

Plan Alimentar – Dietă Hipoalergenică (Urticarie)

Acest plan este orientativ și se aplică în contextul unei diete de excludere, pentru pacienți cu urticarie cronică sau episoade recurente. Se recomandă respectarea sa timp de 2–3 săptămâni, cu reintroducerea treptată a alimentelor ulterior, sub supraveghere medicală.

Ziua 1

Mic dejun

- - Terci de orez cu lapte vegetal (ex. orez sau ovăz, fără aditivi)
- - Mere coapte cu puțină scorțișoară
- - Ceai de mușețel

Prânz

- - Supă limpede de legume (morcov, păstârnac, dovlecel)
- - Piept de curcan la grătar cu cartofi natur
- - Salată de frunze verzi cu ulei de măsline

Cină

- - Paste din orez cu dovlecel fiert și ulei de măsline
- - Pâine albă simplă (fără semințe)
- - Compot de pere (fără zahăr)

Ziua 2

Mic dejun

- - Pâine prăjită cu unt (dacă tolerat)
- - Pară crudă sau fiartă
- - Ceai de tei

Prânz

- - Supă de pui cu legume (morcov, țelină) – fără condimente iritante
- - Orez cu piept de pui la abur
- - Dovlecei sotați

Cină

- - Piure de cartofi cu morcov

- - Omletă simplă (doar albuș – dacă suspectăm alergie la ou)
- - Compot de mere

Ziua 3

Mic dejun

- - Fulgi de ovăz fierți în apă, cu măr ras
- - Ceai de mentă

Prânz

- - Supă cremă de dovlecel și păstârnac
- - File de pește alb slab (cod, doradă) la cuptor cu orez
- - Salată de castraveți decojiți (fără oțet)

Cină

- - Cartofi copti cu dovlecei și pătrunjel
- - Pâine albă simplă
- - Pară coaptă

Observații

- Se evită sarea în exces, condimentele iuți, aditivii și conservanții.
- Se recomandă consult alergologic și teste alimentare pentru o abordare personalizată.
- Dieta nu trebuie menținută pe termen lung fără reevaluare medicală.



Referințe științifice și ghiduri

1. **Zuberbier T. et al.** – *The EAACI/GA²LEN/EDF/WAO guideline for the definition, classification, diagnosis and management of urticaria* (Allergy, 2018 update)
 ► Include indicații despre rolul alimentației în urticaria cronică.
2. **European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI)** – *Guidelines on food allergy and anaphylaxis*
 ► Oferă informații despre dieta de excludere și alimentele histamin-liberatoare.
3. **Ring J. et al.** – *Histamine and histamine intolerance* (Am J Clin Nutr, 2010)
 ► Discuta despre rolul alimentelor bogate în histamină și intoleranța la histamină în patologia urticariei.
4. **Maintz L., Novak N.** – *Histamine and histamine intolerance* (Am J Clin Nutr, 2007)
 ► Descrie mecanismele pseudoalergice și alimentele implicate frecvent.

5. **Ministerul Sănătății România / CNAS** – Recomandări privind alimentația în patologii dermatologice
 - Ghiduri locale pentru nutriție și recomandări personalizate pentru pacienți cronici.