



## Пищевые аллергии

Пищевые аллергии являются одними из самых распространённых видов непереносимости пищевых продуктов. Симптомы пищевых аллергий могут быть разными: желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), проявления нарушений в дыхательной системе (ринит, астма, ларингоспазмы) и кожных покровов (эритема, крапивница, экзема), а также опасной для жизни реакции – анафилактический шок.

По оценкам ВОЗ, распространённость пищевых аллергий составляет примерно в 1% - 3% среди взрослых и 4% - 6% среди детей. В список пищевых аллергенов попадает порядка 70 различных продуктов. Но есть 8 продуктов, на которые приходится 90% всех пищевых аллергий: яйца, молоко, арахис, орехи, рыба, моллюски, пшеница и соя.

В техническом регламенте Таможенного союза «Пищевая продукция в части её маркировки» ТР ТС 022/2011 перечислены компоненты (в том числе пищевые добавки, ароматизаторы), биологически активные добавки, употребление которых может вызвать аллергические реакции:

- арахис и продукты его переработки;
- аспартам и аспартам-ацесульфама соль;
- горчица и продукты её переработки;
- диоксид серы и сульфиты, если их общее содержание составляет более 10 миллиграммов на один килограмм или 10 миллиграммов на один литр в пересчёте на диоксид серы;
- злаки, содержащие глютен, и продукты их переработки;
- кунжут и продукты его переработки;
- люпин и продукты его переработки;
- моллюски и продукты их переработки;
- молоко и продукты его переработки (в том числе лактоза);
- орехи и продукты их переработки;
- ракообразные и продукты их переработки;
- рыба и продукты её переработки (кроме рыбного желатина, используемого в качестве основы в препаратах, содержащих витамины и каротиноиды);
- сельдерей и продукты его переработки;
- соя и продукты её переработки;
- яйца и продукты их переработки.

Они указываются в составе пищевой продукции независимо от их количества.

После того, как пищевая аллергия была диагностирована единственным способом бороться с её проявлением – избегать продуктов, вызывающих эту аллергическую реакцию. Если у ребёнка была диагностирована аллергия на молоко или яйца, есть вероятность что с возрастом она пройдёт, а вот аллергические реакции на орехи и арахис вероятнее всего сохранятся на всю жизнь.

Источник: ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>