FOODTEST.HU
ételintolerancia központ

100 NAPOS ÉTKEZÉSI NAPLÓ

100 napos étkezési napló

Kövesse nyomon diétás étrendjét és tünetei alakulását – nyomtatható, hetente kitölthető napló.

Az ételintolerancia kezelése diétával lehetséges, amelynek alapja a pozitív tartományba került élelmiszerek elhagyása (eliminálása) az étrendből. Ételintoleranciában a tünetek a panaszt kiváltó élelmiszer elfogyasztása után akár 3–5 nap múlva is jelentkezhetnek, ezért a napló vezetése megkönnyíti diétás étrendje összeállítását és nyomon követését.

Jegyezze fel étkezéssel kapcsolatos tapasztalatait és tünetei alakulását: feljegyzéseit átnézve könnyebb megtalálni a panaszt okozó élelmiszert. Az ételek neve mellé írja oda a felhasznált helyettesítő alapanyagokat is (például rizstej, kókusztej, zabtejszín, kukoricaliszt, rizsliszt, gluténmentes kenyérlisztkeverék, növényi sajt, gluténmentes zsemle). Ha előre összeállítja étrendjét, gyorsabban be tudja szerezni a helyettesítő élelmiszereket is.

Mikor vezesse?

Feltétlenül a diéta első másfél hónapjában – kezdetben sokat segít, ha napokra előre összeállítja étrendjét. A pozitív élelmiszerek fokozatos visszaépítésekor is hasznát veszi: feljegyzései alapján kiszűrhető, mely élelmiszereket tolerálja ismét a szervezete, és melyek eliminációja szükséges még hosszabb ideig.

Így használja

- Nyomtassa ki, és hetente egy oldalt töltsön ki – 15 hét ≈ 100 nap.
- A heti oldalon minden nap öt étkezés és a tünetek rovata szerepel.
- A heti tünetösszesítőbe röviden írja be, hogyan érezte magát.
- A végén az értékelő táblázatban pontozza a tünetek változását.

Rövidítések kitöltéshez

gm	gluténmentes	**rté**	rizstészta	**rtej**	rizstej
rl	rizsliszt	**kl**	kukoricaliszt	**ktej**	kókusztej
szl	szójaliszt	**ts**	tojássárgája	**ml**	mandulaliszt

Személyi adatok

Név _____

Testtömeg _____ Testmagasság _____

FOODTEST vizsgálat dátuma _____

Dietetikusom / táplálkozási tanácsadóm

Neve _____

Telefonszáma _____ Rendelési ideje _____

Az étrendem

Kerülendő (eliminálandó) élelmiszerek _____

Határesetbe került élelmiszerek _____

Diétás étrend kezdete _____

Főbb panaszok _____

Diétás termékeket árusító üzletek a közelben _____

Kitöltési példa

Diétás étrend: tejfehérje-, tojásfehérje- és gluténmentes (gm).

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA
Hétfő	kókuszital, margarin, szalámi, jégsaláta, (gm) kenyér	banán	zöldségleves (rté), grillezett csirke, zöldbabfőzelék (kl), alma	mandulás növényi joghurt, (gm) puffasztott rizskeksz	pisztráng roston, őszibarackkal (gm liszt), burgonyapüré (rtej)
Kedd	tea, tejberizs (ktej)	csokoládés szójaital, sonka, paprika, (gm) puffasztott kenyér	karfiolleves (szl, rizsfőzőkrém), rántott szelet (ts, gm zsemlemorzsa), párolt sárgarépa, amarántköret	narancslé, füstölt tofu, paradicsom	natúr pulykamell, lecsó, puliszka (kukoricadara), egy pohár fehérbor
Szerda	tea, tojásrántotta (ts, rtej), (gm) kifli, kaliforniai paprika	virsli (gm), rizshamlett, mustár	gulyásleves, almás lepény (rl, mandulaliszt, ts, margarin)	cirokgolyó (gm), narancs	vitaminsaláta, növényi sajt, hideg sült, (gm) kenyér

Észrevételek, tünetek hétről hétre

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: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

1. hét – jó tudni

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 a naplóba, mely élelmiszerekre, alapanyagokra intoleráns: a napló vezetése arra szolgál, hogy folyamatosan rögzítse tüneteinek alakulását és nyomon kövesse az eliminációs étrend hatását.

Tipp: a napló végén lévő értékelő táblázatban egyszerűen értékelheti eliminációs diétája hatásait.

2. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

2. hét – jó tudni

Nagyon fontos az ételintolerancia-lelet megfelelő értelmezése. Étrendje megváltoztatása előtt keressen fel dietetikust, táplálkozási tanácsadót, gasztroenterológust és/vagy allergológust. Segítségükkel eligazodhat az alternatív élelmiszerek bőséges választékában, igényeinek leginkább megfelelő helyettesítő élelmiszereket választhat, 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 is!

3. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

3. hét – jó tudni

Az eliminációs étrend bonyolultnak tűnhet, de előre megtervezve rövid időn belül gyakorlottá válhat. Állítson össze egy listát azokról az ételekről, amelyeket nagyon szeret – látni fogja, hogy számos étel továbbra is átalakítás nélkül fogyasztható.

A helyettesítő alapanyagokkal való főzést a könnyebben elkészíthető ételekkel kezdje: a növényi tejhelyettesítők és az álgabonák a főzés során másképp viselkednek. Ezt megtapasztalva fokozatosan jusson el a bonyolultabb ételekig, és ne keseredjen el, ha először valami nem úgy sikerül, ahogy szeretné. Az alternatív alapanyagokat táplálékallergia-szakboltokban és webáruházakban is beszerezheti; a glutén-, tej-, tojás-, szója-, élesztő- és olajosmag-mentes lisztkeverékekből kenyér, péksütemény, nokedli, palacsinta és sok más finomság is készíthető. Fontos, hogy a diéta során is változatosan étkezzen, és ízletes ételeket fogyasszon.

4. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

4. hét – jó tudni

A leggyakoribb ételintoleranciát okozó élelmiszer a tehéntej (tejfehérje); ilyenkor növényi eredetű készítmények fogyasztása javasolt. Az étrendnek ebben az esetben is biztosítania kell a megfelelő kalciumbevitelt, amelynek hasznosulását az étrend fehérje- és D-vitamin-tartalma is befolyásolja. A növényi tejhelyettesítők közül a **kalciummal dúsítottakat** válassza!

Hasznos tanács: az olajos magvak, mák, szárazhüvelyesek, szójatermékek, banán, birsalma, narancs, apró magvas gyümölcsök, füge, zabpehely, sóska, paraj, sárgarépa, gomba és szardínia gyakoribb fogyasztásával emelheti étrendje kalciumtartalmát. Bizonyos esetekben az élelmiszerekkel bevitt kalcium nem elegendő, és pótlásra van szükség – erről orvosa, gasztroenterológusa vagy dietetikusa dönt.

5. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

5. hét – jó tudni

Búzafehérje-intolerancia esetén a reakciót kiváltó komponens nem a glutén, hanem például az alfa-amiláz-inhibitor vagy a tripszininhibitor. Az IgG-mérésen alapuló búzafehérje-intolerancia nem keverendő össze az autoimmun eredetű cöliákiával, sem a búzaallergiával (IgE-szint mérése).

Búzaintolerancia esetén is alternatívát kínálnak a gluténmentes termékek, de a búzamentes étrend nem feltétlenül egyezik meg a gluténmentessel: a gluténmentes búzakeményítő tartalmazhatja azt a fehérjeösszetevőt, amelyre Ön érzékeny, ezért az ilyen termékeket kerülje. Vásárláskor tanulmányozza a címkét, és a búzamentes (wheat free) termékeket keresse.

6. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

6. hét – jó tudni

Szeretne étteremben is a diétájának megfelelően, felhőtlenül vacsorázni? Az étrend összeállítását és az alternatív élelmiszerek beszerzését könnyebbé teszi, hogy jogszabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken, valamint a közétkeztetésben és a vendéglátásban is.

Az ételintolerancia nem azonos az IgE-mediált táplálékallergiával, kezelésük azonban azonos: a reakciót kiváltó élelmiszerek kizárásán alapul. Jelölésköteles allergének többek között: glutén, tojás, halak, szójabab, tej, diófélék, zeller, mustár és az ezekből készült termékek. Az interneten tájékozódhat a speciális igényeket is kielégítő éttermekről és ételkiszállítókról.

7. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

7. hét – jó tudni

Nagyon sok pozitív eredmény esetén a kiemelkedően magas értékű élelmiszerek eliminációja javasolt. Ilyenkor a megfelelő helyettesítő élelmiszerek kiválasztása is nehezebb: keressen fel dietetikust vagy táplálkozási tanácsadót, aki segít eligazodni az étrenddel kapcsolatban.

8. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

8. hét – jó tudni

Az eliminációs étrendet **legalább 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. Ha a diéta hatékony, legyen kitartó, és továbbra is az intoleranciát elkerülő szempontok szerint étkezzen.

9. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

9. hét – jó tudni

Önnél is kimutatta a vizsgálat a tojásfehérje-érzékenységet? Ha a tojássárgája negatív maradt, elegendő a tojásfehérje eliminációja. Ne tévessze össze a tojásallergiával (IgE-ételallergia): ételintolerancia esetén a két komponens szétválasztása – csak a tojásfehérje mellőzése – megfelelő megoldás, ami nagy segítség a főzésben.

A tojás helyettesítésére használhat tojáspótló port, gyümölcspürét, paradicsompürét, olajat, nyers reszelt burgonyát, szódavizet, illetve olyan lisztkeverékeket, amelyekhez nem kell tojás. A lenmag, a chiamag és az útifűmaghéj megfelelően kezelve kiváló kötőanyag. Szükség esetén kérje dietetikus vagy táplálkozási tanácsadó segítségét.

10. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

10. hét – jó tudni

A diéta ideje alatt – különösen tejfehérje- és tojásfehérje-mentes étrend mellett – könnyen fehérjehiányos állapotba kerülhet. Vegyes táplálkozás mellett egészséges felnőtteknek napi 0,8–1 g/testtömegkg fehérjebevitel javasolt; a szükséglet életkoronként jelentősen eltér.

A fehérjék biológiai értékét esszenciálisaminosav-tartalmuk határozza meg. Az elsőrendű (komplett) fehérjék – az állati eredetű fehérjék nagy része: tojás, tej, húsfélék, hal – minden esszenciális aminosavat megfelelő mennyiségben tartalmaznak. Tejfehérje- és tojásfehérje-mentes diéta esetén figyeljen arra, hogy a három főétkezés tartalmazzon elsőrendű fehérjét (hús, hal, belsőség, tenger gyümölcsei, tojássárgája). A növényi fehérjék (szárazhüvelyesek, borsó, olajos magvak, rizs, burgonya) egymással vagy más fehérjeforrással együtt fogyasztva járulnak hozzá a megfelelő bevitelhez.

11. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

11. hét – jó tudni

Ne ijedjen meg: a gliadin-ételintolerancia nem azonos a cöliákiával (lisztérzékenységgel). Ilyenkor gluténmentes élelmiszerek fogyasztása javasolt; kiemelkedően magas gliadinérték esetén a cöliákia irányába további laboratóriumi vizsgálat szükséges. Ebben dietetikus, táplálkozási tanácsadó, gasztroenterológus vagy allergológus lehet a segítségére.

Gliadinérzékenység esetén – esetleges negatív érték ellenére is – kerülendő: búza, rozs, árpa, zab, tönkölybúza, kamutbúza, durumbúza, valamint ezek lisztjei, őrleményei és pelyhesített változatai. **Javasolt helyettesítők:** kukorica, rizs, szója, hajdina, köles, quinoa, amarántmag, sárgaborsó, csicseriborsó, kókusz, mandula, gesztenye, útifűmaghéj, tápióka és cirok lisztjei. A hajdina, a köles, a quinoa és az amarántmag sós és édes ételként a rizshez hasonlóan készíthető el – merjen új recepteket kipróbálni!

12. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

12. hét – jó tudni

A diéta ellenére törekedjen a rendszeres, változatos, tápanyagban gazdag, szezonális alapanyagokból házilag elkészített ételekre. Ez agar-agar (E406) érzékenység esetén is javasolt: ezt a zselésítő anyagot aszpikos készítmények, cukrászsütemények, aszpikos felvágottak, lekvárok és joghurtok tartalmazzák.

Szójaérzékenység esetén is a házi ételek ajánlottak, emellett kerülje például a szójakockát és a szójaszószt. A mustármag gyakran ízesíti a felvágottakat és savanyúságokat – az összetételről a címke tájékoztat. Egy házi sült májkrém vagy húskrém a családban is nagyobb örömöt szerez.

13. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

13. hét – jó tudni

Étrendje megváltoztatásával egyidejűleg a rendszeres testmozgás is javítja egészségi állapotát. Kezdetben egy rövid séta, kocogás, lift helyett lépcső, könnyű torna vagy szobakerékpározás is sokat számít – fontos, hogy ezek a mindennapok részévé váljanak, és vegye figyelembe saját edzettségi állapotát és terhelhetőségét.

A hetente 3–5 alkalommal, legalább 30 percig végzett közepes intenzitású mozgás segít megelőzni a civilizációs betegségeket. A sport örömet is ad: hosszú távon nő a stressztűrő képesség és az önbizalom, ami az eliminációs étrend nehézségein is átsegíthet.

14. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

14. hét – jó tudni

Szomjoltásra a legalkalmasabb az ivóvíz. Naponta 2,5–3 liter folyadék bevitele javasolt, azaz 10–12 pohár (1 pohár = 2–2,5 dl), leginkább víz vagy ízesítetlen tea. Cukros teákat, üdítőket csak alkalmanként, kis mennyiségben igyon. A frissen facsart gyümölcs- és zöldséglé, illetve a levesek üdítően hatnak. A gyakori gyorséttermi étkezés a vízigény szempontjából is kedvezőtlenebb, mint a zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrend.

15. hét

Dátum: _____

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	TÜNETEK
Hétfő						
Kedd						
Szerda						
Csütörtök						
Péntek						
Szombat						
Vasárnap						

15. hét – jó tudni

Étkezési naplója utolsó hetéhez érkezve tünetei valószínűleg sokat enyhültek vagy megszűntek – gratulálunk kitartásához! Ha diétáját hat hónapja tartja, megkezdhető a pozitív értékű élelmiszerek **fokozatos visszaépítése**:

- először a legalacsonyabb pozitív értékű élelmiszerekkel próbálkozzon, főzve vagy sütve;
- egyszerre egyféle élelmiszert építsen vissza, kis adagokban, és tartson 3–5 nap szünetet, figyelve az esetleges tüneteket;
- a visszaépítés alatt is vezessen naplót: jegyezze fel az étel nevét, mennyiségét, bevezetésének idejét és hatásait;
- tünetmentesség esetén az adott étel normál mennyiségben ismét fogyaszthatóvá válik.

Az ételintolerancia kialakulásának esélyét csökkenti a változatos, szezonális alapanyagokból összeállított étrend. A diéta alatt megszeretett alternatív alapanyagokat a továbbiakban is bátran fogyassza.

A diéta hatásának értékelése

Ebben a táblázatban értékelheti eliminációs diétája hatásait. A tünetek változását 0–5 közötti 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. Alacsony pontszámok esetén gondolja át, megfelelően alkalmazza-e a helyettesítő élelmiszereket, nem csúszik-e hiba a diétájába.

Diéta hete	Puffadás, görcsök	Székrekedés, hasmenés	Bőrproblémák, 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									

Ha tünetei másfél hónap folyamatos és megfelelően alkalmazott eliminációs étrend után sem mutatnak javulást, a panaszok okait tovább kell kutatni – kérjük, keresse fel orvosát!

Vigyázzon egészségére!

Számos betegség megelőzhető egészséges életmóddal. A kiegyensúlyozott étkezésen belül mindennap javasolt friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani: az ajánlás napi 400 g zöldség és gyümölcs változatos fogyasztása.

Ha antibiotikumos kezelésre van szüksége, ezek a készítmények a bélflóra egyensúlyát megbontva emésztési zavarokat okozhatnak. A bélfal károsodása következtében kialakuló fokozott áteresztőképesség az ételintolerancia kialakulásának előzménye lehet, ezért antibiotikumos kezelés mellett fontos a jó minőségű probiotikum alkalmazása – erről kérdezze orvosát vagy gyógyszerészét.

Táplálkozási tanácsadó jegyzet

Diétája összeállításában segít Táplálkozási tanácsadó jegyzetünk is, amely letölthető a foodtest.hu Letöltések oldaláról.

Jegyzetek

Összeállította: Károlyiné Csicsely Katalin dietetikus · 2020. október