

Пищевые продукты по степени аллергической активности

розділ: Алергія, дата: 16.07.2013, автор:
Российский консенсус по атопическому
дерматиту



Высокая:

Коровье молоко, рыба, яйцо, куриное мясо, клубника, малина, земляника, черная смородина, ежевика, виноград, ананас, дыня, хурма, гранат, цитрусовые, шоколад, кофе, какао, орехи, мед, грибы, горчица, томаты, морковь, свекла, сельдерей, пшеница, рожь

Средняя:

Свинина, индейка, кролик, картофель, горох, персики, абрикосы, красная смородина, бананы, перец зеленый, кукуруза, гречка, клюква, рис

Слабая:

Конина, баранина (нежирные сорта), кабачки, патиссоны, репа, тыква (светлых тонов), яблоки зеленой и желтой окраски, белая черешня, белая смородина, крыжовник, слива, арбуз, миндаль, зеленый огурец.

Даже у людей, страдающих доказанной пищевой аллергией, не бывает реакций на все виды продуктов. Данный список поможет определить потенциально опасный продукт. Однако, чтобы принять правильное решение, обратитесь к своему доктору.