

Рекомендации по диетопрофилактике пищевой аллергии для кормящих матерей



СТОП!

Рекомендуется исключить или максимально ограничить:



- **Высокоаллергенные продукты – рыба, икра, морепродукты (раки, крабы, креветки, крабовые палочки, закусочные консервы), яйца, грибы, орехи, мед, шоколад, кофе, какао;**



- **Цельное молоко, сливки, кисломолочные продукты с ароматизаторами и фруктовыми наполнителями, глазированные сырки;**

наполнителями, глазированные сырки;

- **Тропические плоды, клубника, малина.**



ОСТОРОЖНО!

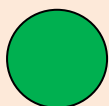
Нельзя употреблять в больших количествах (вводятся постепенно, по одному, если не были в рационе в период беременности):



- **Цельное молоко (только в каши), сметана в блюда;**
- **Абрикосы, персики, дыня, вишня, черешня, смородина, слива;**
- **Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа;**
- **Кондитерские изделия, сладости;**



- **Сахар – до 40 г и Соль – 3-5 г в сутки.**



ВЫБИРАЙТЕ!

- **Кисломолочные продукты (биобаланс, кефир, бифидок, ацидофилин, йогурты без фруктовых добавок и др.);**
- **Крупы (гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная и др.);**
- **Овощи и фрукты (яблоки, груши, кабачки, патиссоны, цветная, брюссельская, белокочанная капуста, брокколи, картофель и др.);**
- **Супы – вегетарианские;**
- **Мясо – нежирные сорта говядины, свинины, филе индейки, цыплят в отварном, тушеном виде, а также в виде паровых котлет;**
- **Хлеб – пшеничный 2-го сорта, ржаной, пшенично-ржаной;**
- **Напитки – чай, компоты, морсы без сахара.**

