

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие:	12
кому полезна эта книга и почему	

Часть I

АЛЛЕРГИЯ — ЦЕНА ЦИВИЛИЗАЦИИ

Глава 1	16
Введение. Гигиеническая теория аллергии	
<i>Почему возникает аллергия?</i>	19
<i>Можно ли сказать, что распространенность пищевой аллергии растет?</i>	21
<i>Как это работает? При чем тут животные?</i>	22
<i>Что еще известно про связь между окружающей средой, микрофлорой и работой иммунной системы?</i>	30
<i>Что известно о грудном вскармливании и его влиянии на вероятность развития аллергии?</i>	31
<i>Как питание связано с работой иммунной системы?</i>	33
Глава 2	37
Сколько всего пищевых аллергенов? «Большая восьмерка», девятка или дюжина?	
<i>Какими свойствами должна обладать молекула, для того чтобы стать аллергеном?</i>	37
<i>Что известно о пищевых аллергенах?</i>	39

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 3	64
Когда и почему возникает аллергия	
Сроки знакомства с аллергенами	64
Маршрут знакомства с аллергенами	70
Может ли пищевая аллергия впервые начаться у взрослого, или это детская болезнь? Роль перекрестной аллергии. . . .	73
Глава 4	86
Аллергия на пищевые добавки, нитраты, пестициды	
Что именно становится причиной высыпаний?	
Так ли часто встречается аллергия на разные синтетические добавки?	87
Как диагностируют аллергические и псевдоаллергические реакции на пищевые добавки?	98
Как лечат аллергию и псевдоаллергию на пищевые добавки?	99
Существует ли аллергия на пестициды?	100
Неужели пестициды совсем ни при чем?	102

Часть II

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ?

Глава 5	106
Крапивница, аллергические ангиоотеки, анафилаксия	
Крапивница	109
Ангиоотеки	113
Анафилаксия	117
Глава 6	124
Атопический дерматит	
Почему возникает это заболевание?	125

<i>Немного истории</i>	127
<i>Как понять, что атопический дерматит обостряется из-за пищевой аллергии на постоянно употребляемые продукты?</i>	131
<i>Как понять, что атопический дерматит сопровождается пищевой аллергией на эпизодически употребляемые продукты?</i>	132
<i>Каким должен быть правильный уход и как правильно лечить очаги?</i>	136
<i>Водные процедуры как часть ухода за кожей</i>	140
<i>Противовоспалительная терапия</i>	141
Глава 7	145
Желудочно-кишечные формы проявления пищевой аллергии	
<i>Проктоколит, вызванный аллергией на пищевые белки</i>	147
<i>Как отличить проктоколит, вызванный аллергией на белки пищи, от других болезней?</i>	148
<i>Синдром энтероколита, вызванного белками пищи</i>	149
<i>Эозинофильный эзофагит</i>	151
<i>Эозинофильные желудочно-кишечные заболевания</i>	154
<i>Гастро-эзофагеальный рефлюкс, колики и запоры как проявление пищевой аллергии у детей</i>	156
<i>Аллергическая энтеропатия</i>	160
Глава 8	163
Дыхательные симптомы	
<i>Респираторные симптомы при перекрестной аллергии между пылью и едой</i>	164
<i>Респираторные симптомы пищевой аллергии при ингаляционном пути сенсибилизации</i>	166

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 9	168
Необычные виды пищевой аллергии	
<i>Аллергия на α-gal</i>	168
<i>Анафилаксия, индуцированная физической нагрузкой</i>	173
<i>Синдром кошка-свинина, или необычная перекрестная аллергия</i>	175
Глава 10	177
Что такое пищевая непереносимость и чем она отличается от пищевой аллергии?	
<i>Псевдоаллергия</i>	180

Часть III

КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ И ЛЕЧИТЬ ПИЩЕВУЮ АЛЛЕРГИЮ?

Глава 11	188
Диагностика пищевой аллергии	
<i>Бессимптомная сенсibilизация, или Почему не стоит обследоваться на все подряд</i>	192
<i>Пирамида диагностики аллергии</i>	194
<i>Что делать при IgE-независимой форме пищевой аллергии?</i>	216
<i>Диагностическая диета</i>	217
Глава 12	227
Лечение пищевой аллергии: роль диет	
<i>Зачем нужна диета при аллергии?</i>	227
<i>Сколько должна длиться диета?</i>	228
<i>Насколько строгой должна быть диета?</i>	231

<i>Нужно ли откладывать введение прикормов при атопическом дерматите или при подтвержденной пищевой аллергии?</i>	241
<i>Как правильно соблюдать диету при перекрестной аллергии?</i>	242
<i>Что такое неспецифическая гипоаллергенная диета?</i>	244
<i>Почему неоправданные диеты — это плохо?</i>	246
Глава 13	249
Лечение пищевой аллергии: роль лекарств. Неотложная терапия при анафилаксии. Аптечка аллергика	
<i>Какие лекарственные препараты используют для лечения пищевой аллергии?</i>	250
<i>Алгоритм действий при анафилаксии.</i>	253
Глава 14	259
Что такое иммунотерапия и как она может помочь?	
Глава 15	264
Прогноз аллергии. Можно ли ее перерастить? Атопический марш	
Глава 16	268
Как пищевая аллергия влияет на жизнь человека и его семьи?	
<i>Как питаться дома и вне его?</i>	277
<i>Как быть с питанием в детских учреждениях?</i>	280
<i>Где получить поддержку семьям людей с пищевой аллергией?</i>	282

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 17	287
Можно ли предотвратить пищевую аллергию?	
Глава 18	293
Тринадцать мифов о пищевой аллергии (и их разоблачение)	
Миф 1. Красные овощи, фрукты, рыба — частые аллергены, а белое и зеленое — редкие	293
Миф 2. Сладкое и цитрусовые — самые частые аллергены	295
Миф 3. Крапивница — всегда аллергическое заболевание, требующее соблюдения диеты	296
Миф 4. При каждом обострении атопического дерматита нужно соблюдать диету, а после стихания обострения можно вернуть все продукты обратно	297
Миф 5. Дырявый кишечник — корень зла, причина аллергии и не только	299
Миф 6. «Чистка» сорбентами — важная часть лечения аллергии	300
Миф 7. Подозреваешь аллергию? Ищи паразитов	300
Миф 8. Козье молоко — идеальная замена в случае аллергии на коровье	301
Миф 9. Аутолимфоцитотерапия — эффективный способ лечения пищевой аллергии	302
Миф 10. При длительном насморке одной из его причин может быть аллергия на молочные продукты, из-за которых в носу образуется много слизи	304
Миф 11. При кормлении грудью нужно обязательно соблюдать диету для профилактики возникновения аллергии	306

<i>Миф 12. При аллергии нужно есть продукт понемногу, чтобы к нему привыкнуть</i>	<i>307</i>
<i>Миф 13. При пищевой аллергии на один продукт нужно исключить из рациона все другие частые аллергены (а лучше даже не вводить их в рацион)</i>	<i>308</i>
Глава 19	310
Как подготовиться к приему аллерголога?	
О чем вы будете беседовать с врачом?	311
Нужно ли провести какие-то обследования заранее?	313
Послесловие	318
Краткий алгоритм выявления аллергии	
Список литературы	321
Предметный указатель	363