

Элиминационная диета представляет собой краткосрочный план питания, при котором из рациона убираются продукты, способные вызывать побочные реакции или определённые симптомы. Цель такого рациона — понять, какая пища приводит к неприятным симптомам или аллергии.

Также элиминационный вариант питания может улучшить ваше самочувствие, устранив любую пищевую чувствительность или аллергию. Это может способствовать похудению.

Для соблюдения элиминационной диеты нужно перестать есть продукты, способные вызвать аллергию, на какой-то период. Обычно это от двух до четырёх недель.

Важно при этом вести подробный дневник питания, чтобы отслеживать всё, что едите, и все симптомы после употребления пищи. Указывайте в дневнике продукты, время суток и размеры порций. Записывайте любые симптомы, возникающие после еды, их тяжесть и продолжительность.

Элиминационная диета может быть полезна людям с синдромом раздражённого кишечника, пищевой непереносимостью или аутоиммунными заболеваниями, при которых определённые продукты могут усугублять симптомы.

Тем не менее перед соблюдением элиминационной диеты нужно проконсультироваться с врачом.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.