

12. Если у ребёнка тяжёлая экзема или аллергия на яйца, не избегайте арахиса: вводите его пораньше под руководством врача, чтобы снизить риск аллергии на арахис, но ни в коем случае не давайте цельные зёрна

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди младенцев с тяжёлой экземой или аллергией на яйца, которые с возраста от 4 до 11 месяцев регулярно ели арахис, к 5 годам аллергия на арахис была только у 1.9%, а среди тех, кто полностью его избегал, — у 13.7%. Среди детей, у которых кожная проба уже давала небольшую реакцию, аллергия была у 10.6% тех, кто ел арахис, и у 35.3% тех, кто его избегал. Перед введением сначала покажите ребёнка врачу. Ни в коем случае нельзя давать цельные зёрна арахиса: они могут перекрыть дыхательные пути.

Россия. В России сроки введения прикорма детям с пищевой аллергией обычно такие же, как у здоровых детей. Прикорм рекомендуют вводить не ранее 4 и не позже 6 месяцев. Конкретный срок определяют индивидуально с учётом готовности ребёнка и пищевого интереса.

Затраты

Китай — исходная версия. Банка арахисовой пасты стоит несколько десятков юаней. Давать её несколько раз в неделю несложно. Перед введением нужно один

раз показать ребёнка врачу для оценки.

Россия. Стоимость арахисовой пасты и осмотра врача в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

однородная арахисовая паста без добавленного сахара, примеры ВкусВилл и Мариславна (за банку 150 г): от 220 до 350 ₽. Два независимых продавца, точная одинаковая фасовка 150 г; однородная текстура и только арахис в составе подтверждены. Исходные варианты с кусочками орехов не использованы. Это цена банки, не курса профилактики; условия введения продукта у младенца не меняются. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Британское рандомизированное исследование LEAP. В него включили 640 младенцев с тяжёлой экземой, аллергией на яйца или обоими состояниями. При включении им было от 4 до 11 месяцев. Их случайным образом разделили на две группы: одна регулярно ела продукты из арахиса, другая полностью его избегала. В возрасте 60 месяцев оценили частоту аллергии на арахис. Среди 530 детей с отрицательной кожной пробой на арахис при включении аллергия была у 13.7% в группе избегания и у 1.9% в группе употребления ($P<0.001$). Среди 98 детей со слабоположительной кожной пробой при включении — у 35.3% в группе избегания и у 10.6% в группе употребления ($P=0.004$). Различий между двумя группами по серьёзным нежелательным явлениям не было.

Россия. Снижение риска аллергии при раннем введении арахиса в этих источниках не оценивалось.

Примечания

Китай — исходная версия. Можно давать только разведённую арахисовую пасту или арахисовый порошок, добавленный в прикорм. Цельные зёрна арахиса давать категорически нельзя. В «Основной информации о кормлении (喂养核心信息)» Комиссии по здравоохранению Китая (卫健委) сказано очень ясно: «Цельные зёрна арахиса, орехи, желе и другие подобные продукты легко могут попасть в дыхательные пути и вызвать удушье. Младенцам и маленьким детям

следует избегать их употребления». Что делать, если человек подавился, см. в разделе 13, пункте 26 (человек подавился и не может говорить). Это относится только к детям из группы высокого риска: с тяжёлой экземой или уже имеющейся аллергией на яйца. **Перед введением обязательно сначала обратитесь к врачу для оценки, не пробуйте самостоятельно дома:** перед включением в исследование LEAP каждому ребёнку сделали кожную пробу. Детей с реакцией больше 4 миллиметров исключили из исследования и не давали им арахис. Для детей без такого высокого риска доказательства гораздо слабее. В другом исследовании с участием 1162 обычных младенцев на грудном вскармливании при анализе по исходному распределению на группы пищевая аллергия была у 5.6% в группе раннего введения и у 7.1% в группе обычного введения. Разница не была значимой ($P=0.32$); она была значимой только среди тех детей, у которых действительно удалось выполнить рекомендации (2.4% против 7.3%). Такой способ расчёта может завышать эффект. Сами авторы сказали, что анализ по исходному распределению на группы не позволил доказать эффективность, но также показал, что раннее введение безопасно. В официальных китайских документах по кормлению пока ничего не сказано о том, «нужно ли рано вводить продукты, часто вызывающие аллергию, или избегать их», поэтому этот пункт написан на основе данных международных исследований. Нужно учитывать и сроки: в LEAP введение начинали с возраста 4 месяцев, а в Китае прикорм начинают вводить после достижения полных 6 месяцев. См. пункт 4 этого раздела (первые 6 месяцев — только грудное молоко). В каком возрасте и как начинать введение у детей из группы высокого риска — следуйте указаниям врача.

Россия. В выдержках нет отдельных рекомендаций об арахисе, аллергии на яйца, тяжёлой экземе и цельных зёрнах.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Du Toit G, Roberts G, Sayre PH, 等 (2015). Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. *New England Journal of Medicine*, 372(9), 803-813. doi.org/10.1056/NEJMoa1414850
2. 国家卫生健康委办公厅 (2020). 婴幼儿喂养健康教育核心信息. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-08/01/content_5531915.htm
3. Perkin MR 等 (2016). Randomized Trial of Introduction of Allergenic Foods in Breast-Fed Infants. *New England Journal of Medicine*, 374(18), 1733-1743. doi.org/10.1056/NEJMoa1514210 (备注 里那项一般婴儿试验 EAT)

Россия — источники

1. Болезнь Гоше является наиболее распространенной среди редких.... Проверено 08.10.2026. apiportalcr.minzdrav.gov.ru/api/Files/GetProjectFile/353

Россия — источники цен

1. vkusvill.ru — однородная арахисовая паста без добавленного сахара, примеры ВкусВилл и Мариславна: 220 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/arakhisovaya-pasta-melkogo-romola-113361
2. Цены в России: marislavna.ru — однородная арахисовая паста без добавленного сахара, примеры ВкусВилл и Мариславна: 350 ₽. Проверено 06.10.2026. marislavna.ru/pitanie/urbechi/arahis-pasta