FOODTEST.HU
ételintolerancia központ

100 napos étkezési napló

100 napos étkezési napló

Az ételintolerancia kezelése kizárólag diétával lehetséges, melynek alapja a pozitív tartományba került élelmiszerek eliminálása, mellőzése az étrendből. Ételintoleranciában a tünetek, a panaszt kiváltó élelmiszer elfogyasztása után, akár 3-5 nap múlva is jelentkezhetnek. A táplálkozási napló vezetése megkönnyíti diétás étrendjének összeállítását és nyomon követését. Fontos, hogy feljegyezze étkezéssel kapcsolatos tapasztalatait, tüneteinek alakulását. Feljegyzéseit átnézve könnyebb megtalálnia a panaszt okozó élelmiszert. Az ételek neve mellé írja oda a felhasznált helyettesítő alapanyagokat pl: rizstej, kókusztej, zabtejszín, kukoricaliszt, rizsliszt, Szafi Free világos, puha kenyér lisztkeverék, Violife sajt, gluténmentes zsemle stb. Ha céltudatosan előre összeállítja étrendjét, gyorsabban be tudja szerezni a helyettesítő élelmiszereket is. Feltétlenül célszerű vezetni a táplálkozási naplót a diéta első másfél hónapjában. Az eliminációs diéta tartása nem könnyű feladat, ezért kezdetben segítség, ha napokra előre összeállítja étrendjét.

A napló vezetésének a pozitív élelmiszerek fokozatos visszaépítése során is hasznát veszi. Feljegyzései alapján kiszűrhető, mely élelmiszert tolerál újból a szervezete, melyek azok az élelmiszerek, amelyek eliminációja még rövidebb – hosszabb ideig szükséges.

Személyi adatok

Név:.....

Testtömeg: ..... Testmagasság:.....

FOODTEST vizsgálat dátuma: .....

Dietetikusom

Neve: ..... Telefonszáma: ..... Rendelési ideje: .....

Eliminálandó élelmiszerek listája: .....

.....

Határesetbe került élelmiszerek listája: .....

.....

Diétás étrend kezdete: .....

Főbb panaszok: .....

Lakóhelyem közelében található diétás termékeket árusító üzletek listája: .....

.....

Ezeken az oldalakon, az Ön által fogyasztott diétás étrendet és annak hatásait rögzítheti

(A táblázat kitöltéséhez három nap példát mutatunk.)

Diétás étrendem: pl: tejfehérje-, tojásfehérje-, gluténmentes (gm)

Kitöltéskor az alábbi rövidítéseket használja:

Gluténmentes:	gm
Rizstészta:	rté
Rizstej:	rtej
Rizsliszt:	rl
Kukoricaliszt:	kl
Kókusztej:	ktej
Szójaliszt:	szl
Tojássárga:	ts
Mandulaliszt:	ml

Dátum: 2016.12.12.

Hétfő

Reggeli: kókuszital, linco light marg., szalámi, jégsaláta, (gm) kenyér

Tízórai: banán

Ebéd: zöldségleves (rté), grillezett csirke zöldbabfőzelék (kl), alma

Uzsonna: Alpro mandulás joghurt, (gm) puffasztott rizskeksz

Vacsora: pisztráng roston, őszibarackkal (gm liszt) burgonya püré (rtej)

Kedd

Reggeli: tea, tejberizs (ktej)

Tízórai: csokoládés szójaital, sonka, paprika, (gm) abonett

Ebéd: karfiolleves (szl, rizsfőzőkrém) rántott szelet (ts)(gm zs.morzsa), párolt s.répa, amarant köret

Uzsonna: narancslé, füstölt tofu paradicsom

Vacsora: natúr pulykamell, lecsó, puliszka (kukoricadara), 1 pohár fehér bor

Szerda

Reggeli: tea, tojásrántotta (ts)(rtej), (gm) kifli, kaliforniai paprika

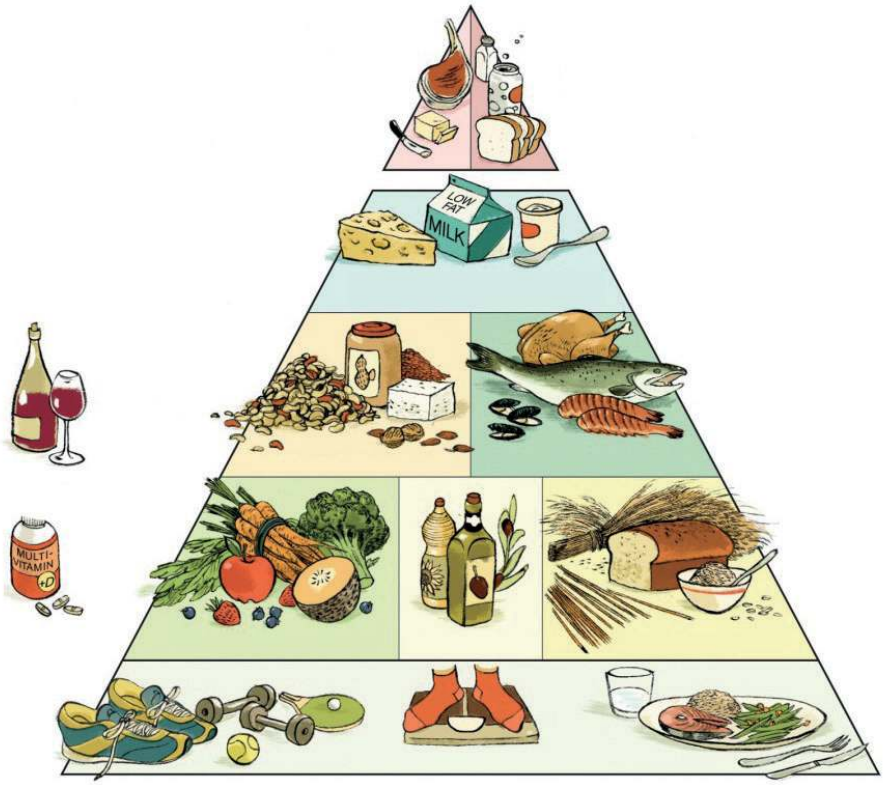
Tízórai: gm. virsli, rizshamlett, mustár

Ebéd: gulyásleves, almás lepény (rl, mandulaliszt, ts, liga marg.)

Uzsonna: ciráta (cirokgolyó gm) narancs

Vacsora: vitamin saláta, violife sajt, hideg sült, (gm) kenyér

Az egészséges táplálkozás piramisa



Észrevételek, tünetek

A 100 napos diéta alatt észlelt tüneteit, tapasztalatait ide jegyezze fel!

1.hét: .....

.....

.....

2.hét: .....

.....

.....

3.hét: .....

.....

.....

4.hét: .....

.....

.....

5.hét: .....

.....

.....

6.hét: .....

.....

.....

7.hét: .....

.....

.....

8.hét: .....

.....

.....

9.hét: .....

.....

.....

10.hét: .....

.....

.....

11.hét: .....

.....

.....

12.hét: .....

.....

.....

13.hét: .....

.....

.....

14.hét: .....

.....

.....

15.hét: .....

.....

.....

1. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

2. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

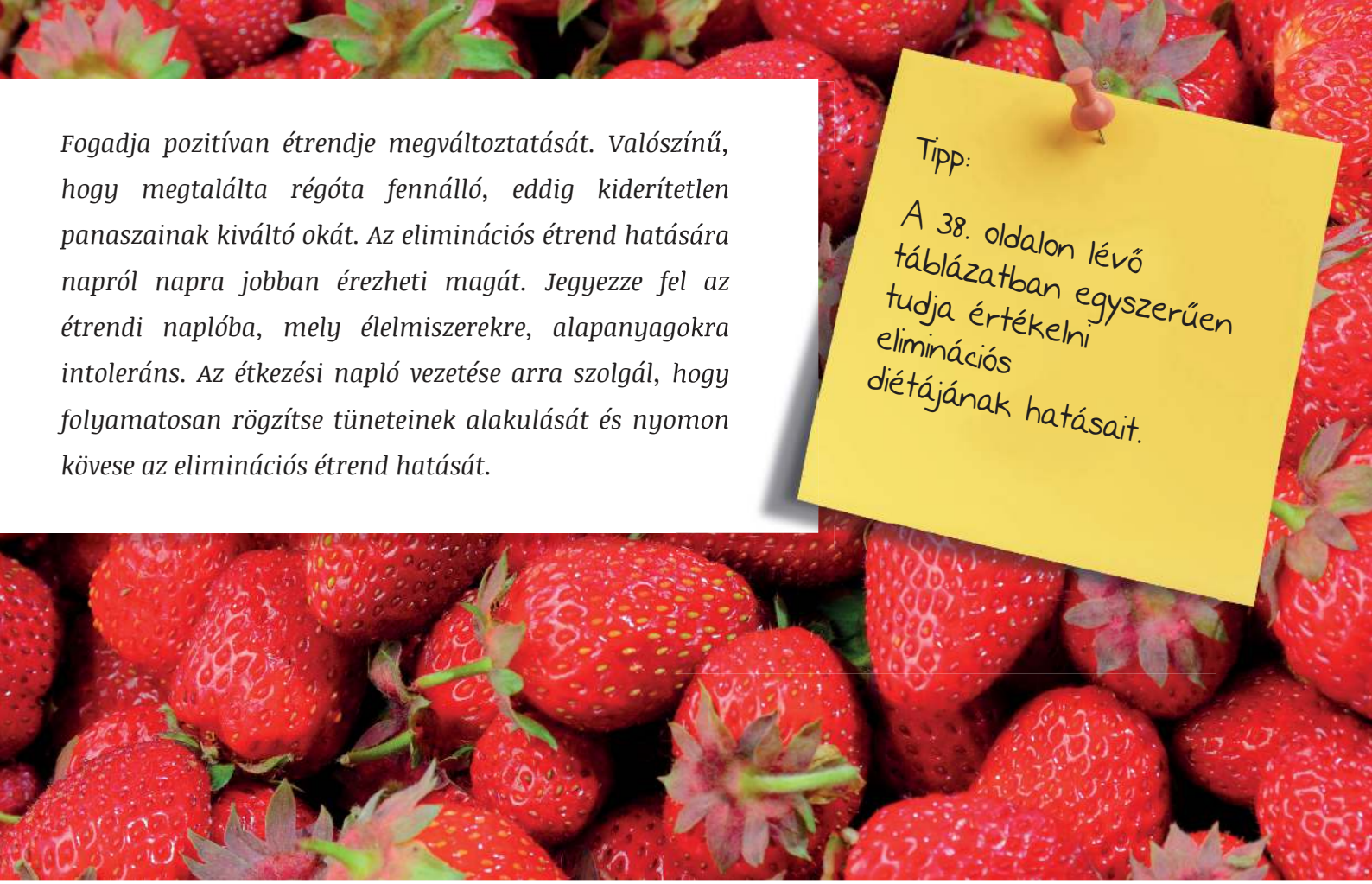
Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Fogadja pozitívan étrendje megváltoztatását. Valószínű, hogy megtalálta régóta fennálló, eddig kiderítetlen panaszainak kiváltó okát. Az eliminációs étrend hatására napról napra jobban érezheti magát. Jegyezze fel az étrendi naplóba, mely élelmiszerekre, alapanyagokra intoleráns. Az étkezési napló vezetése arra szolgál, hogy folyamatosan rögzítse tüneteinek alakulását és nyomon kövese az eliminációs étrend hatását.



*A leggyakrabban ételintoleranciát okozó élelmiszer a **tehéntej – tejfehérje**, ebben az esetben **növényi eredetű készítmények** fogyasztása javasolt. Az étrendnek ebben az esetben is biztosítania kell a **megfelelő kalcium bevitelt**. A kalcium hasznosulását más tényezők mellett befolyásolja az étrend fehérje és D-vitamin tartalma. A növényi eredetű tejkészítmények bőséges kínálatából a kalciummal dúsítottakat válassza!*

Hasznos tanács:

Az olajos magvak, mák, szárazhüvelyesek, szójatermékek, banán, birsalma, narancs, apró magvas gyümölcsök, füge, zabpehely, sóska, paraj, sárgarépa, gomba gyakoribb fogyasztásával emelheti étrendje kalcium tartalmát. Bizonyos esetekben az élelmiszerek által elfogyasztott kalcium nem elegendő, szükségessé válik a kalcium szupplementáció. Étrendje megváltoztatása előtt keresse fel orvosát, gasztroenterológusát, dietetikusát.

3. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

4. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

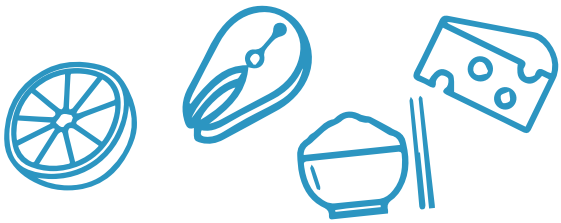
Vacsora:

Az eliminációs étrend bonyolultnak tűnhet, de jó alapokra építkezve rövid időn belül ***gyakorlottá válik****. A jó alap* ***az étrend előre történő megtervezését*** *jelenti. Állítson össze egy listát, melyek azok az ételek, melyeket nagyon szeret. Látni fogja, hogy számos étel továbbra is minden átalakítás nélkül fogyasztható. A helyettesítő alapanyagokkal való ételkészítést először könnyebben elkészíthető ételekkel kezdje. A növényi tejtermékek, pszeudocereáliák a főzés során másképp viselkednek. Ezt megtapasztalva fokozatosan jusson el a bonyolultabb ételek elkészítéséhez.* ***Ne keseredjen el****, ha először valami nem úgy sikerül, mint ahogy szeretné.* ***Legközelebb már könnyedén elkészíti ugyanazt a receptet****. Az alternatív alapanyagok beszerzéséhez keressen fel Táplálékallergia szakboltot, illetve webáruházak kínálatából is kényelmesen vásárolhat.*

Javasolt dietetikust, gasztroenterológust, allergológust felkeresni, aki az Ön segítségére lehet kérdéseivel kapcsolatban.

Fontos, hogy az eliminációs diéta során is változatosan étkezzen, és ízletes ételeket fogyasszon. A Szafi Free termékcsalád a glutén-, tej-, tojás-, szója-, élesztő-, és olajos magvakra érzékenyek számára is megoldást kínál a különböző kenyerek, péksütemények, édes és sós sütemények, nokedli, palacsinta, és még sok más finomság elkészítéséhez. A termékekhez kifejlesztett receptekkel nagyon egyszerűen készítheti el a kedvenc ételeit, a diétájába is beilleszthető módon.

Étrendje megváltoztatása előtt keressen fel dietetikust, gasztroenterológust, allergológust. Nagyon fontos ***az Ön ételintolerancia leletének megfelelő értelmezése****. Segítségükkel eligazodhat az alternatív élelmiszerek bőséges választékában.* ***Szakemberek irányításával****, az Ön igényeinek leginkább megfelelő helyettesítő élelmiszereket tudja kiválasztani és elkerülheti a hiányállapotok kialakulását.* ***Az ételintolerancia lelet eredményétől függetlenül, a korábban orvos által elrendelt diétát továbbra is tartania kell****. Olvassa el Táplálkozási Tanácsadó Jegyzetünket!*



5. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

6. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Búzafehérje intolerancia *esetén a reakciót kiváltó komponens nem a glutén, hanem az alfa –amiláz- inhibitor, tripszininhibitor. Az IgG mérésen alapuló búzafehérje ételintolerancia nem keverendő össze az autoimmun eredetű cöliakiával, sem a búzaallergiával (IgE szint mérése). Búza intolerancia esetén is alternatívát kínálnak a gluténmentes termékek, de a búzamentes étrend nem feltétlenül egyezik meg a gluténmentes étrenddel.*

Figyelni kell a következőre: *a gluténmentes búzakeményítő tartalmazhatja azt a fehérje összetevőt, melyre Ön érzékeny, így ezeket a termékeket kerülje. Bevásárlásnál tanulmányozza az élelmiszercímkét, a* ***búzamentes (wheat free)*** *termékeket keresse.*

Nagyon sok pozitív eredmény esetén *a kiemelkedően magas élelmiszerek eliminációja javasolt. Az 5-6 legmagasabb értékű alapvető élelmiszert mellőzze étrendjéből. Ha tanácstalan, keresse fel dietetikusát, aki segít eligazodni az étrenddel kapcsolatban. Ezekben az esetekben a megfelelő helyettesítő élelmiszerek kiválasztása is nehezebb. A többi reakciót mutató élelmiszer esetében a rotációs fogyasztás javasolt. Rotációs fogyasztás: 3-5 naponta egy-egy kisebb adag fogyasztható el, az enyhe reakciót kiváltó (határeset) élelmiszerekből.*

7. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

8. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szeretne étteremben diétájának megfelelően, felhőtlenül elfogyasztani egy finom vacsorát? *Étrendjének összeállítását, az alternatív élelmiszerek beszerzését biztonságossá és egyben könnyebbé teszi, hogy* ***jogszabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken, illetve a közétkeztetésben és a vendéglátás területén is.*** *Az ételintolerancia nem azonos az IgE mediált táplálék allergiával. Kezelésük azonban azonos, a reakciót kiváltó élelmiszerek kizárásán alapul. Jelölés köteles allergének többek közt: glutén, tojás, halak, szójabab, tej, diófélék, zeller, mustár – és az abból készült termékek. Az interneten keresztül tájékozódhat a speciális igényeket is kielégítő és megbízható éttermekről, ételkiszállító cégekről.*

Az eliminációs étrendet három, kiugróan magas érték esetén hat hónapig javasolt tartani. Mint minden étrendi változtatás, az ételintolerancia diéta is nehéz, sok lemondással jár. 4–6 hét elteltével, a provokáló élelmiszer elhagyása következtében már tapasztalnia kell a pozitív változásokat. A diéta hatékonysága esetén legyen kitartó és továbbra is az intoleranciát elkerülő szempontok szerint étkezzen.

9. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

10. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

*Önnél is kimutatta az ételintolerancia vizsgálat a **tojásfehérje érzékenységet**? Ha a tojássárgája negatív maradt, elegendő a tojásfehérje eliminációja. Ne tévessze össze a tojásallergiával (IgE ételallergia). **A két komponens egyszerű szétválasztása - csak a tojásfehérje mellőzése- ételintolerancia esetén megfelelő megoldás.** Ez nagy segítséget jelent az ételkészítés során. Tojás helyettesítésére használhat tojáspótló port, gyümölcspürét, paradicsompürét, olajat, nyers reszelt burgonyát, valamint szódavíz is használható az étel jellegétől függően, Illetve olyan lisztkeverékeket, amelyekhez nem szükséges tojást adni, mégis elkészíthetők belőle a kedvenc édes és sós süteményeink, palacsinta, nokedli, stb. Ilyen például a Szafi Free termékcsalád. A lenmag, chiamag, útifűmaghéj megfelelően kezelve kiváló kötőanyagként viselkedik ételkészítés során. A Szafi Free lisztkeverékek felhasználásával tojásmentesen készítheti el megszokott ételeit. Kérje dietetikus segítségét, aki ételkészítéssel kapcsolatos kérdéseit is megválaszolja.*

A diéta ideje alatt - különösen, ha tejfehérje, tojásfehérje mentes étrendet tart - nem kellő összeállítás esetén könnyen fehérjehiányos állapotba kerülhet. Vegyes táplálkozás esetén, egészséges felnőttek számára 0,8-1 g/ttkg napi fehérjebevitel javasolt. A fehérje szükséglet az egyes életkorokban jelentősen eltérő. A fehérjék biológiai értékét esszenciális aminosav tartalmuk határozza meg. Az elsőrendű vagy komplett fehérjék valamennyi esszenciális aminosavat a megfelelő mennyiségben tartalmazzák, és így egyedüli fehérje forrásként is kielégítőek.

Ide tartozik az állati eredetű fehérjék nagy része (tojás, tej, húsfélék, hal). Tejfehérje, tojásfehérje mentes diéta esetén figyeljen arra, hogy a három főétkezés tartalmazzon elsőrendű fehérjét: húsok, halak, belsőségek, tenger gyümölcsei, tojássárgája. A növényi fehérjék, mint a szárazhüvelyesek, borsó, olajos magvak, rizs, burgonya, egymással vagy más fehérje forrással együtt fogyasztva hozzájárulnak a megfelelő fehérjebevitelhez.

11. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

12. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

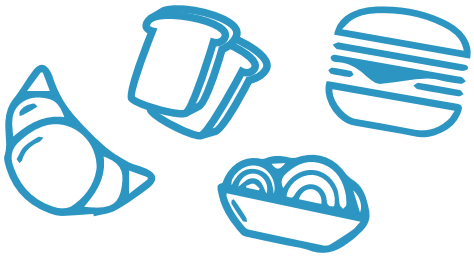
Vacsora:

A diéta ellenére törekedjen a rendszeres, változatos, magas tápanyag tartalmú, szezonális alapanyagokból, házilag elkészített ételek fogyasztására. A házilag elkészített ételek fogyasztása javasolt ***agar agar (406)*** *érzékenység esetén is. Ezt a zselésítő kötőanyagot aszpikos készítmények, cukrászsütemények, aszpikos felvágottak, lekvárok, joghurtok rejthetik.* ***Szója érzékenység*** *estén is a házilag készült ételek fogyasztása ajánlott, mindazok mellett, hogy kerülje pl. a szójatej, szójatofu, szójakocka, szójaszósz fogyasztását. A* ***mustármagot*** *is gyakran megtaláljuk a felvágottak, savanyúságok ízesítőjeként. Az élelmiszercímke tájékoztat a felvágottak összetételéről. De egy finom sült, házi májkrém vagy húskrém egészségesebb és a családja körében is nagyobb örömöt szerez.*

Ne ijedjen meg, ***a gliadin ételintolerancia, nem azonos a cöliákiával*** *(lisztérzékenység). Helyettesítő élelmiszerként a gliadin mentes élelmiszerek fogyasztása javasolt. Kiemelkedően magas gliadin ételintolerancia érték esetén azonban szükséges a cöliakia irányába történő további laboratóriumi vizsgálat.*

Keressen fel dietetikust, gastroenterológust, allergológust, aki az Ön segítségére lesz a további vizsgálatokkal kapcsolatban.

Gliadin érzékenység esetén esetleges negatív érték ellenére is ***kerülendő: búza, rozs, árpa, zab, tönkölybúza, kamutbúza, durumbúza, továbbá ezen lisztek, őrleményeik és pelyhesített változataik.*** *Gliadin érzékenység esetén a következő helyettesítő élelmiszerek használata javasolt: kukorica, rizs, szója, hajdina, köles, quinoa, amarantmag, sárgaborsó, csicseriborsó, kókusz, mandula, gesztenye, útifűmaghéj, tápióka, cirok lisztek. A búza helyettesítésére használt álgabonák kedvező összetételben tartalmaznak vitaminokat (B, C, E), ásványi anyagot (kálium, kalcium, magnézium, foszfor, vas). A hajdina, köles, quinoa, amarantmag sós és édes ízű ételként a rizshez hasonlóan készíthető el.* ***Merjen kipróbálni új recepteket, gazdagítsa receptúráját.***



13. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

14. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Étrendje megváltoztatásával egyidejűleg az egészségi állapotát javítja a rendszeres testmozgás is. Fizikai aktivitását fokozhatja kezdetben egy rövid séta, kocogás beiktatása, lift helyett a lépcső használata, könnyű torna vagy szobakerékpározás – fontos, hogy ezek a változtatások mindennapja részévé váljanak. A testmozgás bevezetése vagy már gyakorlása során vegye figyelembe saját edzettségi állapotát és terhelhetőségét. A hetente 3-5 alkalommal, legalább harminc percig végzett közepes intenzitású fizikai aktivitás preventív hatású a civilizációs betegségekkel szemben. Az állóképesség növekedése mellett a sport örömkeltő funkciójáról se feledkezzünk meg. A fizikai aktivitás során boldogság hormonok szabadulnak fel a szervezetben, amelyek eufórikus örömet váltanak ki. A mozgás hosszú távú hatásaként növekszik a stressz-tűrő képesség, a nagyobb önbizalom birtokában könnyebbé válik a feladatok megoldása. A rendszeres mozgást végzők motiválhatóbbak, munkájuk során is terhelhetőbbek. A mozgás során a flow élmény – optimális élmény megtapasztalása segít a nehezebb élethelyzetekben, akár az eliminációs étrend nehézségein is átlendülni.

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs - és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyon. Fogyasszon naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen. Nők számára 2 l/nap, férfiak számára 2,5 l/nap vízbevitel javasolt. A gyorséttermi ételek gyakori fogyasztása kedvezőtlenebb a vízigény kielégítése szempontjából, szemben a zöldségeket, gyümölcsöket nagyobb mennyiségben tartalmazó étrendnél.

15. hét

Dátum:

Hétfő

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Kedd

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szerda

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Csütörtök

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Péntek

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Szombat

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Vasárnap

Reggeli:

Tízórai:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

Étkezési naplójának utolsó hetéhez érkezve, valószínűleg tünetei sokat enyhültek vagy teljesen megszűntek. Reméljük, minden nehézség ellenére igazi kulináris élvezetekben volt része. Örülünk, hogy idáig eljutott, gratulálunk kitartásához. Eliminációs étrendje most a visszaépítés szakaszába jutott. Ha diétáját három (magasabb értékek esetén hat) hónapja tartja, megkezdhető a pozitív értékű élelmiszerek visszaépítése. A reaktív élelmiszerek visszaépítésének fokozatosnak kell lennie. Nagy odafigyelést igényel az újból fogyasztott ételek és a tünetek alakulásának megítélése. Segítségére van, ha étrendi naplóját folyamatosan vezette, vissza tud lapozni, következtetéseket vonhat le a tünetek alakulásában. Az eliminált élelmiszerek közül elsőnek a legalacsonyabb pozitív értékű élelmiszerek visszaépítésével próbálkozzon, amelyeket először főzve, sütve fogyasszon. Egyszerre egyfajta élelmiszert építsen vissza, kis ételadagok szerepeljenek először étrendjében. A visszaépítés során tartson 3- 5 nap szünetet és figyelje az esetlegesen jelentkező tüneteket. A visszaépítés ideje alatt is vezessen étkezési naplót. Jegyezze fel a bevezetett étel nevét, mennyiségét, bevezetésének idejét, esetleges hatásait.

Tünetmentesség esetén az adott pozitív étel normál mennyiségben ismét fogyaszthatóvá válik. Az ételintolerancia kialakulásának lehetőségét csökkenti, ha étrendjét változatos alapanyagokból, a szezonalitást figyelembe véve állítja össze. Az alternatív alapanyagokat, amelyeket a diéta alatt szívesen fogyasztott és megszeretett, a továbbiakban is bátran fogyassza, változatosabbá téve étrendjét.

Ebben a táblázatban tudja értékelni eliminációs diétájának hatásait.

A tünetek változását 0-5 számokkal pontozza.

0 – a tünet rosszabbodott

1 – a tünet változatlan

2 – a tünet kicsit javult

3 – a tünet határozottan javult

4 – a tünet már alig jelentkezik és nem annyira kínzó

5 – a tünet megszűnt

Minél magasabb pontszámot ér el, annál hatékonyabb a diéta hatékony és Ön egyre jobban érezheti magát. Alacsony pontszámok esetén gondolja át, megfelelően alkalmazza-e a helyettesítő élelmiszereket, nem csúszik-e hiba a diétába.

Amennyiben tünetei nem mutatnak javulást másfél hónap folyamatos és megfelelően alkalmazott eliminációs étrend után, a panaszok okait tovább kell kutatni. Kérjük, keresse fel orvosát.

(Diéta hete)	Puffadás, görcsök	Székrekedés Hasmenés	Bőrprob- lé- mák Ekcéma	Légzőszervi tünetek	Fejfájás Fáradtság	Ízületi gyulladás	Egyéb tünetek	Sikerült betartani az étrendet?	Értékelés
1. hét									
3. hét									
6. hét									
10. hét									
15. hét									
Fél év múlva									

Vigyázzon egészségére! Számos betegség megelőzhető egészséges életmóddal. A kiegyensúlyozott étkezésen belül javasolt mindennap friss zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani. Az ajánlások napi 400 g zöldség és gyümölcs változatos fogyasztását javasolják.

Minden igyekezete ellenére ledöntheti lábáról néha egy kisebb-nagyobb betegség. Ha antibiotikum kezelésre van szüksége, ezek a készítmények megbontva a bélrendszer baktériumflórájának egyensúlyát utat nyitnak az emésztési zavaroknak. A bélfal károsodása következtében kialakuló fokozott áteresztőképesség az ételintolerancia kialakulásának előzménye. Antibiotikum kezelés mellett ezért fontos jó minőségű probiotikum készítmény megfelelő alkalmazása. Diétája összeállításában segítséget nyújt Táplálkozási Tanácsadó jegyzetünk.

Elérhetőségek

2049 Diósd, Álmos fejedelem utca 27.

+36 1 424 0969

info@foodtest.hu

www.foodtest.hu

Összeállította: Károlyiné Csicsely Katalin - dietetikus

2016 december

Minden harmadik ember ételérzékeny, sokan mégsem tudnak az ételintolerancia létezéséről

AZ ÉTELINTOLERANCIA LEGYŐZHETŐ!

Tegye meg Ön is az első lépést, jelentkezzen vizsgálatunkra!

FOODTEST.HU
ételintolerancia központ