

## Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	6
ВВЕДЕНИЕ.....	8
<b>ЧАСТЬ 1. АЛЛЕРГИЯ И ДИЕТЫ .....</b>	<b>12</b>
Глава 1. Что такое аллергия и какая она бывает?.....	16
Глава 2. Мифы и реальность. Какие еще заблуждения бытуют у нас в стране.....	18
Что общего между полынью и огурцом?.....	23
Яйцо и курица – есть ли связь.....	24
Молоко и перекресты.....	25
Орехи и бобовые и перекресты.....	28
Рыба.....	28
Глава 3. Как выбрать специалиста? .....	29
Глава 4. Аллерго-Шерлок .....	33
<b>ЧАСТЬ 2. ДИЕТА: БЛАГО ИЛИ ВРЕД? .....</b>	<b>37</b>
Глава 5. Ненужные диеты .....	38
Глава 6. А когда можно?.....	45
Грибы.....	45
Баклажаны.....	46
Орехи .....	46
Бобовые .....	46
Травы и специи.....	47
Морепродукты/рыба.....	48
Яркие овощи и фрукты .....	48
Глава 7. Сколько взвешивать в граммах? .....	51
Глава 8. «А можно просто блинчик из топора»? .....	74
<b>ЧАСТЬ 3. РЕЦЕПТЫ «ИЗ ТОПОРА»</b>	
<b>ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НИЧЕГО НЕЛЬЗЯ .....</b>	<b>97</b>
Глава 9. Завтрак.....	98
Блинчики.....	105
Пшенички.....	107

Тофники.....	108
Ленивые вареники из тофу .....	110
Пшеничная карамельная «творожная масса» .....	111
Кокосовый творожок .....	112
Нутовый омлет .....	113
Кукурузоблин .....	114
Куриный риет.....	115
Ресторанный печеночный паштет .....	116
Печеночные оладушки .....	118
Митлоф .....	119
Гречневая запеканка .....	120
Домашняя ветчина .....	122
Блинчики «а-ля синнабон» .....	124
Яблочные колечки .....	125
Яблочные оладушки с припеком.....	126
Панкейки на растительном молоке .....	127
Веганские овсяные полоски с малиной на растительном масле .....	128
Диетическая вариация на тему блинчиков «Неженка» .....	130
Блины из цветной капусты .....	131
Глава 10. Обед .....	132
Зеленый суп.....	133
Картофельно-капустный суп .....	135
Глава 11. Ужин .....	137
Запеканка с овощами, мясом и макаронами .....	137
Велюте .....	138
Куриные оладушки.....	140
Нутовый пирог .....	141
Лапшевик .....	142
Макароны в сливочном соусе .....	144
Пельмени и вареники .....	145
Кабачковые вафли, или здоровый бургер .....	147
Чевапчичи .....	149
Пирожки без глютена на рассоле .....	150
Пицца без глютена .....	152

Пицца от Джейми Оливера .....	153
Гедлибже .....	155
Хачапури.....	157
Глава 12. Сладкие блюда и выпечка .....	159
Шоколадный мапкейк за 90 секунд.....	159
«Крошечный» пирог .....	161
Овсяные галеты .....	162
Фруктовые козинаки .....	165
Шоколадно-тыквенная паста .....	166
Пирог «Зебра» .....	167
Тыквенная панакотта.....	168
Тыквенные пончики .....	169
Пирог с малиной.....	170
Шоколадная паста .....	171
Кокосовый крем .....	173
Грушевый пирог из «топора» .....	173
Пирог с франжипаном .....	175
Банановый кекс .....	176
Рождественский кекс.....	177
Кокосанки.....	179
Галетное печенье «Мария» .....	180
Печенье из киноа с бананом и без.....	181
Овсяное печенье.....	182
Тортики.....	183
Как приготовить дома сгущенку .....	185
«Медовик» .....	185
«Муравейник».....	187
«Наполеон» .....	188
Торт на сковороде .....	190
Шоколадный крем без кокоса .....	192
Клубничная птичка .....	193
Блинный рулет с суперпростым шоколадным кремом.....	193
Шоколадная колбаса .....	197
Крем из авокадо.....	198
Яблочный мусс.....	199

Яблочное суфле.....	200
Шоколадный торт .....	201
Десерт «Павлова» .....	203
Хлеб .....	204
Лепешки.....	204
Быстрый бездрожжевой закусочный хлеб.....	206
Хлеб без глютена «из топора» .....	207
Крекеры .....	208
Хлеб на соде с цветной капустой и кабачком .....	209
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	211
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	212
Гистаминолибераторы.....	212
Рецепты разрыхлителя без глютена .....	216
Указатель .....	218



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Пищевая аллергия — серьезный вызов для всей семьи. Строгая диета — единственный способ справиться с пищевой аллергией и зачастую — единственный способ диагностики. Соблюдать диету приходится очень долго: это многие месяцы и годы. Иногда диета становится пожизненной и существенно снижает качество жизни не только самого аллергика, но и его близких.

Столкнувшись с аллергическими заболеваниями у своего ребенка, многие мамы начинают штудировать информацию и становятся настоящими экспертами, нередко дают фору медикам. Имея дело с пищевой аллергией, приходится становиться экспертом вдвойне: надо умудриться из ограниченного набора продуктов создать полноценный рацион, а иногда кулинарный шедевр (если маленький аллергик малоежка или нехочуха). Да и просто порадовать аллергика вкусненьким иногда целый челлендж. Особенно когда из рациона исключены несколько групп продуктов.

Эту книгу я очень ждала. Часто пациенты на приеме у аллерголога задают вопрос: а что же нам теперь есть? Теперь я знаю, куда их направить. Автору книги удалось почти невозможное: собрать под одной обложкой и полезный ликбез по азам аллергологии, и массу рецептов безопасных для аллергиков, полезных и, что немаловажно, вкусных блюд. В них виртуозно сочетаются самые неожиданные

ингредиенты, позволяющие успешно заменить частые аллергены и оставить еду достойной внимания даже самого избирательного в выборе блюд малыша.

Татьяне пришлось на собственном опыте столкнуться со сложной формой аллергии у ребенка (об этом она рассказывает на страницах книги), которую можно диагностировать только с помощью правильно выстроенной диеты. Необходимость убрать огромное количество продуктов заставила ее осваивать кулинарное искусство под новым углом, и в итоге ее с уверенностью можно назвать гуру в области вкусного питания для аллергиков всех мастей. Колоссальным личным опытом она постоянно делится не только со своими подписчиками в соцсетях, но теперь и с вами.

Ольга Жоголева,  
врач аллерголог-иммунолог,  
кандидат медицинских наук,  
автор бестселлера «Аллергия и как с ней жить.  
Руководство для всей семьи»  
@allergo\_doc

## ВВЕДЕНИЕ

– Мамочка, это вы что-то не то съели...

Если держите в руках эту книгу, я почти уверена, что подобные слова вы слышали, и не раз. Я как-то проводила опрос у себя в блоге и выяснила, что в среднем моим подписчицам пришлось обойти не меньше 13 врачей, прежде чем нормально разобраться в причинах аллергии у ребенка.

Увы, лозунг «красное не есть, оранжевое не покупать и, наконец, никакого шоколада и цитрусов» прочно укрепился в сознании многих, хотя он бесконечно отстал от современных открытий в аллергологии. Но обо всем по порядку.

«Наверное, я плохая мать: я что-то съела, и у него сыпь/болит живот». Это чувство вины есть у каждой мамы маленького или уже большого аллергика. Участковый врач тоже часто подливает масло в огонь нашей вины: «Мамочка, это все вы, садитесь на строгую диету». Рядом подначивают мама/свекровь: «Это от твоего молока ему плохо» или «Ему творожок нельзя? Как ты растишь ребенка? Кормит непонятно чем, хоть кашку ему забели». А ты уже не знаешь, что делать и кому верить, боишься навредить своему малышу, поэтому худеешь до 45 кг на диете из отварной индейки, цветной капусты и гречки, а у ребенка все равно сыпь. Происходит все, потому что это может быть не аллергия, а атопический дерматит, то есть заболевание самой кожи, или вообще ребенок реагирует на гречку и ту же индейку. Да, пока ты не знаешь, что аллергия может быть на банальный огурец и понятие «гипоаллергенный» к еде не применимо, а в это время вокруг гущаются страх за ребен-

ка, непонимание, обесценивание проблемы близкими, чувство вины, к которому присоединяется тревожность – как накормить того, кому ничего нельзя. Знакомо? Если хоть раз ответили «да», садитесь удобнее, у нас с вами один путь!

Скажу сразу – я не врач, но вся информация об аллергии и иммунитете или о нормах потребления тех или иных нутриентов взята из доказательных медицинских источников. К сожалению, 10 лет назад, когда у меня родился сын с непонятными постоянными коликами, срыгиваниями, практически ни один врач в Москве не был знаком с диагнозом «гастроинтестинальная форма аллергии – эозинофильный эзофагит и проктоколит». В какой-то степени мне пришлось самой по западным медицинским источникам докапываться до истины. Я оказалась права. «Мама может, мама может, мама может все что угодно...», но все равно я не врач, никого не лечу, но с того момента делюсь в блоге нашей историей, личным опытом (да, я тоже аллергик), своими рецептами для тех, кому нельзя, а главное – информацией от лучших аллергологов и иммунологов нашей страны и за ее пределами, чтобы мамам аллергиков и взрослым аллергикам было не только вкуснее жить, но и спокойнее, понятнее. Чтобы не приходилось мучиться над ребусами «можно ли мясо коровы тем, кому нельзя молоко» или «можно ли завести лысую кошечку».

У меня для вас несколько хороших новостей: во-первых, вы не одни, нас много; во-вторых, большинство детей к 3–5 годам перерастают аллергию на молоко и яйца (одни из самых частых аллергенов); в-третьих, даже если у ребенка аллергия на молоко, то в 50% случаев он сможет употреблять молочные продукты после термообработки. В-четвертых, вы держите в руках книгу, которая поможет вам не только готовить разные блюда «из топора» каждый

день, но и научит тому, как грамотно заменить по нутриентам исключенные продукты, ведь ребенку важно продолжать активно расти и развиваться. Вы на верном пути! У нас с вами все получится!

Сейчас, когда перед вами на бумажке написаны широким росчерком врачебного почерка – «исключить молочное/яйца/глютен/орехи», – вы абсолютно точно растеряны. И даже если диета с вами давно, вы, скорее всего, не только растеряны, но и устали, боитесь и мучаетесь чувством вины.

Именно это пережила и я. В голове долго крутилась мысль: «Я аллергик, значит, аллергия у Темы от меня». А педиатр, узнав мой анамнез и список лекарств во время сохранения беременности, сказала: «А что вы хотели? Легко отделались».

Наши люди не умеют поддержать, выслушать без нотаций и советов. В детстве я готова была побороть любую болезнь, если папа говорил: «У меня такое было». Было и прошло, он смог, и я смогу выздороветь. В нашем обществе нет середины, чаще всего мы сталкиваемся не с поддержкой «обнять и принять», а с обесцениванием (ну, подумаешь, аллергичка) или, наоборот, с истерикой: «Мы вашего ребенка в садик не возьмем, он для здоровых детей». Как-то так вышло, что в нашей стране инклюзия никак не работает с детьми, которым что-то нельзя есть из-за аллергии, диабета, непереносимости, фенилкетонурии или целиакии. Думаю, только вместе мы сможем поменять эту ситуацию. А пока помните: важно не позволять другим на вас токсично влиять! Вы – лучшая мама для своего ребенка, а наши дети имеют право на безопасную, счастливую и максимально полную жизнь. Поверьте, это возможно. И мой вам

совет – не ждите спасения извне, спасайте себя сами или с помощью грамотного психолога, перестаньте общаться с токсичными людьми, найдите единомышленников. У меня их для вас больше 50 тысяч.

Нет вашей вины в аллергии, что бы вам ни говорил педиатр или старшие родственники; триггером может стать что угодно в любой момент жизни: вирус, нервы, еда... Наши дети живут не в вакууме, давайте примем все как есть и научимся жить с этим, а не выживать, не роптать: «Почему именно у нас...» Нет волшебной кнопки, которая выключит аллергию или избавит в момент раз и навсегда от атопического дерматита. История не знает сослагательного наклонения.

Вы можете никогда не найти причину, но закопаетесь в чувство вины, тревожности, хотя могли бы радоваться каждой минуте. Мы не можем создать кокон для детей, но можем помочь им перерасти/войти в ремиссию, принять себя, не бояться еды, чего-то нового, не бояться принимать решения, научиться защищать себя и заботиться о себе. Часто наши дети быстрее взрослеют, учатся читать (надо же изучить этикетку), но в наших с вами силах сделать их детство счастливым и беззаботным.

Ну а теперь раскроем эту тему подробнее.



ЧАСТЬ 1.  
АЛЛЕРГИЯ И ДИЕТЫ

Кажется, эти два слова неразрывно связаны, но на самом деле не при всех видах аллергии нужна диета, хотя, безусловно, при многих.

Несколько лет назад ВОЗ назвала наступившее столетие «веком аллергии», а саму аллергию – эпидемией. Почему? Потому что, по данным World Allergy Organisation, в 2013 году уже 40% жителей Земли страдали разными формами аллергии. По данным ВОЗ, с 2001 по 2010 год число аллергиков в мире увеличилось на 20%. К 2025 году ими будет уже 50% мирового населения. При этом в топ самых «аллергичных стран» входят страны Европы.

Статистики по нашей стране практически нет. Существует мнение, что в Москве 18–20% населения страдает от того или иного вида аллергии. Еще несколько лет назад Институт иммунологии ФМБА России предрекал: к 2015 году половина россиян будет страдать той или иной формой аллергии. По современным оценкам, в РФ эта цифра официально колеблется от 10 до 40% в зависимости от региона, но сильно занижена, так как люди часто занимаются самолечением и не всегда заботятся о сыпи, затяжном рините, посещении врача. Далеко не везде, что греха таить, есть грамотные специалисты. А еще аллергию почему-то часто наблюдают не у профильного врача – аллерголога-иммунолога, – а у педиатра/терапевта, гастроэнтеролога или вовсе у гомеопата или даже остеопата.

Мой вам совет: как только при разговоре с врачом возникают слова: «высыпало на что-то», «уберите все цветные продукты» или «садитесь на строгую диету», сразу записывайтесь к аллергологу. Этот человек должен помочь вам разобраться с тем, что же на самом деле происходит, что можно и нельзя, кто в поле подозрений и как лечиться.

Как бы странно ни звучало, самые частые в мире аллергены как раз не отличаются ярким цветом.

### **Топ-8 мировых аллергенов начинается с белого молока:**

- молоко;
- яйцо;
- рыба;
- морепродукты;
- орехи;
- пшеница и другие злаки, содержащие глютен и глютен;
- бобовые (кстати, арахис – это бобовое);
- соя.

Странно, что в списке нет меда, шоколада, конфет, красных фруктов, да? И это не шутка. Аллергия на мед в популяции встречается всего у 0,001% человек (чаще всего присутствует реакция на цветение луговых трав и на укусы насекомых). Зато молоко, к примеру, в России самая частая причина тяжелой анафилактической реакции у детей (в 40% случаев, по данным главного детского аллерголога Москвы).

На что же чаще реагируют наши с вами дети? Официальных данных, увы, нет. Я провела опрос у себя в блоге. В нем приняли участие около 1000 человек, и вот что вышло:

- молочное – 78%;
- яичный белок – 52%;
- глютен – 36%;
- орехи – 12,8%;
- рыба – 9%.

В 60% случаев ребенок имеет реакцию на более двух аллергенов (чаще это молоко, яйца, пшеница). Есть еще бытовые: плесень, пыль. А в теплое время года и на цветение – поллиноз (береза, луговые травы, злаки, маревые, амброзия, полынь и т. д.).

«Погодите, но мы же видим реакцию на коже после конфет и мандаринок, значит, вы нас обманываете!» На самом деле нет. Сахар, цитрусовые, клубника, маринованные огурцы, квашеная капуста, алкоголь и даже бананы просто содержат много природного гистамина или блокируют его распад в организме, выступают гистаминолибераторами.

**Гистамин** – это такой амин, нейромедиатор, способный вызывать сокращение бронхов (бронхоспазм), отеки и все другие описанные выше аллергические реакции. Но в случае, когда реакция не на аллерген, а на большое количество гистамина, ее называют «псевдоаллергической». То есть, к примеру, три дольки мандарина воспримутся организмом нормально, а от трех целых мандаринок вас обнесет сыпью. Вот почему нам раньше запрещали шоколад и сахар.

В приложении к книге вы найдете список продуктов с высоким содержанием гистамина, с низким содержанием и тех, которые блокируют его переработку.

При псевдоаллергии (в России ее часто называют «непереносимостью») не задействована иммунная система, реакция зависит от дозы и состояния здоровья и происходит не каждый раз. Если есть аллергия, реакция начинается при каждой встрече с продуктом, часто даже просто на следы аллергена. Например, мама выпила капучино и через какое-то время поцеловала малыша. У него развилась реакция.

Если атопик летом или на море ест все подряд без последствий, а осенью и зимой «сыпет на все», это не аллергия, а реакция кожи на сухость в помещении и сезонное обострение. 70% атопиков могут есть все. Только задумайтесь, вдруг вашему ребенку все можно?

## ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ И КАКАЯ ОНА БЫВАЕТ?

Аллергия – неправильная реакция иммунной системы на чужеродные белки, с которыми она начинает сражаться, как с врагом.

Может быть на еду (да, даже на огурец), на травы, цветение деревьев, на животных, на пыль, плесень, металлы, лекарства, латекс, бытовую химию... При подобном многообразии чаще все склонны грешить именно на еду.

Как проявляется аллергия и с чем ее можно спутать?

Когда организм аллергика сталкивается с тем самым белком, который иммунитет воспринимает в качестве врага, он начинает реагировать. **Аллергия может проявляться в виде немедленной реакции (в течение нескольких секунд/минут) или отсроченной реакции – спустя несколько часов.**