунными и неиммунными.

К иммунным реакциям относятся следующие:

- истинная пищевая аллергия (реакция гиперчувствительности немедленного типа – аллергическая с участием антител иммуноглобулина E);

- истинная пищевая непереносимость (реакция гиперчувствительности замедленного типа – с участием антител иммуноглобулина G).

Неиммунные реакции:

- псевдоаллергическая пищевая непереносимость, связанная с определенными свойствами пищевых продуктов (земляники, редиса, рыбы и др.), которые раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта, что способствует выбросу гистамина;
- непереносимость пищи из-за дефицита пищеварительных ферментов (например, лактазная недостаточность из-за врожденного или приобретенного дефицита лактазы, фермента, расщепляющего молочный сахар – лактозу);
- психогенная непереносимость пищи (идиосинкразия), которая возникает из-за психологических причин (например, стресса).

ИСТИННАЯ ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Истинная пищевая аллергия часто является как причиной, так и следствием многих острых и хронических заболеваний, иногда опасных для жизни. Ей обычно страдают 1,5% населения. Истинная пищевая аллергия развивается в раннем детском возрасте у лиц с наследственной предрасположенностью к atopическим реакциям. Аллергию на один или несколько продуктов (наиболее часто на коровье молоко) имеет 20% грудных детей. Однако с возрастом число таких детей сокращается до 6%, а у взрослых проявляется только в 1–2% случаев.

Сенсибилизация к пищевым аллергенам осуществляется в основном через желудочно-кишечный тракт. Выделяют два типа пищевой аллергии:

- 1-й тип, при котором иммунный ответ чаще развивается у детей раннего возраста вследствие попадания пищевых аллергенов в желудочно-кишечный тракт;
- 2-й тип, при котором иммунный ответ развивается у детей старшего возраста, сенсибилизированных

Аллергию на один или несколько продуктов (наиболее часто на коровье молоко) имеет 20% грудных детей. Однако с возрастом число таких детей сокращается до 6%, а у взрослых проявляется только в 1–2% случаев.

к ингаляционным аллергенам (пыльца), обладающим способностью к перекрестному реагированию с общими белковыми структурами в пищевых продуктах. В связи с этим с возрастом изменяется спектр продуктов, вызывающих пищевую аллергию.

Антигенными свойствами могут обладать практически все пищевые продукты, кроме соли и сахара. Наиболее часто это продукты, содержащие животный или растительный белок.

Считают, что наиболее распространенными пищевыми аллергенами являются при 1-м типе белки коровьего молока, яиц, рыбы, злаков, сои, интенсивность аллергических реакций на которые уменьшается к 5-летнему возрасту детей. К аллергенам 2-го типа относятся белки растительного происхождения (овощи, фрукты, специи, орехи), выраженность аллергических проявлений на которые к 5 годам, наоборот, увеличивается.

Считают, что наиболее распространенными пищевыми аллергенами являются при 1-м типе белки коровьего молока, яиц, рыбы, злаков, сои, интенсивность аллергических реакций на которые уменьшается к 5-летнему возрасту детей.

ПСЕВДОАЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

В основе псевдоаллергических реакций на пищевые продукты лежит избыточное потребление продуктов, способствующих высвобождению гистамина (яичный белок, панцирные морские животные, клубника, томаты, шоколад, рыба, ветчина, ананасы, арахис, зерновые, спирт этанол).

Наиболее часто псевдоаллергические реакции вызывает избыточное потребление пищевых продуктов, богатых гистамином, тирамином.

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ГИСТАМИНА

Продукты	Содержание гистамина, мкг/г
Ферментированные сыры	до 1300
Ферментированные вина	20
Капуста	160 мг/кг
Ветчина и говяжьи сосиски	225
Свиная печень	25
Консервированный тунец	20
Консервированное филе хамсы	33
Консервированная копченая селедочная икра	350
Тунец	5,4
Сардины	15,8
Лосось	7,4
Филе сельди	44
Консервированные продукты	10—350

Псевдоаллергические реакции (крапивница, головная боль, головокружение, диспепсические явления, вегетососудистые реакции и др.) могут возникать при избытке **тирамина** в организме.

К продуктам с высоким содержанием тирамина относятся прежде всего продукты, подвергающиеся ферментированию (например, бобы какао, сыры).

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ТИРАМИНА

Продукты	Содержание тирамина, мкг/г
Пивные дрожжи	15 000
Маринованная сельдь	3030
Сыр чеддер	1466
Французские сыры:	
Камамбер	20—86
Бри	180
Грюйер	516

Часто причиной псевдоаллергических реакций являются **пищевые добавки**, применяемые для улучшения вкуса, запаха, цвета, увеличения срока хранения.

Среди наиболее распространенных пищевых красителей аллергическими свойствами обладают тетразин, обеспечивающий оранжево-красное окрашивание продукта, нитрит натрия, сохраняющий красный цвет у мясных продуктов.

Для консервирования применяют глютамат натрия, салициловую кислоту и другие пищевые добавки.

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ПИЩИ, ОБУСЛОВЛЕННАЯ ДЕФИЦИТОМ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ФЕРМЕНТОВ

Известно, что дефицит ферментов, расщепляющих белки, и соляной кислоты чаще всего развивается у лиц с хроническими заболеваниями желудка (например, гастритом).