



PEDIATRIA DI GRUPPO 0-14 DI PADERNO DUGNANO

(dott.sse P.Beretta, ML.Cappuccilli, G.Colavita, A.Giurgola e dott. M.Villa)

DIETA A BASSO CONTENUTO DI ISTAMINA E SENZA ADDITIVI E COLORANTI

L'istamina è una sostanza chimica prodotta dalle nostre cellule e che provoca i sintomi allergici. Vi sono numerosi alimenti che contengono già di base questa sostanza oppure che stimolano la sua liberazione all'interno del nostro organismo. Pertanto una loro riduzione nella dieta può evitare di peggiorare i sintomi allergici o di scatenarli, come può accadere per le fragole che, in grande quantità, possono provocare un quadro di orticaria.

Pertanto si consiglia di LIMITARE i seguenti alimenti :

FORMAGGI STRAVECCHI E FERMENTATI (sono permessi i formaggi freschi), **ACETO** (compresi i sottaceti), **LEGUMI, POMODORI,, PEPERONI, SPINACI, CETRIOLI, FRUTTA SECCA, AGRUMI, ANANAS, BANANE, UVA, FRAGOLE, FRUTTI DI BOSCO, CILIEGIE, ALBICOCCHE, PRUGNE, AVOCADO, CIGIODI DI GAROFANO, FECOLA DI PATATE, CROSTACEI, FRUTTI DI MARE, PESCE CONSERVATO** (aringhe, alici, tonno, sardine, salmone), **ALBUME, YOGURT, LIEVITO DI BIRRA.**

Gli alimenti suddetti andranno assunti in **piccole quantità** e sarà anche da evitare il **consumo contemporaneo allo stesso pasto** per la sommazione degli effetti.

Gli additivi, i coloranti e i conservanti sono sostanze entrate in modo sintomatico nella nostra dieta. Sono state introdotte oltre 2000 nuove sostanze estranee (assimilabili ai farmaci) negli alimenti che comunemente introduciamo con la dieta e che possono provocare fenomeni comuni come l'orticaria ma anche gravi come l'asma, l'edema della glottide, l'angioedema e lo shock anafilattico. E' quindi consigliabile evitare tutti quegli alimenti che contengono queste sostanze estranee.

Pertanto si consiglia di ESCLUDERE :

SCATOLAME (preferire surgelati, alimenti freschi o secchi), **GELATI CONFEZIONATI, CIOCCOLATO, CAMELLE, DOLCIUMI CONFEZIONATI** (ammessi i dolci casalinghi), **INSACCATI** (in particolare quelli confezionati sotto vuoto), **PRODOTTI IN SALAMOIA, BIBITE** (esclusa l'acqua minerale), **DADI PER BRODO, VINO, BIRRA.**

Prima di far assumere a un bambino allergico un alimento confezionato si dovrà porre attenzione alla dicitura stampata sulla confezione e scartare cibi contenenti « aromi naturali », E210, SO2, acido ascorbico, o altre denominazioni chimiche.

La rigidità della restrizione dietetica è diversa nel caso di un intervento preventivo (sono permesse ragionevoli eccezioni) o se ci si trova in presenza di un quadro allergico acuto o potenzialmente pericoloso.

Infine per quanto concerne i prodotti cosmetici o da toilette come dentifrici, saponi, profumi, bagnoschiuma etc. , è buona norma acquistare prodotti anallergici.

Si consiglia dieta rigorosa