Дети, которые ели больше свежих, а не консервированных фруктов и овощей, менее склонны к развитию пищевой аллергии. Это доказано в новом исследовании, в котором изучали общие модели диеты, а не только употребление определенных продуктов.

Целью исследования, опубликованном в The Journal of Allergy and Clinical Immunology, была оценка взаимосвязи между младенческим питанием в первый год жизни и развитием пищевой аллергии в возрасте 2 лет. Аллергологи считают, что почти у 8% детей в той или иной мере присутствует пищевая аллергия. Родителям иногда рекомендуют воздержаться от каких-то продуктов с целью предотвратить или избежать развитие аллергии, но Кейт Гримшоу, ведущий автор нового исследования и научный сотрудник Университета Саутгемптона в Великобритании, сказала, что она была обеспокоена тем, что родители сокращают питательное разнообразие рациона младенцев без наличия на то достаточных оснований.

Чтобы увидеть, как родители кормят своих младенцев, Гримшоу и ее коллеги собрали дневники питания от родителей 1140 детей. За время исследования у 41 ребенка диагностирована пищевая аллергия. Анализ показал, что младенцы, которые имели в рационе больше фруктов и овощей и меньше серийно выпускаемых продуктов детского питания, а также менее "взрослые" продукты (чипсы, бекон) были менее склонны к развитию аллергии. Однако исследование не смогло определить, почему употребление более свежих продуктов сможет защитить от пищевой аллергии. Исследование не обнаружило никаких доказательств того, что отказ от аллергенных продуктов, таких как орехи, рыба и яйца способствует предотвращению пищевой аллергии.

«Мы знаем, что есть питательные веществ в рационе, которые обучают иммунную систему. И можно утверждать, что, если их там нет в достаточном количестве, когда иммунная система ребенка развивается, это может быть одним из способов запустить аллергию», — предполагает Гримшоу.

Все исследование свидетельствует о том, что общий состав детской диеты может быть более важным фактором в развитии аллергических заболеваний, чем полагали раньше.