

Бронхиальная астма и пищевая аллергия – какая связь?

Мало кто задумывается о том, что пищевая аллергия и бронхиальная астма связаны между собой. Иногда эти заболевания развиваются независимо друг от друга, но у некоторых людей они могут быть этапами одного процесса, который называется атопическим маршем.

Аллергизация организма проявляется на первом году жизни в виде пищевой аллергии (пик – 6 месяцев) и атопического дерматита (пик – 1-2 года), а затем перерастает в аллергический ринит и бронхиальную астму (11–12 лет). 40% больных с бронхиальной астмой имеют сочетанную пищевую аллергию.

Важную роль в развитии аллергических заболеваний играет генетика, однако далеко не у всех предрасположенных детей происходит манифестация аллергии.

Слизистая оболочка кишечника – барьер между окружающей средой и организмом. Если пищеварительный тракт работает правильно, то пищевые продукты не вызывают аллергизацию, а аллергены расщепляются до соединений, не вызывающих какой-либо реакции. Большую роль в поддержании барьерной функции играет микробиота кишечника.

Что могут сделать родители, чтобы предотвратить запуск атопического марша даже у предрасположенного ребёнка?

Профилактика пищевой аллергии – важный шаг для предотвращения развития бронхиальной астмы. Это коррекция микрофлоры будущей мамы ещё на этапе планирования беременности, а также её поддержание весь период беременности.

Важно уходить от парадигмы назначения гипоаллергенной диеты всем беременным и кормящим, поскольку небольшое поступление всех значимых аллергенов в организм женщины также является профилактикой развития аллергии.

Незаменимым компонентом профилактики является поддержание грудного вскармливания хотя бы до 6 месяцев, а в идеале – до года. При этом важно своевременно (с учётом физиологии пищеварения ребёнка) вводить продукты прикорма (не позднее 6 месяцев). Окно толерантности – 4-6 мес., и как раннее введение прикорма, так и его задержка повышают риск развития пищевой аллергии. Тем более следует отказаться от практики докорма детей соками в 3-4 месяца.

Обеспечение необходимого уровня антигенной нагрузки – одно из условий «обучения» иммунной системы человека. Похожая ситуация наблюдается в отношении аллергии на домашних животных: у детей, которые уже с рождения контактировали с домашними питомцами, аллергия развивалась реже.

Необходимо поддерживать состояние кишечной микробиоты начиная с раннего возраста и на всём протяжении жизни ребёнка. Для этого следует минимизировать в питании простые сахара, рафинированные углеводы, в т.ч. изделия из муки высшего сорта, продукты быстрого приготовления, крахмал (картофель, спелые бананы, белый рис) и включать в рацион продукты, положительно влияющие на здоровье кишечника, – источники клетчатки (цельные зёрна, овощи, ягоды), кисломолочные продукты, ферментированные овощи (квашеная капуста, кокосовый йогурт), специи (куркума, имбирь, розмарин), листовую зелень (руккола, петрушка, укроп, базилик).