

# 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;
- 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.



ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики"

400081 Волгоград

ул. политука Тимофеева дом 5

телефон (факс): (8442) 36-26-20

адрес электронной почты: vomcp@vomiac.ru

