

4. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Свердловской области в 2018 году [Текст]: Государственный доклад. – Екатеринбург, 2018. – С. 90.

5. СанПиН 2.2.4.3359-16 «Санитарно - эпидемиологические требования к физическим факторам на рабочих местах».

6. Федеральные клинические рекомендации по диагностике, лечению и профилактике потери слуха, вызванной шумом / Е.Е. Аденинская, И.В. Бухтияров, А.Ю. Бушманов [и др.] // Медицина труда и промышленная экология. — 2016. — № 3. — С.37—48.

УДК 57:083:322

**Микушина А.В., Бем Л.Н.**

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ  
АЛЛЕРГИЕЙ**

Кафедра Гигиены и Экологии  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская федерация

**Mikushina A.V., Bem L.N.**

**NUTRITIONAL VALUE OF THE DIET IN CHILDREN WITH FOOD  
ALLERGIES**

Department of Hygiene and Ecology  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [anna.mikushina99@yandex.ru](mailto:anna.mikushina99@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы о пищевой аллергии детей дошкольного возраста и количество теряемых макро- и микронутриентов детьми с пищевой аллергией, а также способы замены питательных веществ в рационе ребенка.

**Annotation.** The article deals with the issues of food Allergy of preschool children and the number of macro and micronutrients lost by allergic children, as well as ways to replace nutrients in the child's diet.

**Ключевые слова:** Аллергия, пищевые аллергены, недостаток, питание.

**Key words:** Allergy, food allergens, deficiency, nutrition.

**Введение**

Широкая распространенность аллергических заболеваний (более 20% населения планеты) говорит об аллергии, как о глобальной медицинской проблеме. В последние 30 лет распространенность аллергических заболеваний повсеместно удваивается каждое десятилетие, наиболее подвержены аллергии

дети. Механизм развития аллергии является до конца неизученным, отмечена предрасположенность к тому или иному виду аллергии передается по наследству.

**Цель исследования** - Доказать, что ребенок при пищевой аллергии, теряет макро- и микронутриенты, которые необходимы ему для общего развития организма.

#### **Материалы и методы исследования**

Для работы было использовано меню МАДОУ детский сад «Теремок» Асбестовского городского округа за 20 ноября 2019 года, использован эмпирический метод - анкетирование родителей о виде аллергена, характеру аллергической реакции, наследственности пищевой аллергии;

#### **Результаты исследования и их обсуждения**

Число детей, обучающихся в ДОУ составило 240 человек, среди которых выявлено 8 детей, подверженных аллергии, что составило 3,3%.

У шестерых детей аллергия выявлена на белок коровьего молока, у двоих детей выявлена аллергия на цитрусовые, и еще у одного на рыбу - один ребенок имеет комбинированную аллергию на молоко и цитрусовые.

При проведении исследования меню данного ДОУ за один день, выявлено, что оно не является подходящим для детей, страдающих аллергией на белок коровьего молока, так как происходит полное исключение молока из рациона без замены его на сыр или творог, что приводит к снижению пищевой ценности. Следует отметить, что при других видах аллергии такая ситуация не характерна – рыбу заменяют куриным мясом, а цитрусовый напиток напитком из шиповника.

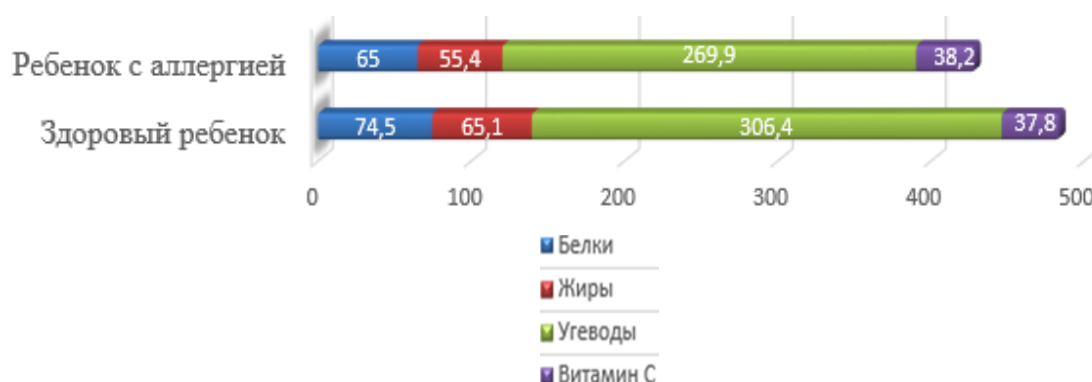


Рис.1 Количество макро и микронутриентов, получаемых здоровым ребенком и детьми с пищевой аллергией (указаны в граммах).

В результате проведенных расчетов выявлено, что ребенок, страдающий пищевой аллергией, имеет сниженное потребление белков на 12,8%, жиров на 15%, углеводов на 11,9%, а витамина С больше на 1%. В ходе дальнейшего разговора с медицинским работником данного ДОУ выяснено, что детям аллергикам дают витамин С в качестве активной добавки, что не отменяет факт сниженного потребления иных макро- и микроэлементов. Так дети, с аллергией

на белок коровьего молока лишаются прежде всего лактозы, кальция, фосфора. Дети с аллергией на цитрусовые теряют органические кислоты, пищевые волокна, витамины В6, В2, С, РР, каротин, пектиновые и минеральные вещества, фитонциды, а дети с аллергией на рыбу конечно не получают белка, богатого аминокислотами; жиры, которые содержат ненасыщенные жирные кислоты, такие как линолевая, линоленовая, арахидоновая и витаминов А, Д, Е.

При составлении рекомендаций о способах замены аллергенов другими, не менее богатыми питательными веществами, можно предложить замену белка коровьего молока другими кисломолочными продуктами, например, кефиром или ряженкой. Пользуясь СанПиН, необходимо ввести на замену сыр, творог, так как данные продукты очень близко схожи по составу с молоком. Так же можно произвести замену коровьего молока на козье [2].

Цитрусовые, которые богаты витаминами В и С, можно заменять отваром сушеных плодов шиповника или повышенным потреблением таких фруктов как яблоки, белая смородина, крыжовник.

Рыбу стоит заменить теми продуктами, которые богаты омега-3 ЖК, стоит комбинировать растительные масла и яйца, либо творог, включить в рацион орехи (грецкий, кешью), говядину, добавлять в рацион семена льна или чиа [1, 2].

#### **Выводы:**

1. В дошкольном учреждении пищевая аллергия выявлена у 3,3% воспитанников, в основном, на коровье молоко.

2. В рационе питания детей с пищевой аллергией в дошкольном учреждении исключают молочные продукты, рыбу заменяют куриным мясом, цитрусовые напитком из шиповника. В связи с нарушениями правил замены продуктов, пищевая ценность рациона питания у детей с пищевой аллергией снижена на 12,8% по белкам и на 15% по жирам.

3. Своевременное выявление аллергии поможет избежать серьезных и негативных последствий, как для себя, так и для ребенка, и поможет развиваться ему в полной мере и познавать окружающий мир, как и остальные здоровые дети.

#### **Список литературы:**

1. Клиническая диетология детского возраста. Руководство для врачей. 2-е издание. Под редакцией Т.Э. Боровик, К.С. Ладодо. / Москва, МИА, 2015 г., 718с.

2. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста»