

## ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ПИЩЕВЫЕ РЕАКЦИИ

Если бы меня спросили, каким должен быть первый большой шаг на пути к решению проблем с пищевыми реакциями, я бы сказала: «Узнайте их». Вы можете избавиться от них или научиться ими управлять. Хотя у нас есть множество высокотехнологичных медицинских инструментов, диагностика пищевых реакций не гарантирует точности результата и не так проста, как многие думают. Я изучаю пищевые аллергии, поэтому представьте, как я удивилась, узнав об огромном количестве взрослых американцев, сообщавших о подобном диагнозе, — это делал каждый пятый. Мы быстро поняли, как много неразберихи вокруг заболеваний, связанных с пищей. В этой книге я хочу помочь людям разобраться, какая именно у них проблема, что может ее вызывать, что происходит в их организме, как это правильно диагностировать, как этим управлять и даже как это лечить.

К сожалению, за исключением очень легко диагностируемых состояний, не осложненных какой-нибудь дополнительной проблемой со здоровьем, выяснение первопричины пищевой реакции может оказаться делом непростым и неприятным. Поэтому чем подробнее вы зафиксируете историю своих реакций, тем больше сдвинете собственный опыт в сторону науки, основанной на данных, подальше от псевдонауки.

Предлагаю полезное упражнение. Оно даст информацию, необходимую для определения вашего уникального заболевания. Список вопросов, представленный ниже, создан для того, чтобы помочь вам подготовиться к беседе с врачом:

понять, что нужно обсудить подробнее. Хотя в этой книге вы и так найдете многое, о чем стоит подумать, вопросы из списка дадут пищу для размышлений, а ответы на них помогут извлечь максимальную пользу из прочитанного и найти решение для ваших проблем с питанием.

## Список вопросов о различных аспектах болезни и личного опыта, которые необходимо учесть врачу при диагностике

Ответьте на вопросы о себе (или о близком человеке, у которого есть проблемы, связанные с питанием) и возьмите этот перечень с собой к врачу. При необходимости добавьте еще замечания\*.

1. Чего вы надеетесь достичь, осознав свое местоположение на спектре нежелательных пищевых реакций?
2. Какие продукты вызывают у вас нежелательную реакцию? Перечислите все, будь то конкретные продукты (например, персики или яйца), их категории (например, молочные и морепродукты) или отдельные ингредиенты, которые часто смешиваются с другими (например, глютен, сульфиты, сахар).

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

---

\* Список также есть на сайте [www.foodwithoutfearbook.com](http://www.foodwithoutfearbook.com).

## ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ПИЩЕВЫЕ РЕАКЦИИ

### 3. Заполните семейную историю болезни.

Заболевание	Мама	Папа	Братья/сестры
Экзема			
Астма			
Поллиноз			
Пищевая аллергия			
Аутоиммунное заболевание			
Целиакия			

### 4. Диагностировались ли у вас другие проблемы со здоровьем?

- Аллергические проявления (например, экзема, поллиноз, астма)
- Проблемы обмена веществ (например, инсулинорезистентность, сахарный диабет)
- Расстройства пищеварения (например, синдром раздраженного кишечника, воспалительные заболевания кишечника (болезнь Крона или язвенный колит), гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ))
- Аутоиммунные проблемы (например, целиакия, хроническая усталость, псориаз, фибромиалгия, аутоиммунный тиреоидит, ревматоидный артрит)
- Другие (например, депрессия, серьезные инфекции)

**5. Принимаете ли вы лекарственные препараты, витамины или добавки, включая те, которые не связаны с пищевыми проблемами?**

- Да (перечислите, какие)
- Нет

**6. Место, где вы живете**

Сколько лет назад построен дом, в котором вы живете?

Как давно вы в нем живете?

Есть ли в вашем доме ковровое покрытие? Да / Нет

Случалось ли, что ваш дом затапливало? Да / Нет

Есть ли в доме домашние животные? Да / Нет

**7. Для каждого из перечисленных выше продуктов, вызывающих нежелательную реакцию, укажите эту реакцию.**

Каковы основные симптомы? (отметьте все нужные)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Крапивница  | <input type="checkbox"/> Головокружение, дурнота                       |
| <input type="checkbox"/> Сыпь, раздражение кожи                                  | <input type="checkbox"/> Ощущение надвигающейся беды, обреченность     |
| <input type="checkbox"/> Кашель, свистящее дыхание, одышка, трудности с дыханием | <input type="checkbox"/> Отек лица, языка, глотки, живота, рук или ног |
| <input type="checkbox"/> Боль в груди  | <input type="checkbox"/> Кровь в стуле                                 |
| <input type="checkbox"/> Слезающиеся или красные глаза                           | <input type="checkbox"/> Неожиданные скачки массы тела                 |
| <input type="checkbox"/> Чихание   | <input type="checkbox"/> Экзема  |
| <input type="checkbox"/> Насморк или заложенный нос                              | <input type="checkbox"/> Головные боли, мигрени                        |
| <input type="checkbox"/> Тошнота   | <input type="checkbox"/> Беспокойство о еде                            |

## ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ПИЩЕВЫЕ РЕАКЦИИ

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Боль в животе, спазмы, вздутие, газы, расстройство желудка | <input type="checkbox"/> Затуманенное сознание, неспособность сконцентрироваться |
| <input type="checkbox"/> Изжога, гастроэзофагеальная болезнь                        | <input type="checkbox"/> Раздражительность или нервозность                       |
| <input type="checkbox"/> Диарея или запор   | <input type="checkbox"/> Боль в суставах   |
| <input type="checkbox"/> Ощущение «застревания» пищи                                | <input type="checkbox"/> Вялость, общее ощущение дискомфорта                     |
| <input type="checkbox"/> Отек гортани   | <input type="checkbox"/> Прочее  |
| <input type="checkbox"/> Трудности с глотанием                                      |  |
| <input type="checkbox"/> Рвота  |  |
| <input type="checkbox"/> Покалывание или зуд в полости рта или на губах             |  |

**8. В каком возрасте вы впервые ощутили нежелательные симптомы, связанные с питанием?**

**9. Когда проявлялась реакция на конкретный продукт, в какое время она начиналась?**

- В пределах пятнадцати минут после употребления пищи
- От пятнадцати минут до двух часов
- От двух до двадцати четырех часов
- Более чем через двадцать четыре часа
- Не знаю

**10. Проходили ли вы какие-нибудь тесты на пищевые аллергии или непереносимость/чувствительность?\***

---

\* Не забудьте взять с собой на прием к врачу результаты всех тестов.  
*Прим. авт.*

## АЛЛЕРГИЯ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

- Да, их делал медицинский работник (Что это за врач? Что он диагностировал? Какие рекомендации дал по лечению и предупреждению?)
- Да, с помощью купленного набора (Каковы были результаты?)
- Нет

### 11. Пробовали ли вы какие-то конкретные диеты, чтобы справиться со своей проблемой?

- Да, и симптомы улучшились (опишите)
- Да, и симптомы ухудшились (опишите)
- Да, и изменений не было заметно (опишите)
- Нет

### 12. Пробовали ли вы другие (не связанные с рационом) методы для контролирования симптомов, включая прописанные лекарственные препараты или безрецептурные средства?

- Да, и симптомы улучшились (опишите)
- Да, и симптомы ухудшились (опишите)
- Да, и изменений не было заметно (опишите)
- Нет

### 13. Ухудшаются ли ваши реакции в результате каких-то определенных действий или событий вашей жизни — например, при употреблении алкоголя или определенных лекарственных препаратов, во время месячных, поездок, периодов сильного стресса?

- Да (опишите)
- Нет
- Не знаю

## ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ПИЩЕВЫЕ РЕАКЦИИ

Знание — это ваша сила. Чем точнее вы отследите свой опыт, тем больше информации будет для выявления, лечения и профилактики повторных случаев, а также для управления ими. Позже я подробно опишу аббревиатуру СТОП, которая поможет вам находить решения. Вот краткое предварительное описание.

Чтобы разговаривать с врачом было проще, помните о том, что важно знать о проблеме с питанием.



Давайте начнем с полного понимания пищевых реакций, а затем я дам информацию, необходимую для того, чтобы проложить путь к свободе от страха перед едой.

## ВАШИ ИСТОРИИ

«Я люблю морепродукты и ела их всю жизнь. Примерно год назад (мне был тридцать один) после их употребления возникли странные ощущения в горле, на шее появились высыпания, начался зуд. Обойтись без морепродуктов мне трудно, и я стараюсь, но иногда, когда немного съем, возвращаются аналогичные симптомы».

«У меня всю жизнь была аллергия на арахис и грецкие орехи. Во взрослом возрасте наблюдается умеренная реакция (покалывание в полости рта и иногда сыпь) на множество других продуктов, включая помидоры, авокадо и манго. Долгое время я не ел орехи и не наблюдал реакции, однако с детства не посещал аллерголога, не говорил с ним об этих продуктах».

«У меня пятнадцатилетний ребенок с аллергией на кунжут и арахис. Избегать таких продуктов очень трудно, а недавно у него проявилась анафилактическая реакция; мы ввели ему адреналин и отправили в отделение скорой помощи. Там пришлось поставить дополнительную дозу адреналина, кислорода и альбутерола со стероидами, поскольку у него еще и астма. Я очень хочу, чтобы он вылечился до поступления в колледж. Хочу, чтобы он мог гулять со своими друзьями, не беспокоясь за реакции».

«Когда мне было за двадцать, я начала ограничивать свой рацион — в основном глютен, пшеницу, молочные продукты, большинство фруктов, все бобовые, орехи



и семена, — поскольку считала, что у меня аллергия на эти продукты или чувствительность к ним. У меня были хронические проблемы с желудочно-кишечным трактом (газы, вздутие, диарея, запоры), я не могла контролировать свой вес и страдала от мигрени минимум раз в месяц. Теперь мне сорок, и я еще сильнее ограничиваю рацион и борюсь с нарушениями питания. Интересно, вызваны ли эти проблемы какими-то продуктами и вообще есть ли у меня аллергия на что-нибудь — или все это только в моей голове?»

«У меня шестимесячная дочь с экземой. Я попыталась начать давать ей арахис, смешав арахисовую пасту с водой, и в первый раз все было в порядке. Во второй раз вокруг рта появилась сыпь. Я забеспокоилась, что у девочки аллергия, и прекратила давать орех».

«Когда у меня наступила менопауза, организм изменился так сильно, что, какую бы диету я ни пробовала, мне не удавалось контролировать свой вес (и психику). Я ощущала хроническую вялость, дискомфорт в желудке, туман в голове и отсутствие мотивации трудиться. Поэтому я купила один из тех комплектов для определения чувствительности к еде, которые продаются в интернете и аптеке, и выяснила — к некоторому потрясению, — что у меня аллергия на многие продукты, которые я всегда спокойно ела. Но затем одна подруга сказала, что, вероятно, никакой аллергии у меня нет, а для выяснения этого стоит подумать о визите не только к аллергологу, но и к гастроэнтерологу и диетологу».

«Мне пятьдесят лет, и у меня появились прыщи. Ненавижу их. А также чаще, чем раньше, появляются вздутие, диарея,

боли в животе, запоры, неприятный запах изо рта и кислотный рефлюкс. Связаны ли они? Все осложняется тем, что у меня сильный стресс и плохое питание из-за тяжелой работы и трудностей в семье. Я не знаю, что вызывает эти проблемы, но мне нужно их быстро устранить».

Хотя ваша история уникальна, у нее наверняка есть что-то общее с опытом других людей. В этой книге я надеюсь дать ответы и рекомендации, которые смогут чем-то помочь каждому читателю. А еще я надеюсь, что вы продолжите делиться со мной своими историями\*.

---

\* Это можно сделать на сайте [www.foodwithoutfearbook.com](http://www.foodwithoutfearbook.com).



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

