

ВАЖНО

Сразу оговорюсь: для большинства аллергиков замена обычных продуктов экзотическими (кокосовым молоком, кэробом, стевией и т. д.) чревата серьезными реакциями! Поэтому применяйте их аккуратно.

АНАЛИЗЫ НА АЛЛЕРГЕНЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ ВОКРУГ НИХ

Самыми достоверными на сегодняшний день анализами считаются:

- скарификационный тест («насечки», «царапки»). Но до 5 лет его стараются не проводить (из-за высокой вероятности побочных реакций — вплоть до «скорпомощных»);
- анализ крови на IgE — наиболее распространенный и исследованный, может проводиться с первого года жизни. Но! В детском возрасте он тоже не панацея, потому как часты ложноположительные и ложноотрицательные реакции. В своей педиатрической (а я в 98 % случаев работаю именно с детьми) практике я наблюдаю это регулярно.

Кроме того, в столь юном возрасте огромна роль псевдоаллергических факторов, которые эти анализы не учитывают вообще.

ВАЖНО

Анализы крови на IgG к продуктам питания — это пустышка! Все научные аллергические сообщества бьют тревогу: данный анализ пропагандируют многие лаборатории, в то время как он вообще не отражает истинных аллергических реакций организма!

Анализ на дегрануляцию тучных клеток широким аллергосообществом пока не используется, потому что исследований по его информативности проведено еще слишком мало.

Теперь о заблуждениях.

Бытует мнение: *если анализ показал аллергическую реакцию на какие-то продукты, ТОЛЬКО ИХ употребление может вызвать обострение.* Это огромная ошибка!

Аллергия может проявиться при употреблении гистаминолибераторов, реакцию на которые не продемонстрирует ни один анализ (они не могут быть аллергенами просто по своей небелковой природе!).

Также обострение может возникнуть при употреблении «безобидных» (согласно анализам) продуктов, которые организм (в силу возрастных или индивидуальных особенностей ЖКТ) просто не может «переварить».

Самое большое заблуждение заключается в том, что составлять элиминационную диету надо ТОЛЬКО на основе анализов на аллергены.

Почему это неправильно? Думаю, все, кто прочитали этот раздел внимательно, уже поняли: реакции могут возникать не только на те продукты, что выявил анализ.

Выводы

1. Анализы на аллергены — не панацея для определения того, «что нам можно кушать».
2. Они могут быть ложными (в плюс или в минус, но ложными).
3. Масса анализов, которые назначают неспециалисты, просто не имеют вообще никакой научной базы и смысла.

P. S. Конечно, бывают случаи, когда доктору необходимо знать «истинность» реакции на те или иные продукты. Но сдавать такие анализы маленьким деткам (особенно до года) массово и поголовно без рекомендаций врача не нужно.



ИСТОРИЯ ПОБЕДЫ

Я прошла путь от отчаяния и разочарования до уверенности и спокойствия. Отчаяние было до «Аллергошколы», когда у нас были просто ужасные щеки.

Мне приходилось бодрствовать ночью и гладить сына по щечкам, чтобы он спал и не расчесывал их до крови. Как утопающий я схватилась за соломинку, и мы пошли в «Аллергошколу».

... Мы сдали анализы и нашли наши основные аллергены, я исключила их из моего питания, и все стало налаживаться. Но у сыночка оставались прыщики на одной щечке, несмотря на нашу диету. В конце пятого месяца мы наладили работу ЖКТ и — о чудо — щечки стали чистыми и гладкими.

Сейчас мы питаемся разнообразно, уже даже иногда едим продукты из желтого и красного списка, кроме наших явных аллергенов — яиц и «молочки». Сыночку 1,3 года. Иногда его «сыпет», когда мы позволяем себе лишнее, но я уже не паникую и знаю, как поступать, и мы достаточно быстро избавляется от сыпи.

Я описала так подробно нашу историю, чтобы другие мамочки, которые только пришли, верили в себя. Я помню, как сама читала отзывы счастливых мамочек о ремиссии и не верила, что у нас такое возможно. Но тыфу-тыфу-тыфу — это случилось, и я надеюсь, что будет и впредь. Верьте в себя и помните, что сложности эти временные. Путь к ремиссии — нелегкий и долгий, но дальше будет легче!