



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



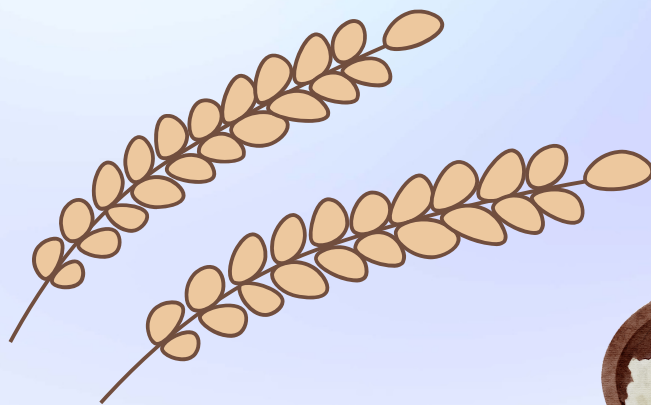
ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Как снизить риск развития пищевой аллергии у детей



1. Во время беременности и кормления грудью необходимо придерживаться сбалансированной диеты, включающей в себя фрукты и овощи в достаточном количестве, злаки, кисломолочные и белковые продукты (творог, неострые сорта сыра, отварное мясо, рыба).

2. С осторожностью следует употреблять высокоаллергенные продукты, а именно - клубнику, яйца, мед, цитрусовые, шоколад, томаты, креветки, продукты содержащие красители и консерванты, специи и пряности.





3. «Золотым стандартом» оптимального питания является грудное молоко. Это единственный вид пищи, полностью приспособленный к ограниченным возможностям пищеварительных функций младенца, и важный фактор адаптации новорожденных к новым условиям внеутробного существования.



4. В случае невозможности кормления ребенка грудным молоком, необходимо рационально подобрать детскую смесь для искусственного вскармливания, руководствуясь строгим рекомендациям педиатра.

5. Оптимальным «коридором» для знакомства ребенка с новыми продуктами питания в качестве прикорма является период с 4 до 6 месяцев.

К этому возрасту созревает ряд пищеварительных ферментов, формируется достаточный уровень местного иммунитета, что снижает риск развития аллергических реакций.

