



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие:</b> .....	12
кому полезна эта книга и почему	

## Часть I

### АЛЛЕРГИЯ — ЦЕНА ЦИВИЛИЗАЦИИ

<b>Глава 1</b> .....	16
Введение. Гигиеническая теория аллергии	
<i>Почему возникает аллергия?</i> .....	19
<i>Можно ли сказать, что распространенность пищевой аллергии растет?</i> .....	21
<i>Как это работает? При чем тут животные?</i> .....	22
<i>Что еще известно про связь между окружающей средой, микрофлорой и работой иммунной системы?</i> .....	30
<i>Что известно о грудном вскармливании и его влиянии на вероятность развития аллергии?</i> .....	31
<i>Как питание связано с работой иммунной системы?</i> .....	33
<b>Глава 2</b> .....	37
Сколько всего пищевых аллергенов? «Большая восьмерка», девятка или дюжина?	
<i>Какими свойствами должна обладать молекула, для того чтобы стать аллергеном?</i> .....	37
<i>Что известно о пищевых аллергенах?</i> .....	39

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 3</b> .....	64
Когда и почему возникает аллергия	
<i>Сроки знакомства с аллергенами</i> .....	64
<i>Маршрут знакомства с аллергенами</i> .....	70
<i>Может ли пищевая аллергия впервые начаться у взрослого, или это детская болезнь? Роль перекрестной аллергии.</i> . . .	73
<b>Глава 4</b> .....	86
Аллергия на пищевые добавки, нитраты, пестициды	
<i>Что именно становится причиной высыпаний?</i>	
<i>Так ли часто встречается аллергия на разные синтетические добавки?</i> .....	87
<i>Как диагностируют аллергические и псевдоаллергические реакции на пищевые добавки?</i> .....	98
<i>Как лечат аллергию и псевдоаллергию на пищевые добавки?</i> .....	99
<i>Существует ли аллергия на пестициды?</i> .....	100
<i>Неужели пестициды совсем ни при чем?</i> .....	102

## Часть II

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ?

<b>Глава 5</b> .....	106
Крапивница, аллергические ангиоотеки, анафилаксия	
<i>Крапивница</i> .....	109
<i>Ангиоотеки</i> .....	113
<i>Анафилаксия</i> .....	117
<b>Глава 6</b> .....	124
Атопический дерматит	
<i>Почему возникает это заболевание?</i> .....	125

<i>Немного истории</i> .....	127
<i>Как понять, что атопический дерматит обостряется из-за пищевой аллергии на постоянно употребляемые продукты?</i> .....	131
<i>Как понять, что атопический дерматит сопровождается пищевой аллергией на эпизодически употребляемые продукты?</i> .....	132
<i>Каким должен быть правильный уход и как правильно лечить очаги?</i> .....	136
<i>Водные процедуры как часть ухода за кожей</i> .....	140
<i>Противовоспалительная терапия</i> .....	141
<b>Глава 7</b> .....	145
Желудочно-кишечные формы проявления пищевой аллергии	
<i>Проктоколит, вызванный аллергией на пищевые белки</i> .....	147
<i>Как отличить проктоколит, вызванный аллергией на белки пищи, от других болезней?</i> .....	148
<i>Синдром энтероколита, вызванного белками пищи</i> .....	149
<i>Эозинофильный эзофагит</i> .....	151
<i>Эозинофильные желудочно-кишечные заболевания</i> .....	154
<i>Гастро-эзофагеальный рефлюкс, колики и запоры как проявление пищевой аллергии у детей</i> .....	156
<i>Аллергическая энтеропатия</i> .....	160
<b>Глава 8</b> .....	163
Дыхательные симптомы	
<i>Респираторные симптомы при перекрестной аллергии между пылью и едой</i> .....	164
<i>Респираторные симптомы пищевой аллергии при ингаляционном пути сенсibilизации</i> .....	166

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 9</b> .....	168
Необычные виды пищевой аллергии	
<i>Аллергия на <math>\alpha</math>-gal</i> .....	168
<i>Анафилаксия, индуцированная физической нагрузкой</i> ....	173
<i>Синдром кошка-свинина, или необычная перекрестная аллергия</i> .....	175
<b>Глава 10</b> .....	177
Что такое пищевая непереносимость и чем она отличается от пищевой аллергии?	
<i>Псевдоаллергия</i> .....	180

### Часть III

#### КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ И ЛЕЧИТЬ ПИЩЕВУЮ АЛЛЕРГИЮ?

<b>Глава 11</b> .....	188
Диагностика пищевой аллергии	
<i>Бессимптомная сенсibilизация, или Почему не стоит обследоваться на все подряд</i> .....	192
<i>Пирамида диагностики аллергии</i> .....	194
<i>Что делать при IgE-независимой форме пищевой аллергии?</i> .....	216
<i>Диагностическая диета</i> .....	217
<b>Глава 12</b> .....	227
Лечение пищевой аллергии: роль диет	
<i>Зачем нужна диета при аллергии?</i> .....	227
<i>Сколько должна длиться диета?</i> .....	228
<i>Насколько строгой должна быть диета?</i> .....	231

<i>Нужно ли откладывать введение прикормов при атопическом дерматите или при подтвержденной пищевой аллергии?</i> .....	241
<i>Как правильно соблюдать диету при перекрестной аллергии?</i> .....	242
<i>Что такое неспецифическая гипоаллергенная диета?</i> .....	244
<i>Почему неоправданные диеты — это плохо?</i> .....	246
<b>Глава 13</b> .....	249
Лечение пищевой аллергии: роль лекарств. Неотложная терапия при анафилаксии. Аптечка аллергика	
<i>Какие лекарственные препараты используют для лечения пищевой аллергии?</i> .....	250
<i>Алгоритм действий при анафилаксии.</i> .....	253
<b>Глава 14</b> .....	259
Что такое иммунотерапия и как она может помочь?	
<b>Глава 15</b> .....	264
Прогноз аллергии. Можно ли ее перерастить? Атопический марш	
<b>Глава 16</b> .....	268
Как пищевая аллергия влияет на жизнь человека и его семьи?	
<i>Как питаться дома и вне его?</i> .....	277
<i>Как быть с питанием в детских учреждениях?</i> .....	280
<i>Где получить поддержку семьям людей с пищевой аллергией?</i> .....	282

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 17</b> .....	287
Можно ли предотвратить пищевую аллергию?	
<b>Глава 18</b> .....	293
Тринадцать мифов о пищевой аллергии (и их разоблачение)	
<i>Миф 1. Красные овощи, фрукты, рыба — частые аллергены, а белое и зеленое — редкие</i> .....	293
<i>Миф 2. Сладкое и цитрусовые — самые частые аллергены</i> .....	295
<i>Миф 3. Крапивница — всегда аллергическое заболевание, требующее соблюдения диеты</i> .....	296
<i>Миф 4. При каждом обострении атопического дерматита нужно соблюдать диету, а после стихания обострения можно вернуть все продукты обратно</i> .....	297
<i>Миф 5. Дырявый кишечник — корень зла, причина аллергии и не только</i> .....	299
<i>Миф 6. «Чистка» сорбентами — важная часть лечения аллергии</i> .....	300
<i>Миф 7. Подозреваешь аллергию? Ищи паразитов</i> .....	300
<i>Миф 8. Козье молоко — идеальная замена в случае аллергии на коровье</i> .....	301
<i>Миф 9. Аутолимфоцитотерапия — эффективный способ лечения пищевой аллергии</i> .....	302
<i>Миф 10. При длительном насморке одной из его причин может быть аллергия на молочные продукты, из-за которых в носу образуется много слизи</i> .....	304
<i>Миф 11. При кормлении грудью нужно обязательно соблюдать диету для профилактики возникновения аллергии</i> .....	306

<i>Миф 12. При аллергии нужно есть продукт понемногу, чтобы к нему привыкнуть . . . . .</i>	<i>307</i>
<i>Миф 13. При пищевой аллергии на один продукт нужно исключить из рациона все другие частые аллергены (а лучше даже не вводить их в рацион) . . . . .</i>	<i>308</i>
<b>Глава 19 . . . . .</b>	<b>310</b>
Как подготовиться к приему аллерголога?	
О чем вы будете беседовать с врачом? . . . . .	311
Нужно ли провести какие-то обследования заранее? . . . . .	313
<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>318</b>
Краткий алгоритм выявления аллергии	
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>321</b>
<b>Предметный указатель . . . . .</b>	<b>363</b>



# ПРЕДИСЛОВИЕ: кому полезна эта книга и почему

**Я врач аллерголог-иммунолог, и самый частый повод для визита ко мне — подозрение на пищевую аллергию.** Приходят взрослые, подозревающие аллергию у себя, родители с детьми разного возраста в поисках аллергии у них. Больше всего, наверное, не везет малышам: любые высыпания, насморк и кашель, изменения содержимого горшка — одним словом, почти любой недуг — заставляет беспокоиться и подозревать пищевую аллергию. Нередко лечение любого из этих состояний еще до визита к аллергологу включает в себя диету разной степени сложности.

В случае подтвержденной пищевой аллергии диета — действительно единственный эффективный способ лечения. Очень важно вовремя поставить диагноз и подобрать диету, потому что в некоторых случаях пищевая аллергия может протекать тяжело и даже всерьез угрожать здоровью.

С другой стороны, если у человека нет пищевой аллергии, избыточные ограничения в рационе могут всерьез навре-

доть. Диета с исключением большого количества продуктов может привести к существенному снижению калорийности рациона, развитию дефицитов макро- и микроэлементов, витаминов и других необходимых веществ. Например, диета с исключением рыбы и морепродуктов лишает нас определенных видов жирных кислот, которые невозможно восполнить из другой еды, а безглютеновая диета может привести к дефициту витамина B<sub>12</sub> и фолиевой кислоты.

Кроме того, диета одного человека так или иначе вовлекает в себя всю семью. Кто-то ест «запрещенные» продукты тайком от родственника-аллергика, кому-то проще, чтобы продуктов, которые нужно исключить одному из членов семьи, вообще не было дома. Иногда такие лишения действительно необходимы, если человек реагирует даже на небольшие следы продукта или на его запах. Ну а если речь о грудном ребенке, то на диете нередко оказывается еще и кормящая мама (насколько это необходимо, мы с вами обязательно поговорим в главе 12).

Иногда может случиться так, что после длительной диеты человеку становится психологически сложно пробовать новые продукты, и даже когда ограничения уже сняты, он продолжает придерживаться того же привычного скромного рациона. Преодолеть пищевую неофобию (боязнь пробовать новую еду) бывает очень сложно. **Вот почему любые диеты должны назначаться очень взвешенно и только по показаниям.**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ:** кому полезна эта книга и почему

Для того чтобы помочь разобраться в том, что такое пищевая аллергия, когда ее нужно подозревать, как ее диагностируют, лечат и что точно не является проявлением аллергии, я и решила написать эту книгу.

Мы поговорим и о том, как подготовиться к приему аллерголога, как вместе с врачом подтвердить или опровергнуть диагноз пищевой аллергии, какой должна быть диета (а какой не должна) и когда можно снова пробовать продукты.

Я очень надеюсь, что книга поможет, с одной стороны, разобраться в том, как жить с пищевой аллергией, а с другой стороны — не искать аллергию там, где ее нет.

# Часть I

## **Аллергия — цена цивилизации**

---

# ГЛАВА 1

## Введение.

### Гигиеническая теория аллергии

---

Аллергия — это ошибочная реакция иммунной системы на безопасные раздражители, чаще всего имеющие белковую природу. Наша иммунная система постоянно контактирует с белками окружающей среды и собственного организма, и ее клетки-бойцы каждую секунду принимают решение: свой — чужой, опасный — безопасный, уничтожаю — прохожу мимо. Благодаря этой работе клетки иммунной системы уничтожают врагов (бактерии, вирусы, грибы, опухолевые клетки) и не трогают безопасных гостей (пища, пыльца растений, перхоть животных). Однако в случае предрасположенности к аллергии иммунная система начинает ошибаться на этапе распознавания структуры белков и принятия решения об их опасности.

Пищевая аллергия — это ошибочная реакция иммунной системы на безопасные белки пищи: она воспринимает их в качестве врагов.

В мире около 520 миллионов людей страдают от пищевой аллергии, при этом у многих пациентов встречается аллергия на один-три продукта одновременно. [239]

Пищевая аллергия может начаться в любом возрасте, но чаще всего развивается в детстве. Для развития аллергии обычно требуется две встречи с аллергеном. При первой встрече симптомов аллергии еще не будет, но запустится процесс сенсibilизации, в ходе которой образуются клетки и вещества, при повторной встрече с аллергеном вызывающие симптомы аллергии (рис. 1).

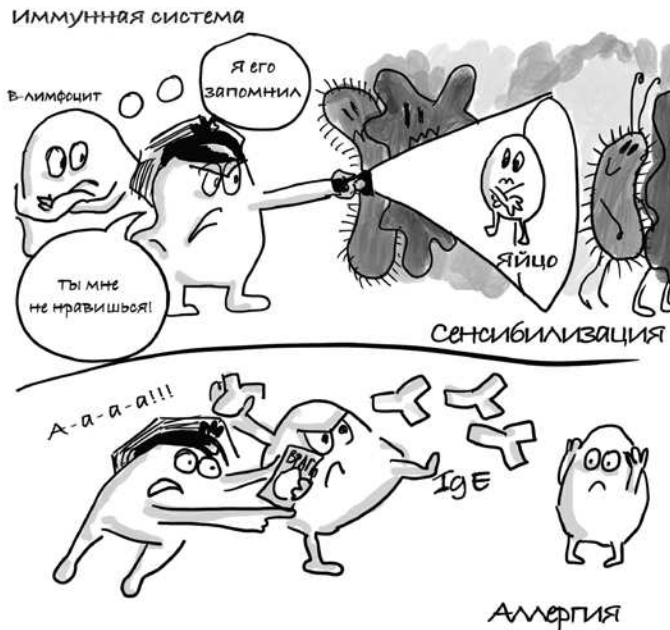


Рис. 1. Механизм развития аллергии (упрощенный)

Некоторые продукты чаще вызывают аллергию при знакомстве с ними (например, молоко, яйца, пшеница), а некоторые чаще присоединяются к другим аллергенам и вызывают пищевую аллергию из-за схожести молекул с другими непищевыми аллергенами (например, косточковые фрукты, ранее не вызывавшие неприятностей, могут со временем начать вызывать аллергию у людей с аллергией на пыльцу березы).

Некоторые виды пищевой аллергии часто проходят с возрастом, например, аллергия на молоко и яйца часто исчезает к младшему школьному возрасту, в то время как аллергия на рыбу, например, может сохраниться на всю жизнь. Возможно, это связано со структурными особенностями тех или иных аллергических белков, что определяет то, каким будет аллергический иммунный ответ на эти белки — временным или длительно сохраняющимся. [48]

Однако не все так просто — ведь и на молоко в некоторых случаях аллергия может сохраняться всю жизнь, а на рыбу аллергия может закончиться в детстве. От чего зависит длительность? Возможно, в роли кофактора, ее определяющего, может выступать микрофлора (например, продукты жизнедеятельности золотистого стафилококка). Возможно, определенную роль играет работа клеток иммунной системы в слизистой желудочно-кишечного тракта, на которую, в свою очередь, влияет микрофлора, или, например, содержание растительных волокон в рационе. [48, 305] Пока ученым только предстоит это выяснить.

## Почему возникает аллергия?

Сегодня мировое научное сообщество придерживается мнения, что склонность к аллергии генетически предопределена. [27, 80, 239] Помимо носительства определенных генов, исследователи все больше внимания уделяют роли окружающей среды в их активации.

Существует такое понятие, как эпигенетические факторы — это факторы окружающей среды, которые влияют на активность тех или иных генов. Запуск генов, отвечающих за аллергический тип иммунного ответа, определяется эпигенетическими факторами, с которыми встречается человек в течение своей жизни, но особенно важно то, как протекает его раннее детство. Как он родился, были ли это естественные роды или кесарево сечение, как он питается, было ли в его жизни грудное вскармливание, насколько часто в его жизни используются антибиотики и антисептики, насколько часто и активно в его доме проводится уборка, бывает ли он на природе, встречается ли с животными — все это способно так или иначе влиять на экспрессию генов и активность разных отделов иммунной системы, повышая или снижая вероятность развития аллергии. Под окружающей средой в данном случае мы понимаем очень многое: бактерии, вирусы, грибы, паразиты, которые взаимодействуют с нашим организмом за счет продуктов своей жизнедеятельности, наше питание и даже то, чем мы дышим. [23, 250]