

ОСНОВНЫЕ МИФЫ О ВЕДЕНИИ ПИЩЕВОГО ДНЕВНИКА

1 миф: «Пищевой дневник поможет выявить продукт, из-за которого у ребенка появляется сыпь»

На самом деле причина высыпаний, которые мы видим на коже ребенка, не всегда связана с аллергией.

Реакции на коже могут быть:

- **контактными** (вообще не связаны с питанием);
- **псевдоаллергическими** (связаны с особенностями работы ЖКТ маленького ребенка или при употреблении продуктов-триггеров — гистаминолибераторов);
- **аллергическими** (в ответ на употребление продукта-аллергена).

И эти реакции проявляются одинаково. То есть визуально контактные, аллергические и псевдоаллергические реакции на коже практически не различаются.

Именно ведение пищевого дневника помогает разобраться в этих сложных процессах. Главное — понимать, что наша задача шире, чем только поиск аллергена.

2 миф: «Как только я начну вести пищевой дневник — я сразу все пойму»

Далеко не всегда так. Каждая из описанных выше реакций имеет небольшие особенности, разобраться в которых наскоком сложно. В этом поможет только спокойный, неторопливый анализ пищевого дневника.

Контактные реакции не связаны с питанием. Они появляются в ответ на непосредственный контакт кожи с теми или иными раздражителями. Но часто мамы связывают их с питанием, что является причиной необоснованных ограничений рациона. Пищевой дневник поможет обратить на это внимание.

Истинные пищевые аллергические реакции проявляются сразу, и они ярко выражены. В этом случае реакция возникает при ЛЮБОМ контакте с этим продуктом, независимо от его количества, времени года, дня недели и т. д. То есть истинные аллергические реакции

не могут то появляться, то не появляться. Вы увидите их после КАЖДОГО употребления продукта-аллергена (потому что механизм возникновения аллергии иммунный: организм конкретный продукт считает чужеродным, ВСЕГДА считает).

Выделяют восемь основных пищевых аллергенов: **молоко, яйца, пшеница, арахис, орехи, соя, морепродукты, рыба**. На них стоит обратить внимание в первую очередь. Если при употреблении перечисленных продуктов реакция НЕ возникает КАЖДЫЙ раз, то вероятность истинной пищевой аллергии минимальна.

Псевдоаллергические реакции зависят не от конкретного продукта, а от особенностей функционирования пищеварительной системы. При ведении пищевого дневника видна связь высыпаний с состоянием ЖКТ (например, с запорами, поносами, газообразованием и т. д.) или с КОЛИЧЕСТВОМ употребленных гистаминолибераторов. При употреблении небольшой порции такого продукта реакции может не быть).

Эта особенность связана с механизмом влияния гистаминолибераторов: при их употреблении в организме увеличивается количество гистамина (биологически активного вещества, ответственного за проявление сыпи). Количество гистамина зависит от количества тех самых гистаминолибераторов в пище.