



# Пищевой дневник

## Правила ведения **Пищевого дневника**

- ✓ Обязательно отмечать в дневнике дату и время всех приёмов пищи, перечень продуктов с указанием реакций, которые последовали после приёма пищи, длительность и интенсивность проявлений этих реакций, записывать, в какое время суток и какие лекарства применялись; для мазей и лекарственных кремов указывать расход и место нанесения.
- ✓ Вести **Пищевой дневник** подробно и постоянно, не упуская ни кусочка съеденной даже случайно пищи. Даже малые количества продуктов, вызывающих аллергию, могут полностью перечеркнуть усилия нескольких месяцев. Организму требуется не менее 3 недель для восстановления после аллергической реакции.
- ✓ **Пищевой дневник** следует непременно вести в течение 2-4 недель перед началом диетотерапии, которую назначит врач на основании этих записей. После начала лечения продолжать вести **Пищевой дневник** так же чётко и подробно.

Из рациона необходимо исключить:

- ✓ орехи
- ✓ цитрусовые
- ✓ птица
- ✓ рыба и рыбные блюда
- ✓ кофе
- ✓ шоколад и изделия из него
- ✓ майонез, уксус, горчица, специи
- ✓ копчёные продукты
- ✓ грибы
- ✓ баклажаны, томаты
- ✓ яйца
- ✓ сдобное тесто
- ✓ земляника, клубника, ананас, дыня, мёд

Какие продукты можно включить в рацион:

- ✓ отварная говядина
- ✓ крупяные и овощные супы
- ✓ масло: подсолнечное, сливочное, оливковое
- ✓ отварной картофель
- ✓ геркулесовая, рисовая, гречневая каша
- ✓ свежие огурцы
- ✓ укроп, петрушка
- ✓ чай
- ✓ печёные яблоки, арбуз
- ✓ яблочные, смородиновые, вишнёвые и компоты
- ✓ сахар

Лекарственное средство **Цетиризин, капли**, предназначено:

- ✓ для облегчения назальных и глазных симптомов сезонного и круглогодичного аллергического ринита;
- ✓ для облегчения симптомов хронической идиопатической крапивницы.

Применение антигистаминного препарата **Цетиризин, капли**:

Пациенты	Дозы	Продолжительность лечения	Способ применения
Дети 2-6 лет	6 капель × 2 раза в сутки	не более 4 недель - в случае лечения симптомов сезонного ринита и конъюнктивита	капли применяются внутрь неразведёнными в ложке или разведёнными в стакане воды (необходимо подобрать такое количество воды, которое пациент может проглотить сразу за один приём)
Дети 6-12 лет	12 капель × 2 раза в сутки		
Подростки старше 12 лет и взрослые	24 капли × 1 раз в сутки, ежедневно, предпочтительно вечером	продолжительность лечения устанавливается индивидуально	

Контроль над  
аллергией  
круглый год!

