

DIETE IPOALLERGENICHE

Le diete proposte vanno rigorosamente seguite. In caso di beneficio, ogni settimana verrà introdotto un nuovo alimento: l'eventuale comparsa di sintomatologia clinica verrà annotata sul diario clinico e l'alimento responsabile verrà eliminato dalla dieta.

1. **Dieta Standard:** è una dieta generica, da eseguirsi quando non si è individuata una particolare allergia, e consente di "mettere a riposo" l'organismo. Va continuata per 3-4 settimane.

Riso bollito, crema di riso, mais, polenta, tapioca; olio extravergine di oliva, olio di mais; tacchino, agnello, pollo, coniglio (cucinati ai ferri o al vapore); patata, bieta, lattuga fresca, carciofi, carote; pere sbucciate, ananas; zucchero di canna non raffinato; acqua o the.

2. **Dieta di Mc Ewen:**

Dieta A	Dieta B
Pane, pasta, semolino	----
Olio di mais	Olio extravergine di oliva
Carne di manzo	Carne di tacchino
Alcuni vegetali (spinaci, carote)	Alcuni tipi di verdure (insalata verde, finocchi)
Alcuni tipi di frutta (mele sbucciate, ananas fresco)	Alcuni tipi di frutta (pere sbucciate)
Camomilla	The
Zucchero di canna cristallizzato	Zucchero di canna cristallizzato
Sale	----
Acqua minerale o naturale	Acqua minerale o naturale

Dopo tre settimane di assunzione della dieta A se non si osserva miglioramento clinico si passa alla dieta B per altre tre settimane; il passaggio può essere anticipato se c'è peggioramento con la dieta A.

3. **Dieta di Rezza Cardi:** andrebbe usata solo nei lattanti che non tollerano le formule tradizionali. Utilizzare carne magra, fresca o congelata, senza grasso e tendini; tagliare la carne in piccoli pezzi e cuocerla "a bagnomaria"; aggiungere nel frullatore gli altri ingredienti.

- ACQUA, 1 Litro
- CREMA DI RISO, 70 gr
- AGNELLO, 100 gr
- OLIO DI OLIVA, 40 gr
- CA GLUCONATO, 300 mg
- SALE, quanto basta (circa 300 mg, un piccolo pizzico)

Variante (Auricchio)

- 70 gr. di crema di riso alternando crema di riso Milupa e Nestlè perchè una delle due è addizionata in calcio;
- ¼ di bustina di *Pancreasmit* nel biberon (la preparazione diventa liquida, quasi latte);
- 40 gr. di olio di oliva;
- 100 gr. di carne di agnello;
- 1 litro di acqua

Alternative valide alla carne di agnello sono la carne di coniglio e quella di pollo. E' possibile sostituire l'olio di oliva con l'olio di mais.

E' possibile sostituire l'acqua con il brodo di verdure (aggiungendo gradualmente e progressivamente le verdure).

Dalla crema di riso si può successivamente passare al semolino di grano.

N.B. La dieta di Rezza Cardi potrebbe essere nutrizionalmente inadeguata, va pertanto integrata con sale, calcio, ferro e vitamina D.

ERRORI COMUNI

- **Usare i latti HA.**

I latti HA non andrebbero mai usati nella terapia del bambino allergico alle proteine del latte vaccino per la possibilità di reazioni allergiche (cross-reattività con il latte vaccino molto elevata).

- **Usare il latte di capra.**

Il latte di capra ha notevole cross-reattività con il latte vaccino (90%) ed anche nei casi in cui dovesse andare bene c'è un aumentato rischio di diventarne allergici. Nutrizionalmente è poco valido, soprattutto a causa della carenza di acido folico;

- **Usare latti privi di lattosio ma contenenti proteine del latte vaccino** (*HN25, Humana Disanal, Similac LF, O-Lac, Accadì, Zymil*).

Esistono le forme di intolleranza al lattosio congenite e le forme tardive del bambino più grande. In questo caso il sintomo dominante è il dolore addominale, più che la diarrea.

- **Usare il latte di soia nella diarrea dipendente da latte vaccino.**

Il rischio di sensibilizzazione secondaria alla soia è troppo grande. Sono preferibili gli idrolisati spinti