

# ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИИ

- В рационе ребенка, страдающего аллергией, рекомендуется несколько уменьшить количество углеводов, ограничивая количество сахара, сладостей, заменяя их овощами и фруктами. Крупяные и мучные блюда также лучше заменять овощными.
- Одним из довольно распространенных форм аллергических заболеваний в детском возрасте является лактазная недостаточность (отсутствие или снижение активности лактазы -- кишечного фермента, расщепляющего молочный сахар). Заболевание проявляется непереносимостью молока, в том числе и материнского, и молочных продуктов, так как в них содержится молочный сахар. При употреблении молочных продуктов у такого ребенка развиваются диспепсические явления, резко снижается аппетит, появляется рвота, наблюдается отставание массы тела.
- Различают первичную и вторичную лактазную недостаточность. Первая является наследственно обусловленным заболеванием и носит наиболее стойкий характер. Вторичная лактазная недостаточность может возникнуть после перенесенных кишечных и паразитарных заболеваний и носит временный характер.
- Детям, страдающим лактазной недостаточностью, требуется специальное питание с использованием продуктов, частично или полностью лишенных лактозы (молочного сахара). Такие дети могут успешно воспитываться в дошкольных учреждениях при обеспечении их необходимым диетическим питанием.