



Regim alimentar pentru urticarie acută

Alimente permise

Legume: Morcov, cartofi, pătrunjel, conopidă, broccoli, varză albă, în funcție de preferințele și toleranța individuală a copilului.

Fructe: Măr copt, banană, compot de fructe făcut în casă (mere, pere, prune), întâi zeamă, ulterior și fructele, pere coapte, prune coapte, nectarine, pepene galben, caise coapte.

Lactate: Brânză de vaci, urdă, telemea desărată, lapte fără lactoză, iaurt simplu, lapte vegetal: laptele de soia, de migdale, orez sau de cocoș, kefir, brânză de capră.

Carne: De pui sau vită, fiartă sau grătar, carne de curcan, carne de pește slabă: codul sau somonul.

Făinoase: Orez, paste, macaroane, spaghetti, griș, fierte cu glucoză pulbere sau zahăr (fiert odată cu apa), pilaf dietetic, pâine proaspătă sau prajită, cuș-cuș, fulgii de ovăz, hrișcă fiartă, quinoa fiartă, tărațe de grâu fierte.

Dulciuri: Făcute doar în casă, fără conservanți sau aditivi alimentari precum: dulceață, gem, biscuiți simpli fără cremă.

Gălbenușul de ou: Atenție să nu se administreze tot oul.

Băuturi: Apă plată, compot de fructe făcut în casă (mere, pere, prune) sau ceai de plante (sunătoare, tei, mentă) cu glucoză pulbere/zahăr (fiert odată cu apa).

Condimente: Sare, zahăr, piper, ulei, oțet de mere, zeamă de lămâie.

Alimente interzise

Fructe: Kiwi, mango, portocală, mandarină, curmale, smochine; nuci, alune, arahide, căpșuni, afine, zmeură, piersici, caise, cireșe, vișine.

Legume: Roșii, dovlecel, ardei gras, vinete, ceapă, mazăre, spanac.

Carne: Mezeluri de orice fel, carne afumată, carne de miel, conserve de carne, orice carne de pește cu conținut ridicat de grăsimi precum: tonul, sardinele, macroul sau heringul.

Lactate: Margarină, brânzeturi fine, fermentate sau afumate, brânză topită, lapte proaspăt, iaurt cu fructe, smântână, frișcă, brânză de burduf, unt.

Dulciuri: Din comerț, ciocolată, nuga, bomboane, acadele, înghețată, creme, miere.

Oul întreg: Atenție se poate administra gălbenușul de ou.

Băuturi: Alcoolice, acidulate, cu coloranți, concentrate de băuturi, sucuri "naturale" din comerț, cafea, cacao, ceai negru, ceai de fructe.

Condimente: Delikat, Vegeta, Knor, muștar, ketchup.

Nu uita de jurnalul alimentar!

În care vei nota tot ceea ce a consumat copilul cu aproximativ o oră înainte de apariția erupției, inclusiv medicamentele și suplimentele de orice fel. Este important să ții cont de toate acestea, deoarece reacțiile alergice imediate pot apărea în prima oră după contactul cu alergenul.