



 **FOODTEST200+**

Ételintolerancia

táplálkozási tanácsadó jegyzet

 **FOODTEST.HU**
ételintolerancia központ



A TÁJÉKOZTATÓ TARTALMA

A tájékoztató útmutatást ad a FOODTEST200+ IgG élelmiszer-ellenanyag teszt eredményeinek értelmezéséhez és a szükséges étrend változtatás megtervezéséhez.

Jegyzetünk segítséget nyújt, hogy mely élelmiszerek elhagyása, fogyasztásának csökkentése vagy kiváltása javasolt. Ötleteket ad alternatív/helyettesítő élelmiszerek bevezetéséhez. Útmutatást nyújt ahhoz is, hogy a tünetek enyhülését követően hogyan térhet vissza fokozatosan az eredeti élelmiszerekhez, biztosítva, hogy étrendje változatos és kiegyensúlyozott legyen.

A kiegyensúlyozott táplálkozás a jó egészségi állapot fenntartásának elengedhetetlen feltétele.

A tájékoztatóban található ötletek segítenek a megvalósítható, fenntartható és élvezetes étrend megtervezéséhez. Nem helyettesíti azonban a személyre szabott tanácsadást, melyet a FOODTEST.HU ételintolerancia központ is biztosít Önnek.

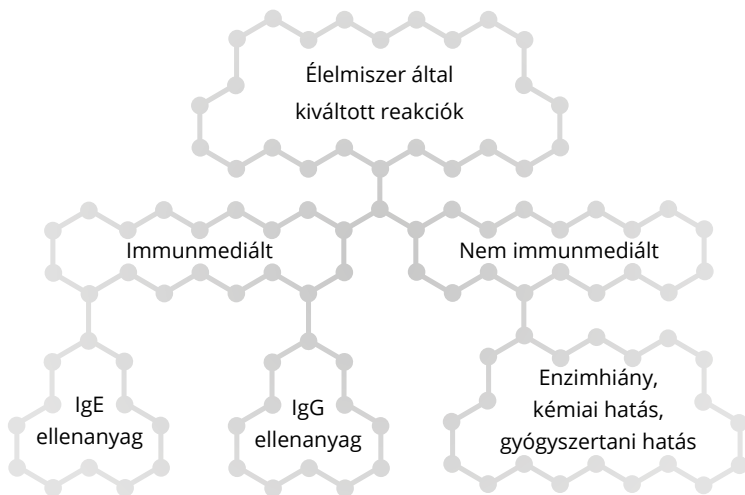
TARTALOMJEGYZÉK

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | Mit jelent az ételintolerancia? | 22 | Táplálkozási ajánlások |
| 6 | Az ételintolerancia gyakori tünetei | 25 | Hogyan kerüljük el a tejet és tejtermékeket? |
| 7 | A teszteredmények értelmezése | 28 | Hogyan kerüljük el a tojást? |
| 8 | Fontos tanácsok | 32 | Hogyan kerüljük el a búzatartalmú élelmiszereket? |
| 9 | Az étrend megtervezése | 36 | Hogyan kerüljük el a gluténtartalmú élelmiszereket? |
| 10 | A tünetek folyamatos figyelemmel kísérése | 40 | Hogyan kerüljük el az élesztőtartalmú élelmiszereket? |
| 12 | Táplálkozási alapismeretek | 42 | Hogyan kerüljük el a szójatartalmú élelmiszereket? |
| 18 | Az ételintolerancia szempontjából leginkább fontos vitaminok és ásványi anyagok áttekintése | 44 | Gyakori kérdések |

MIT JELENT AZ ÉTELINTOLERANCIA?

KIFEJEZÉSEK

Az "ételallergia", "ételintolerancia" és "ételérzékenység/hiperszenzitivitás" kifejezéseket gyakran egymással felcserélhető módon használják és gyakorta nem megfelelően értelmezik. Azonban mindegyik azt jelenti, hogy szervezete rendellenes reakcióval válaszol bizonyos élelmiszerekre és ez különböző tünetekben nyilvánulhat meg. A háttérben az immunrendszer aktivációja és ezáltal az ellenanyagok termelődését magába foglaló mechanizmus állhat, illetve tünetek a nem immunmediált reakciók miatt is kialakulhatnak.



IMMUNMEDIÁLT REAKCIÓK

Amikor az immunrendszer túlzott reakcióval reagál olyan élelmiszere, mely a legtöbb embernél nem okoz panaszt, azt általában **"allergiának"** nevezzük. Ez a túlzott reakció az immunrendszert ellenanyagok termelésére készíti az "idegen" élelmiszerfehérjék ellen, melyeket a szervezet fenyegetésként azonosít.

Az allergiás reakciókat négy csoportba soroljuk (I, II, III és IV típusú). Az osztályozás azon alapul, hogy az immunrendszer mely része aktiválódik, és mennyi idő telik el a reakció jelentkezéséig.

Az ételekre adott nem kívánatos reakciókkal leggyakrabban kapcsolatba hozható allergiák két típusa:

I. típusú allergia



Más néven IgE-mediált allergia / I. típusú hiperszenzitivitási reakció/ valódi allergia.

Ezeket a reakciókat az allergénnel (például mogoró vagy kagyló) történő találkozást követően IgE ellenanyagok termelődése, hisztamin és más kémiai mediátorok felszabadulása jellemzi. Ezek felelősek az ételek elfogyasztását követően akár percekben belül jelentkező tünetekért. **A klasszikus allergiás reakció leggyakoribb tünetei: kiütés, tüsszögés, nehézlégzés és anafilaxiás sokk. Általában nyilvánvaló, mely élelmiszer felelős az ételallergia kiváltásáért, ezek fogyasztása az egész élet során kerülendő.**

III. típusú allergia



Más néven **IgG-mediált** allergia/**ételintolerancia**/élelmiszer hiperszenzitivitás.

Ezeket a reakciókat IgG ellenanyagok termelődése és antigén-antitest komplexek kialakulása jellemzi, amelyek a szövetekben lerakódva krónikus gyulladáshoz vezetnek. Ezek felelősek a késleltetett tünetekért, melyek az elfogyasztását követően órákkal vagy napokkal később jelentkeznek. **A tünetek: nyugtalanság, levertség, IBS, fejfájás/migrén, gyengeség, magas vérnyomás, ekcéma, asztma, ízületi fájdalom, krónikus nátha, artritisz, súlyproblémák, stb. A tüneteket kiváltó ételek az étrendből legalább fél évre elhagyandók, majd a bélflóra regenerálódását követően fokozatosan visszavezethetők.**

NEM IMMUNMEDIÁLT REAKCIÓK

Az immunválasszal nem járó reakciókat is gyakran ételintoleranciának nevezik. Ezek oka lehet az élelmiszerben található bizonyos kémiai anyagokra adott érzékenységi reakció, vagy valamilyen enzimhiány.



Ebben a fejezetben az élelmiszerekkel kapcsolatos különböző nem kívánatos reakciókat tárgyaltuk, mint például az immunmediált és nem immunmediált reakciók. A FOODTEST200+ IgG ellenanyag teszt az immunmediált, IgG ellenanyagok által közvetített érzékenységek kimutatására szolgál. Az IgE-mediált allergiás reakcióktól megkülönböztetésként ezeket a reakciókat ételintoleranciának nevezzük, s a tájékoztató további részében is ezt a szóhasználatot követjük.

Enzimhiány /deficiencia

LAKTÓZ INTOLERANCIA

- ◆ A laktáz – a laktózt (tejcukrot) lebontó enzim – elégtelensége okozza.
- ◆ Laktózt tejtermékek tartalmaznak : tej, sajt, joghurt, stb.
- ◆ Jellemző tünetek: teltségérzet, hasmenés és puffadás.

HISZTAMIN INTOLERANCIA

- ◆ A kiváltó ok lehet a DiAminoOxidáz (DAO) enzim hiánya, vagy aktivitásának gátlása. A DAO enzim a hisztamin lebontásában játszik szerepet. Az enzim hiánya esetén a hisztamin szint megemelkedik, gyulladós reakciókat, kellemetlen tüneteket vált ki.
- ◆ A tünetek lehetnek: migrén, szédülés, bél-, gyomor panaszok, nátha, depresszió, irritáció és a bőr kipirosodása.
- ◆ A tüneteket magas hisztamin tartalmú ételek súlyosbítják: ilyenek például a vörösbors, sajt, tonhal, konzervált élelmiszerek, nem friss ételek.
- ◆ Egyes ételek hisztamin tartalma ugyan alacsony, de hisztamin felszabadulását válthatják ki a szervezetben: ilyenek például a citrusfélék, banán, paradicsom és csokoládé.

AZ ÉTELINTOLERANCIA GYAKORI TÜNETEI



A lakosság kevesebb, mint 2-3 %-a szenved élelmiszer-allergiában, azonban 30-40%-ra becsülik az ételintolerancia valamilyen formájában érintettek arányát. A tünetek gyakran csak bizonyos idővel az élelmiszer elfogyasztása után jelentkeznek, így nehéz azonosítani, mely élelmiszer vagy élelmiszerek a felelősek.

Az ételintolerancia a szervezet élelmiszere vagy élelmiszerekre adott nem megfelelő válasza. Bár az ételintolerancia okai nem teljesen tisztázottak, az elégtelen emésztés, a bélrendszerben élő mikróbák (mikrobiom, bélflóra) egyensúlyának megbomlása, a paraziták, a bélfertőzések, a helytelen táplálkozás, az alkoholfogyasztás, vagy a gyógyszerek hatása is szerepet játszhat kialakulásában. Az esetek jelentős részében az immunrendszer válasza (IgG termelődése) szerepet játszik a tünetek kialakulásában.

Normális körülmények között az antitest- élelmiszer fehérje komplexet az immunrendszer képes eltávolítani. Azonban, ha valamilyen oknál fogva a komplexek felhalmozódnak a szervezet szöveteiben, akkor ételintolerancia tüneteket kiváltó folyamatokat indítanak el.

EMÉSZTŐRENDSZER ZAVARAI

Gyomortáji fájdalom, puffadás, görcsök, hányinger, hányás, hasmenés vagy székrekedés, kóros elhízás.

BŐRPROBLÉMÁK

Ekcéma (atópiás dermatitis), viszkető bőr és egyéb bőrkürtések.

KÖZPONTI IDEGRENSZER ZAVARAI

Fejfájás, migrén, csökkent koncentrációképesség, hangulati és viselkedésbeli változások, depresszió, szorongás, fáradtság, gyermekeknél hiperaktivitás és tanulási nehézségek.

LÉGZŐSZERVI BETEGSÉGEK

Orrfolyás, orrnálkahártya gyulladás, orrmelléküreg-gyulladás, asztma.

VÁZ-ÉS IZOMRENDSZERI PROBLÉMÁK

Izületi fájdalmak, izületi gyulladás, izomfájdalom és gyengeség.

A tünetek több nappal a reaktív élelmiszer elfogyasztása után is megjelenhetnek, és hetekig tarthatnak, ezért nagyon nehéz megállapítani, hogy mely élelmiszer felelős a tünetek megjelenéséért. A panaszok kialakulásával összefüggésbe hozható élelmiszerek felderítéséhez a bennük lévő fehérjék ellen termelt antitestek vérszintjének meghatározása nyújt segítséget.

A problémát okozó élelmiszer elhagyásán alapuló diéta gyakran elegendő a tünetek megszűnéséhez. Ezen élelmiszerek azonosítása nem könnyű. Ebben a folyamatban a FOODTEST200+ elvégzése jelenti az első lépést. A POZITÍV élelmiszer antitest szint önmagában nem bizonyítja, hogy az adott élelmiszer felelős a tünetekért, de segít meghatározni a problémát okozó ételeket.

A TESZTEREDMÉNYEK ÉRTELMEZÉSE

A FOODTEST200+ EREDMÉNYE

A **FOODTEST200+** leletben azok az élelmiszerek szerepelnek, amelyekre vérmintáját tesztelték, segítségével az élelmiszerek sorba állíthatók a kiváltott ellenanyagválasz erőssége szerint.

ELLENANYAGSZINTEK

Az egyes élelmiszerek mellett számértékek szerepelnek. Ezek az egyes élelmiszerek esetében kimutatott IgG koncentrációkat képviselik (U/ml egységekben), minél nagyobb ez az érték, annál

erősebb szervezetének immunválasza az adott ételre. A detektált ellenanyagszinttől függően az élelmiszereket **POZITÍV**, **HATÁRÉRTÉK** és **NORMÁL** tartományokba csoportosítjuk.

Ha panaszai vannak és a **FOODTEST200+** teszt **POZITÍV** vagy **HATÁRÉRTÉK** IgG ellenanyagszintet jelez, lehetséges, hogy Ön az adott élelmiszerre intoleráns. Ezek elhagyása az étrendből rendszerint a tünetek javulásához vezet. Az ételek elhagyása és helyettesíthetősége témájában részletesebb információt talál "Az étrend megtervezése" fejezetben.

POZITÍV

Azt jelenti, hogy az adott élelmiszer esetében magas ellenanyagszint mutatható ki.

Ezek az elsődlegesen problémás élelmiszerek, amelyek elhagyása legalább hat hónapra javasolt az étrendből. Helyettesíthetők az azonos csoportba tartozó **NORMÁL** ételekkel. Lásd a "Tesztjelentés: Élelmiszercsoportok" fejezetben.

HATÁRÉRTÉK

Azt jelenti, hogy az adott élelmiszer esetében mérsékelt ellenanyagszint mutatható ki.

Ezek mérsékeltlen problémás élelmiszerek, melyek fogyasztása ritkábban (3-5 naponta) és kisebb mennyiségben javasolt, a fokozott intolerancia megelőzése érdekében. Helyettesíthetők az azonos csoportba tartozó **NORMÁL** ételekkel.

NORMÁL

Azt jelenti, hogy az adott élelmiszer esetében jelentős reakció nem volt kimutatható.

Ezek az élelmiszerek korlátozás nélkül fogyaszthatók, hacsak nem okoztak korábban nem kívánt reakciót.

Amennyiben bármely élelmiszer Önnél azonnali allergiás tüneteket (I. típusú allergiát) vált ki, a FOODTEST200+ eredményétől függetlenül az adott élelmiszer kerülendő!

FONTOS TANÁCSOK

- ◆ Ha a **FOODTEST200+** IgG ellenanyag teszt nem mutatott ki olyan élelmiszert, amely tekintetében az ellenanyag szint **POZITÍV**, Ön mégis ételintoleranciával kapcsolatba hozható tünetekben szenved, tanácsos 3 hónapig a HATÁRÉRTÉK tartományba eső ételek eliminálása.
- ◆ Több **POZITÍV** jelzésű étel egyidejű elhagyása az étrendből nehézségeket okozhat. Megkönnyítheti a dolgát, ha a következőképp jár el:
 - a) A legmagasabb ellenanyag választ kiváltó (legmagasabb ellenanyag koncentrációt mutató) 8-10 ételt teljesen hagyja el.
 - b) A fennmaradó, mérsékelt ellenanyag koncentrációt kiváltó ételek fogyasztását csökkentse, vagy rotációs diétával váltogassa.
- ◆ Normális, ha egy adott élelmiszer elhagyását és étrendje megváltoztatását követően néhány napig rosszabbul érzi magát. Szervezetének időre van szüksége az átálláshoz és ahhoz, hogy a megvonási tüneteket legyőzze; legyen kitartó! Lehet, hogy a javulás csak néhány héttel később válik nyilvánvalóvá.
- ◆ A rotációs diétánál egy-egy határesetbe került élelmiszert ne fogyasszon 3-5 napnál gyakrabban és nagy mennyiségben. Például a búza rotációs fogyasztásakor egyen búzakenyeret az 1. napon; zabkekszet a 2. napon; kizárólag kukoricalisztból készült kenyeret a 3. napon; rozs kétszersültet a 4. napon; hajdina tésztát az 5. napon és búzakenyeret a 6. napon.

- ◆ Amennyiben **POZITÍV** jelzésű élelmiszert (például a tejet) kell étrendjéből kiküszöbölni, elengedhetetlen, hogy az adott élelmiszercsoport tápanyagain (például kalciumot) más élelmiszer forrásból fedezze.
- ◆ Nem ajánlott az étrendből elhagyott élelmiszert kizárólag azonos csoportba tartozó ételekkel helyettesíteni, mivel ez nagy valószínűséggel további intolerancia kialakulásához vezet. Például, ha a búzát kell kiküszöbölni az étrendből és reggelire rendszeresen fogyasztotta (pl. pirítósként), ne helyettesítse minden reggel zabkásával. Fogyassza inkább váltogatva, minél változatosabban az azonos csoportba tartozó ételeket, illetve az ételcsoportokat.
- ◆ Számos ember akkor tapasztalja a legnagyobb fokú javulást, ha teljesen elhagyja a problémás élelmiszereket. Ne aggódjon azonban, ha azok fogyasztása teljesen nem küszöbölhető ki, vagy esetenként a diéta megszakítására kényszerül, amint lehetősége van, kezdje újra.
- ◆ Ha valamelyik ételt az elmúlt 3 hónapban nem fogyasztotta, a **FOODTEST200+** vizsgálat az alacsony IgG ellenanyag szint miatt nagy valószínűséggel NORMÁL reakciót jelez.
- ◆ Amennyiben a tünetek a **FOODTEST200+** szerint **POZITÍV** élelmiszerek kizárását követően 2-3 hónap elteltével sem javulnak, lehetséges, hogy tüneteit nem az IgG-mediált ételintolerancia okozza. **Kérje orvos, egészségügyi szakember segítségét!**

- ◆ A gliadin a glutén fehérjéinek egy része, mely megtalálható a búza, árpa, rozs, zab, durumbúza, tönkölybúza magvakban és az ezeket tartalmazó ételekben, élelmiszerekben. A **FOODTEST200+** IgG ellenanyag teszt úgy lett összeállítva, hogy a gliadin érzékenységet a fenti magok egyéb fehérjéitől külön tesztelje. Amennyiben Önnél a gliadin teszt pozitív, tanácsos minden búza-, árpa-, rozs-, zab, durum-, tönkölybúza tartalmú élelmiszer elhagyása, még akkor is, ha ezen gabonafélék mellett NORMÁL értékelés szerepel a teszt eredményében.

AZ ÉTREND MEGTERVEZÉSE

MIELŐTT BÁRMILYEN VÁLTOZTATÁST BEVEZETNE

A tápanyag ellátottság és az egészségi állapot egymással szoros összefüggést mutatnak, és néhány egyszerű szabály áttekintése elengedhetetlen, mielőtt étrendjét megváltoztatja.

- ◆ Ha valamilyen betegségben szenved, gyermeket vár vagy gyógyszert szed, a tervezett étrendváltoztatást beszélje meg orvossal, dietetikussal!
- ◆ Ha Ön kimutatott IgE típusú élelmiszer allergiában szenved, de ezekre az élelmiszerekre a teszt nem adott pozitív reakciót, továbbra is tartózkodjon ezen élelmiszerek fogyasztásától!
- ◆ Orvos által korábban elrendelt diétáját (diabétesz, cöliakia, reflux stb.) az ételintolerancia miatti étrendi változtatások mellett is tartania szükséges!

- ◆ Ismerje meg a fogyasztható ételek listáját. Ha egyes élelmiszerek pozitívként lettek is azonosítva, sok más azonos csoportba tartozó élelmiszert panaszok nélkül, szabadon fogyaszthat.

Étrendjét a **NORMÁL** tartományba tartozó, ízletes, fogyasztható ételek sokaságából tervezze meg, a keresztreakciók figyelembevételével. **A reaktív ételeket helyettesítő alapanyagok felhasználásával lehetőség szerint változatos étkezésre törekedjen, így elkerülheti újabb ételintoleranciák kialakulását.**

- ◆ Figyeljen arra, mely áruk tartalmazhatnak olyan élelmiszert, amellyel szemben reaktivitást mutat. Sok készen kapható étel és szósz tartalmaz olyan összetevőket, amelyek nem nyilvánvalóan szükségesek azok előállításához. A Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank honlapján is tájékozódhat az allergénmentes élelmiszerekről.

Mindig tanulmányozza át az áruk címkéjét vásárlás előtt. Kérje dietetikus, táplálkozási tanácsadó, gasztroenterológus tanácsát eliminációs étrendjének összeállításához. A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet!



TERVEZZEN ELŐRE

Ajánlott, hogy az új étrendre való **áttérés előtt** hagyjon magának egy-két nap **felkészülési időt**. A tájékoztató sok **hasznos információt** tartalmaz, amelyre a **FOODTEST200+** eredményeinek maximális hasznosításához szüksége lehet. **Javasoljuk**, hogy a napi menüt jóval előre állítsa össze úgy, hogy **NORMÁL** értékű élelmiszereket tartalmazzon. Receptek gyűjtésével, főzési szokásainak átgondolásával, előre tervezett bevásárlással biztosíthatja, hogy **kevesebb problémája legyen új étrendjének bevezetésekor**.

ÉLELMISZEREK ELHAGYÁSA / ROTÁCIÓJA

Ha bármely élelmiszer a **POZITÍV** vagy **HATÁRÉRTÉK** listán szerepel, az legalább hat hónapig az étrendből kizárandó. Az élelmiszerek többsége viszonylag egyszerűen elhagyható az étrendből, és **NORMÁL** értékű élelmiszerekkel helyettesíthető. Bizonyos élelmiszereket azonban, mint például a búza, glutén, tejtermékek, tojás, szója és élesztő, sokkal nehezebb teljesen kiküszöbölni az étrendből, mivel széles körben jelen vannak mindennapi ételinkben. Diétája hatékony összeállításához további információkat talál jegyzetünk későbbi fejezeteiben.



A TÜNETEK FOLYAMATOS FIGYELEMMEL KÍSÉRÉSE



ÉLELMISZER / TÜNET NAPTÁR

Javulását nyomon követésére a **FOODTEST.HU** 100 napos táplálkozási napló vezetésével. A naplóba írja be milyen ételeket fogyasztott. Jegyezze fel, hogyan érzi magát és rögzítse, ha tüneteiben bármilyen változást tapasztal. A táplálkozási napló segítségével lehet az összefüggések azonosításában.

ÉLELMISZEREK VISSZAVEZETÉSE AZ ÉTRENDBE

Legalább hat hónapos periódust követően (kizárólag ha tünetei enyhültek), a **POZITÍV** jelzésű élelmiszerek visszavezethetők az étrendbe. Fontos azonban, hogy ez mindig fokozatosan történjen. Egyszerre csak egy élelmiszert vezessen vissza, majd 5 napig figyelje tüneteit. Amennyiben a panaszok visszatérnek, az élelmiszer valószínűleg még mindig problémát okoz és fogyasztása további egy-két hónapig kerülendő. Ha a tünetek nem jelentkeznek újra, az élelmiszer ritkábban fogyasztva ismét beiktatható az étrendbe.

ÖTLETEK, TANÁCSOK

- ◆ Ne essen túlzásokba! Bizonyára hiányoztak kedvenc ételei, de mértékkel fogyassza őket, nehogy az intolerancia visszatérjen!
- ◆ A visszaépítés ideje alatt is hasznos a táplálkozási napló vezetése.

- ◆ Először az alacsonyabb ellenanyag szintű ételeket vezesse be ismét.
- ◆ A visszaépítendő ételmiszerből először csak kis adagot (1-2 dl, 2-3 dkg) fogyasszon, először főzve/sütve, azután nyersen fogyasztva. Panaszmentesség esetén a beépítendő ételmiszer mennyiségét fokozatosan emelje, amíg eléri a normál adagot. A következő ételmiszer bevezetése előtt várjon 5 napig és figyelje, visszatérnek-e tünetei.
- ◆ Folytassa nagyobb reaktivitású ételek bevezetésével, egyszerre mindig csak egyet adjon az étrendhez, 5 napot kihagyva az újabb ételmiszer bevezetése előtt. Az eliminált ételmiszerek visszaépítése türelmet kíván Öntől. Az étrend fokozatos felépítése alatt kísérelje figyelemmel a tünetek alakulását! Az ételintolerancia javulásának fokmérője a tünetek kedvező irányú változása.

HOGYAN KERÜLJE EL AZ INTOLERANCIA KIALAKULÁSÁT AZ ÚJ ÉLELMISZEREKKEL SZEMBEN?

A diéta bevezetésével új ételmiszerek kerülhetnek az étrendbe, és ezekkel szemben is kialakulhat intolerancia. Ez általában akkor fordul elő, ha a problémás ételt hirtelen, csaknem kizárólag egyféle ételmiszerral váltják ki, és a helyettesítő ételek fogyasztása egysíkúvá válik. Például, ha a búzát kell elhagyni az étrendből, pirítós helyett egyen zabkását, gyümölcssalát, zöldséges joghurt turmixot, gluténmentes kenyérből készített szendvicset vagy lágytojást rozskenyérrel. A gyakran ételintoleranciát okozó ételmiszerekkel kapcsolatos táblázatokban segítséget adunk a megfelelő helyettesítő ételmiszerek kiválasztásához.



TÁPLÁLKOZÁSI ALAPISMERETEK

Az egészséges táplálkozás a testet építő fehérjéket, az energiát szolgáltató zsírokat és szénhidrátokat, az anyagcsere szabályozásában részt vevő vitaminokat és ásványi anyagokat, nyomelemeket, rostanyagokat olyan mennyiségben és arányban tartalmazza, mely optimálisan biztosítja az egészség megtartását és a betegségek megelőzését.

Energia , energia forgalom

Energia szükségesen azt az energia mennyiséget értjük, mely mellett a bevitt és leadott energia egyensúlyban van, vagyis az egyén testsúlya, testösszetétele és fizikai aktivitásának mértéke összhangban van az egészségi állapotával.

A szervezet az életműködéshez szükséges energiához a tápanyagok (zsírok, szénhidrátok, fehérjék) anyagcsere folyamatok során való elégetésével jut.

Napi energiaszükséglet megoszlása:

Fehérje: 15-20 %

Szénhidrát: 55-60 %

Zsíradék bevitel: 20-35%

Rostbevitel: 30-35 g

Ezek az értékek csak iránymutatók, személyre szabott étrend összeállításához kérje szakember tanácsát.



Fehérjék

A szervezet minden sejtjének felépítéséhez szükség van aminosavakra, melyeket a táplálék fehérjéi szolgáltatnak. Minden szövet és szerv, az izmuktól a csontokon át a körömig és a hajszálíg fehérjét igényel az elpusztult sejtek pótlásához és a növekedéshez. A szöveti fehérjék állandóan bomlanak és újraépülnek. A táplálékkal felvett fehérjékből nyerjük az életműködéshez szükséges biokémiai reakciókat elősegítő enzimeket, a fertőzések leküzdésében szerepet játszó ellenanyagokat és számos hormon építőanyagait.

Abban az esetben, ha a zsír és szénhidrát-fogyasztás nem elégíti ki az energiaszükségletet, például hosszabb éhezéskor, a szervezet saját fehérjéit bontja és égeti el. 1 gr fehérje energia értéke 4,1 kcal.

A fehérjék húsz különböző aminosavból felépülő makromolekulák. Az aminosavak közül 9 (hisztidin, izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofán, valin) az ember számára nélkülözhetetlen, ezeket esszenciális aminosavaknak hívjuk. A nem esszenciális aminosavakat a szervezet elő tudja állítani.

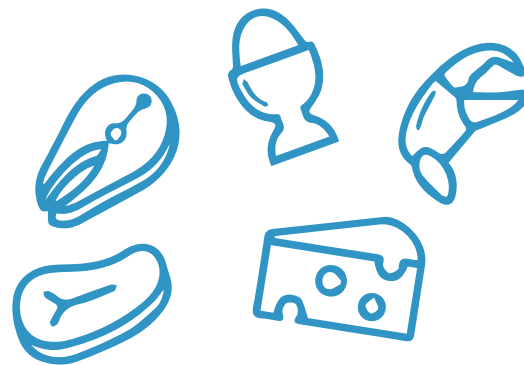
A fehérjék biológiai értékét esszenciális aminosav tartalmuk határozza meg. Az elsőrendű vagy komplett fehérjék az összes esszenciális aminosavat a megfelelő mennyiségben tartalmazzák, így egyedüli fehérje forrásként is kielégítőek. Ide tartozik az állati eredetű fehérjék nagy része (tojás, tej, tejtermék, húsfélék, hal). A másodrendű fehérjék esszenciális aminosavakban hiányosak, ezért önmagukban elégtelen fehérjeforrások, de komplett fehérjével kiegészítve teljes értékűvé tehetők. Az inkomplett fehérje források zömében növényi eredetűek (szárz hüvelyesek, gabonafélék, diófélék, olajos magvak, zöldborsó, rizs).

Vegyes táplálkozás esetén, egészséges felnőttek számára 0,8 - 1,0 gr / testtömeg kg napi fehérjebevitel javasolt. A fehérje szükséglet az egyes életkorokban jelentősen eltérő. A szükséglet feletti fehérje fogyasztás (1,5 - 2 g / testsúly kg felett) savassá teszi a vizeletet, fokozza a csontok kalcium veszteségét és a csonttritkulás kockázatát növeli.

LEGFONTOSABB TELJES ÉRTÉKŰ FEHÉRJE FORRÁSOK

- ◆ Húsok és húskészítmények, belsek
- ◆ Halak
- ◆ Tenger gyümölcsei és kagylók
- ◆ Tej és tejtermékek
- ◆ Tojás

Az eliminációs étrend ideje alatt is törekedjen a teljes értékű fehérje bevitelre!





Szénhidrátok

Szervezetünk számára a szénhidrátok jelentik a legkönnyebben mozgósítható energiát. Az anyagcsere egyensúly fenntartásához minimálisan 100-130 gramm szénhidrát felvétele szükséges naponta. Felnőttek energiaszükségletének kb. 30%-át célszerű szénhidráttal fedezni. A cukorfogyasztást érdemes minimalizálni. A felesleges szénhidrát részben glikogén, részben lipid formájában raktározódik. 1 gr szénhidrát energia értéke 4,1 kcal .

A SZÉNHIDRÁTOK KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSAI

Egyszerű szénhidrátok (mono- és diszaharidok)

például glukóz, fruktóz, galaktóz, xilóz, szacharóz, laktóz. Egyszerű cukrokat tartalmaznak a gyümölcsök, méz, cukorrépa, cukornád, tej és tejtermékek, zöldségek és sárgarépa.

Az egyszerű szénhidrátok édes ízűek, vízdékonyak, a vércukorszint gyors emelkedését, majd csökkenését okozhatják. A felszívódás sebességét befolyásolja az egyidejűleg elfogyasztott étel rost, fehérje és zsír tartalma.

Összetett szénhidrátok (poliszaharidok)

például keményítő, glikogén, inulin, cellulóz, hemicellulóz, pektin. Összetett szénhidrátot tartalmaznak a gabonaneműek magvai, zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, alga és a tengeri moszat. Ezek lassan bomlanak le a szervezetben, egyenletesen szolgáltatják az energiát, a vércukorszintet kevésbé emelik. Nagy tápanyag- és rosttartalmuknak köszönhetően jó hatással vannak az egészséges emésztésre. Alacsonyabbá teszik a vér koleszterin szintet és csökkentik a rák kockázatát.

Cukoralkoholok

A cukoralkoholok az egyszerű szénhidrátok speciális formái. A mindennapokban cukoralkoholokkal diétás élelmiszereknél, ételek édesítőszereiként találkozhatunk. A szorbit a glükóznak és a fruktóznak, a dulcitol a galaktóznak, a xilit a xilóznak megfelelő az alkoholszármazéka.

ROSTOK

A táplálékban lévő nem emészthető szénhidrátok, melyek az emésztőenzimek hatásával szemben ellenállóak. A rostok többek között csökkentik az éhségérzetet, elősegítik a jó bélműködést, kitisztítják a bélből a káros anyagokat, előnyösen befolyásolják a szénhidrát és zsírsavcserejét, és csökkentik bizonyos daganatok kialakulásának kockázatát. A rostban szegény, illetve a rostban túlságosan dús táplálkozás egyaránt kedvezőtlen.

Napi 30-35 gramm rostbevitel ajánlatos. A zöldségfélék, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, diófélék, olajos magvak gyakoribb fogyasztása javasolt.

A kedvező hatás eléréséhez szükséges sok folyadék fogyasztása is (napi 4 dl / 10 testsúly kg).

LEGGYAKORIBB SZÉNHI DRÁTFORRÁSOK

- ◆ Kenyérfélék, pékáruk
- ◆ Tésztafélék
- ◆ Gyümölcsök, zöldségek
- ◆ Tejtermékek
- ◆ Alkohol
- ◆ Cukrok, üdítőitalok, édességek





Zsírok

A zsírok elsősorban energiát szolgáltató tápanyagok, többek között a sejtmembrán felépítéséhez, hormonok előanyagaként és energia raktárként is szerepük van az életfolyamatokban.

A zsírmentes táplálkozás az esszenciális zsírsavak és a zsírban oldódó vitaminok miatt nem valósítható meg. A szükségletnél kevesebb zsíradékot tartalmazó táplálkozás esetén különböző bőrbetegségek és látási zavarok (A-vitamin hiány), angolkór (D-vitamin hiány), vérzékenység (K-vitamin hiány) fejlődhet ki.

A zsírok elégetésekor szervezetünkben több energia (9,3 kcal) szabadul fel, mint a szénhidrátok elégetésekor (4,1 kcal). A zsíradékok jó ízt adnak ételünknek, javítják állományukat, összetevőik ínycsiklandó illatot szolgáltatnak.

A ZSÍROK KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSAI

Többszörösen telítetlen zsírok

találhatók a napraforgó-, szója-, kukorica olajban (omega-6 zsírsavak), repce-, lenmag-, dió-, mandulaolajban, tengeri halakban (omega-3 zsírsavak).

Egyszeresen telítetlen zsírok

találhatók az olíva-, szója-, repce-, kukoricaolajban, diófélékben és az avokádóban.

Telített zsírok

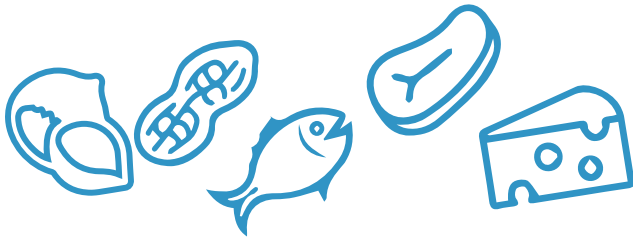
találhatók a vörös húsookban, kolbászokban, húsipari termékekben, vajban, sajtban, tejfölben, pálma- és a kókuszolajban.

Transzzsírok

találhatók csoki bevonókban, süteményekben, kekszekben és a gyors-ételekben. Transzzsírok az élelmiszerek feldolgozása során keletkeznek. A transzzsírok fogyasztása jelentős kockázati tényező a szív és érrendszeri megbetegedések kialakulásában. Transzzsír létrejöhet túlhevített olajban való sütéskor és kerti grillezéskor is.

Bizonyos többszörösen telítetlen zsírsavak szintézisére az emberi szervezet nem képes, ezek az esszenciális (omega-6 és omega-3) zsírsavak.

A betegségek megelőzését szolgálja, ha étrendünkben emeljük az esszenciális zsírsavakban gazdag növényi eredetű olajok, belsőségek, tojássárgája és a tengeri halak fogyasztását, a telített zsírsavakat és transzzsírokat tartalmazó készítményekkel szemben. A többszörösen telítetlen zsírsavak csökkentik a gyulladásra és a vérrögképződésre való hajlamot, valamint a szívinfarktus esélyét.



Vitaminok és ásványi anyagok

A vitaminok a szervezet számára nélkülözhetetlen, biológiailag aktív szerves vegyületek, amelyek feltétlenül szükségesek testünk kifogástalan működéséhez, a növekedéshez, valamint a sejtek, szövetek regenerációjához. A vitaminok fontosak a betegségekkel szembeni ellenállóképeség megőrzésében. Az emberi szervezet a vitaminokat általában nem képes szintetizálni, így azokat (vagy előanyagait) a táplálékkal kell magunkhoz vennünk.

Elégtelen vitaminfelvételhez vezetnek a rossz táplálkozási szokások, szélsőséges táplálkozási irányzatok, helytelenül összeállított fogyókúrás étrend, szociális helyzetből adódó hiányos táplálkozás, emésztőszervi problémák, elégtelen felszívódás a bélrendszerből.

A vitaminok kis mennyiségben szükségesek, kiegyensúlyozott étrend biztosítja a megfelelő bevittelt. Egyen sokféle friss élelmiszert minden nap. **Az ételek vitamin és ásványianyag tartalmát befolyásolja, hogy mennyire friss az étel, hol termesztették, hogyan tárolták és hogyan készítették el.**

A VITAMINOK FELOSZTÁSA

A vitaminok oldékonyságuk alapján két nagy csoportba tartoznak:

Zsírban oldódó vitaminok: A, D, E, K vitamin.

Vízben oldódó vitaminok: B vitaminok, niacin, folsav, biotin, pantoténsav, C vitamin.

A zsírban oldódó vitaminok a szervezetben raktározódnak, a vízben oldódó vitaminok nem, ezért ez utóbbiakat a táplálékkal naponta kell bevinni.

AZ ÉTELINTOLERANCIA SZEMPONTJÁBÓL LEGINKÁBB FONTOS VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK ÁTTEKINTÉSE

Zsírban oldódó vitaminok

A-VITAMIN (RETINOL)

A-vitaminra a zavartalan növekedéshez, a csontfejlődéshez, az immunfolyamatok, a látás és a hámszövet épségének fenntartásához van szükség. A túlzott A-vitamin bevitel súlyos mérgezési tünetekhez vezet.

A-vitamin szükséglet 0,8 – 1,0 mg naponta.

A-vitamin források: belsőszégek (máj, vese, szív), tojássárgája, tengeri halak, tej és tejtermékek. Elővitaminjában gazdagok a zöld, a sárga, vörös színű zöldségek, gyümölcsök (répa, paraj, kelkáposzta, sütőtök, sárgarépa, kajsziarack, sárgadinnye, paradicsom, paprika, stb.).



D-VITAMIN (KALCIFEROL)

A D-vitamin elősegíti a kalcium és foszfor felszívódását a bélrendszerből és közvetlenül befolyásolja a csontképződést. Részt vesz az immunfolyamatokban, megfelelő bevitel esetén csökkenti a gyulladós folyamatokat és az oxidatív stresszt.

A D-vitamin szükséglet nem fedezhető csak étrendileg, a jó ellátottsághoz szükséges a levegőn, napfényen való tartózkodás. A gyermekek 3 éves koráig kötelező a D-vitamin pótlása, de erre a későbbi életszakaszokban is szükség lehet. A D-vitamin ellátottság meghatározható laboratóriumi vizsgálattal, illetve csontsűrűség méréssel.

Egészséges felnőttek részére napi 1500-2000 NE D-vitamin bevitel javasolt. D-vitamin forrás: halmájolaj, máj, tojás, tej és tejtermékek. Egyes élelmiszerek D-vitaminnal dúsítottak, pl. a margarinkok.

E-VITAMIN (TOKOFEROL)

Antioxidáns hatású vitamin, véd a szervezetben keletkező szabad gyökökkel szemben. Véd az öregedési folyamatokkal szemben, gyorsítja a sebgyógyulást. Gátolja a vérrögképződést, véd a trombózis, szívinfarktus, szélütés kialakulásával szemben.

E-vitamin forrásaink: olajos magvak (dió, mogyoró, mandula, tökmag), növényi olajok (napraforgó-, tökmag-, olíva-, kukoricaolaj), a búzacsíra és egyéb gabonacsírák, édesburgonya és a müzli. Az állati eredetű élelmiszerek közül a hús, a máj és a tojás E-vitamin tartalma az állatok takarmányozásától függ.

E-vitamin szükséglet 12 mg naponta.



Vízben oldódó vitaminok

B1-VITAMIN (TIAMIN)

A B1-vitaminnak a szénhidrát anyagcserében, az aminosavak és az alkohol lebontásában van szerepe. Az idegrendszer, az izmok és a szív zavartalan működéséhez is szükség van megfelelő ellátottságra. Az étrend magas szénhidrát tartalma, túlzott mértékű alkohol fogyasztás fokozza a tiamin igényt. Hiánya esetén étvágytalanság, a bélmozgás lelassulása jelentkezik. Súlyos hiány esetén alakul ki a beriberi nevű szív és idegrendszeri betegség.

B1-vitamin forrás: az élesztő, búzacsíra, teljes kiőrlésű liszt, gabona magvak, napraforgó és egyéb olajos magvak, barna rizs, hüvelyesek, szójabab, kelbimbó, zöldbab, narancs, banán.

B2-VITAMIN (RIBOFLAVIN)

Szerepe az aminosavak, zsírsavak lebontásában, szöveti légzésben, oxidatív folyamatokban, méregtelenítésben van. Az ember bélfloorája is termel riboflavint. Hiánya ezért csak ritkán fordul elő. Hosszan tartó, széles spektrumú antibiotikum kezelés elpusztíthatja a bélbaktériumokat, így riboflavin hiány alakulhat ki.



B2-vitamin forrás: máj, húсок, sajtok, tojás, fermentált tejkészítmények, tej, szójabab, száraz hüvelyesek, gabona félék.

B2-vitamin szükséglet 1,3-1,8 mg naponta.

B6-VITAMIN (PIRIDOXIN)

A B6-vitamin fontos az immun és idegrendszer működéséhez, a vörösvérsejtek képzéséhez, segíti a fehérjéből való energia felszabadítást. B6-vitamin források a sovány hús, szárnyas, hal, tojás, hántolatlan gabonafélék, teljes kiőrlésű kenyér, élesztőkivonat, szója, keményhéjú gyümölcsök, banán.

Piridoxin szükséglet: 1,2-1,4 mg naponta.

B12-VITAMIN (KOBALAMIN)

A B12-vitamin részt vesz a szénhidrátok és fehérje anyagcserében. A vörösvértesteket és az idegrendszert érintő hatása van.

Kobalamint a növények nem tartalmaznak, csak állati eredetű táplálékkal lehet fedezni, így a vegetáriánusok különösen veszélyeztetettek.

Kobalamint tartalmaz: máj, vese, olajos magvak, húsfélék.

B12-vitamin napi szükséglet 2-2,5 µg.



Ásványi anyagok

KALCIUM

Egészséges átlagos felnőtt férfiban 1000-1200 g, nőben 900-1000 g kalcium van, ennek kb. 99% -a a csontokban, fogakban található kalcium-foszfát formájában. A maradék kalciumnak jelentős szerepe van az izom összehúzódás megindításában, a vérárvadásban, a sejtmembránok épiségének fenntartásában, egyes enzimek működésében.

A bevitt kalciumnak mintegy 20-40%-a szívódik fel.

A kalcium hasznosulását többek között megsabja:

- ◆ a D-vitamin-ellátottság;
- ◆ a fehérje ellátottság: a szükségletnek megfelelő fehérjebevitel elősegíti a kalciumfelszívódást, a túlzott bevitel azonban növeli a kalcium-kiválasztást;
- ◆ a táplálék összetétele: a sóskában lévő oxálsav, a gabonaneműekben lévő fitinsav a kalciummal (és más elemekkel is) oldhatatlan komplexet képez, s így csökkenti a felszívódást, míg más összetevők, mint például a laktóz, elősegítik azt.

A nagy nátriumbevitel, azaz a sós ételek rendszeres fogyasztása növeli a kalciumkiválasztást a vesében. A túlzott kalciumbevitel (>2 g/nap) székrekedést okozhat, ronthatja a cink és a vas felszívódását; magas szérum D-vitamin szint esetén a lágyszövetek kalcifikációja következik be.

Kalcium hiány esetén izomgörcsöket, izomfájdalmat, érzészavarokat tapasztalhatunk. Hosszú távon csonttrikuláshoz vezet a kalcium nem megfelelő bevitel. Kalciumban leggazdagabb élelmiszerek a keménysajtok és a mák.

Szintén jelentős kalcium tartalommal bírnak a tej és egyéb tejtermékek, dió félek, olajos magvak, szezám, amaránt, szója, banán, csipkebogyó, birsalma, narancs, brokkoli, sütőtök, zabpehely, tojás.

Nagyobb mértékű hiány esetén a kalcium külsődleges pótlása is alkalmazható. Kalcium szükséglet 800-1000 mg naponta.

MANGÁN

Részt vesz a szénhidrát és lipid anyagcserében, a DNS és RNS szintézisében. Szerepe van a csontképzésben, a vércukor szint szabályozásában. Vegyes táplálkozás mellett hiánya ritkán fordul elő, de egyes fémek (vas, kobalt, kalcium) túlzott bevitel gátolja a mangán felszívódását.

Mangánban gazdag élelmiszerek az olajos magvak (mogyoró, mandula, kesudió, dió), a teljes értékű gabonák, búzakorpa, köles, búzacsíra, sajtok, tej és egyéb



KRÓM

A krómnak szerepe van a szénhidrát anyagcserében, elősegíti az inzulin hatását. Hiánya szerepet játszhat az I. típusú, fiatalkori cukorbetegség kialakulásában, koszorúér elváltozásokban.

Króm források: teljes kiőrlésű gabonák, búzakorpa, köles, amaránt, hüvelyesek, hús, máj, sajt.

MAGNÉZIUM

A felnőtt ember szervezetében 20-28 g magnézium van, melynek kb. a fele a csontrendszerben található. Az ideg- és izomműködésben, valamint számos enzim működésén keresztül a fehérje-, szénhidrát és zsíryanycserében játszik szerepet.

Magnéziumban gazdagok a zöldségfélék, a hüvelyesek, a gabonafélék, a gyümölcsök, a tejtermékek és a hal.



VAS

Felnőtt férfi szervezete 3,5-5 g, a reprodukív korú nőké (13-50 év között) 2,5-3 g vasat tartalmaz. A vaskészlet 60-70%-a aktív formában (hemoglobin, mioglobin, enzimek) van jelen. A vas fő feladata az oxigén-, a széndioxid-, illetve az elektronszállítás. Vashiány léphet fel a szükségletnél kisebb bevitel, a felszívódás zavara vagy különböző vérzések miatt. A vashiány következtében kialakuló anémiát a vasraktárak kiürülése előzi meg.

Az állati eredetű élelmi anyagok vaskészletének mintegy 40%-a hemkötésben van, a növényi eredetű élelmi anyagokban lévő vas nem hemkötésű. Jó vasellátottság mellett a hemkötésű vasnak kb. 15%-a szívódik fel, a nem hemkötésű vas felszívódása 3-8%, így átlagosan 10%-os felszívódással lehet számolni.

A vasfelszívódást csökkentik többek között a kávé, a tea és a gabonaneműek korpájában jelen lévő fitátok.

Vasforrásként a húst (marha, sertés, baromfi, hal), a májat és egyéb belsőségeket kell kiemelni azzal a megjegyzéssel, hogy a hasznosulást a jó C-vitamin ellátottság jelentősen fokozza.

CINK

Felnőtt ember szervezetében mintegy 2,5 g cink van. A cink számos enzim, valamint az inzulin alkotórésze. Részt vesz a szénhidrát-, a zsír-, a fehérje- és a nukleinsav-anyagcserében.

A legjobb cinkforrások közé tartozik a hús, a máj, a tojás, a hüvelyesek magja. A cink jobban hasznosul az állati, mint a növényi eredetű élelmiszerekből.

TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁSOK

- ◆ Építse be életmódjába a rendszeres fizikai aktivitást. A sportos életmód problémamentes bevezetését szolgálja a mozgás intenzitásának és időtartamának fokozatos növelése. A felnőttek részére naponta 30 perc, gyermekek számára 60 perc fizikai aktivitás, sport tevékenység javasolt. Az örömmel végzett, a szervezetet nem túlterhelő rendszeres mozgás számos civilizációs betegség megelőzésében vagy éppen leküzdésében segít.
- ◆ Az egészség megőrzésének része a megfelelő folyadékellátottság, napi 4 dl / 10 testsúly kg javasolt. A gyorséttermi ételek gyakori fogyasztása kedvezőtlenebb a vízigény kielégítése szempontjából, szemben a zöldségeket, gyümölcsöket nagyobb mennyiségben tartalmazó étrendnél. Az idősök szomjúság érzete csökken, ezért kánikula idején különös figyelmet igényelnek idősebb hozzátartozóink. A folyadék fogyasztás területén is a változatosságra törekedjen. A csapvízen kívül fogyaszthat például ásványvizet, frissen facsart gyümölcslevet, zöldséglevet, gyümölcsturmixokat is.
- ◆ Törekedjen az energia egyensúly megvalósítására a testtömeg kontroll érdekében. Testsúlyát rendszeresen ellenőrizze. Mind az elhízás, mind az alultápláltság betegségek kialakulásához vezethet. A változatos, magas tápanyag tartalmú, szezonális alapanyagokból, házilag elkészített ételek az egész család örömeire szolgálnak.

- ◆ Az ételmyszer piramis alján a gyümölcsök, zöldségfélék, a teljes értékű gabonafélék találhatóak, ezek képezik étrendje alapját. A teljes értékű gabonafélék rendszeres fogyasztása a megfelelő energia bevitel mellett jelentős fehérje tartalmat is biztosítanak szervezetének. A finomított gabonafélék fogyasztását célszerű mérsékelni. Az ételmi rostok szükséges beviteléhez a zöldségek, gyümölcsök mellett a teljes értékű gabonák fogyasztása is jelentősen hozzájárul. A gabonaszemek E-, B1-, B2-, B6- vitamin, niacin, kalcium, magnézium és cink tartalmuk miatt is értékesek.
- ◆ Fogyasszon naponta többször zöldség és főzelékfélét, illetve gyümölcsöt. A bennük rejlő antioxidánsok (E-, C-vitamin, karotinoidok, cink, szelén, flavonoidok) és ételmi rostanyagai gátolják a szív és érrendszeri betegségek, daganatok kialakulását. Fogyasztásuk nyersen javasolt, mert erős és tartós hőhatásra a vitaminok egy része elvész. Alacsony kalória tartalmuk elősegíti az egészséges testtömeg elérését, megtartását.
- ◆ Nemcsak a saláták, de a hagyományos magyaros ételek elkészítéséhez is a növényi olajok (napraforgó-, olíva-, repce-, szója-, kukorica-, tökmag-, dióolaj) használatát részesítse előnyben. Az állati eredetű zsiradékokkal szemben fogyasztásuk csökkenti a vér koleszterinszintet, valamint antioxidáns hatásuk is kedvező. Jelentős kalóriabevitelt képvisel az ételkészítéshez felhasznált zsiradék. Kerülje a rántáskészítést, ritkábban fogyasszon bő zsiradékban sült ételeket. Gyorsabb elkészíteni és egészségesebb is a saláta és a

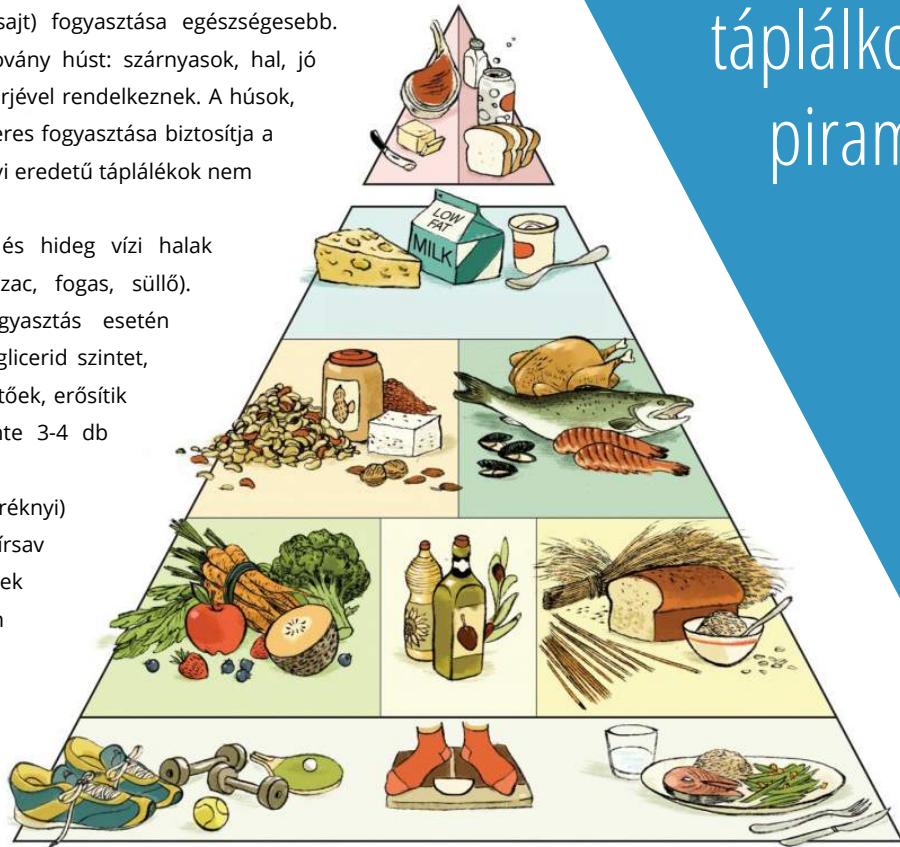
Az egészséges táplálkozás piramisa

párolt zöldségköret fogyasztása. A rejtett zsírforrások (húskészítmények, tejtermékek, sajtok, pék és cukrászsütemények, csokoládék, nápolyik) kisebb mértékű fogyasztása is kockázat csökkentő tényező. A 10% zsírtartalom alatti sovány sajtok (Köményes, Tolnai soványsajt, Túra sajt) fogyasztása egészségesebb.

- ◆ Fogyasszon minden nap több alkalommal sovány húst: szárnyasok, hal, jó minőségű felvágott. A húsok teljes értékű fehérjével rendelkeznek. A húsok, továbbá a belsőségek, a tojás és a hal rendszeres fogyasztása biztosítja a szervezet B12-vitamin igényét, melyet a növényi eredetű táplálékok nem tartalmaznak.

Omega-3 zsírsavat tartalmaznak a tengeri és hideg vízi halak (tőkehal, hekk, tonhal, makrél, hering, lazac, fogas, süllő). Rendszeres (heti legalább 3 alkalom) fogyasztás esetén érvényesül kedvező hatásuk. Csökkentik a triglicerid szintet, gátolják a vérrögződést, gyulladás csökkentőek, erősítik az immunrendszert. A tojássárgájából hetente 3-4 db fogyasztása javasolható.

- ◆ Az olajos magvak kis mennyiségű (egy maréknyi) rendszeres fogyasztása javasolt. Telítetlen zsírsav tartalmuk kedvező az érrendszeri betegségek megelőzésében. Vegetáriánusok étrendjében kedvelt fehérje forrás. Fogyasztásuk élelmi rost tartalmuk miatt is ajánlott. Magas kalcium tartalmuk miatt fontosak a tejmentes étrendet követők körében.



A tej és tejtermékek tartalmazzák a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamint is. Naponta 3-4 adag szükséges, amely 2 dl tej, vagy savanyított tejkészítmény, vagy 5 dkg túró, 3-5 dkg sajt, vagy 2 db ömlesztett sajt elfogyasztását jelenti. A fermentált tejkészítmények fogyasztása kedvező hatással van az egészséges bélflóra fenntartásában.

Tejcukor érzékenység esetén laktózmentes termékek fogyasztása szükséges.

- ◆ A piramis csúcsába kerültek, tehát legkisebb mennyiségben javasolt fogyasztásuk: vaj, állati zsírok, vörös húsok, fehér rizs, finomított cereáliák, burgonya, tésztafélék, édességek, csokoládé, só.

Magas telített zsír-, hozzáadott cukor, magas kalória-, alacsony rost tartalmuk miatt ezeknek az ételeknek a fogyasztása inkább kerülendő. Egy finom sütemény elfogyasztását követően, ne feledkezzen meg fokozott fizikai aktivitást is beépíteni a mindennapjaiba. Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette.

- ◆ Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Cukor helyett

használjon mézet vagy természetes eredetű, kalóriamentes édesítőszereket: eritrit, stevia. Igyon inkább vizet vagy természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem üdítőitalokat, szörpöket.

- ◆ Kevés sóval ízesítsük ételünket, kerülje az utánsózást, a nyers zöldségeket ne sózza. Kerülje a sóban gazdag élelmiszereket (konzerveket, húskészítményeket, leves porokat, chipseket). Ételei ízvilágát fűszerezéssel (zöld és száraz fűszer növények) alakítsa ki.
- ◆ Az alkoholos italok fogyasztásának területén fokozottan érvényes a mértékletesség. Nők esetében egy adag (2 dl sör, 1 dl bor vagy 2cl égetett szeszes ital), férfiak esetében 2 adag elfogyasztása jelent mértékletességet. Testtömeg csökkentő étrendben az alkoholos italok energia értékével is számolni kell.
- ◆ Gyermekünk étkezésére, testi-lelki egészségére különösen vigyázzunk.
- ◆ Hosszan tartó betegség, testtömeg csökkentő étrend, táplálék allergia – intolerancia diétában szükségessé válhat vitamin és ásványi anyag kiegészítés.

Ne felejtse, nincs „jó” vagy „rossz” étel, étrendje összeállításánál a változatosság, arányosság és mértékletesség elve érvényesüljön.

HOGYAN KERÜLJÜK EL A TEJTERMÉKEKET?

Amennyiben a FOODTEST200+ vizsgálat POZITÍV reakciót ad a tejre, ajánlott étrendjéből a tejet és valamennyi tejterméket elhagyni.

A tej fontos protein-, kalcium- és vitaminforrás, ezen belül A-, D-vitamint és a B-vitamin komplex tagjait tartalmazza. Fontos, hogy ezek a tápanyagok kiegyensúlyozott étkezéssel, megfelelő helyettesítő élelmiszerek étrendbe iktatásával elfogyasztásra kerüljenek.

A rejtett tejfehérjét tartalmazó élelmiszerek köre meglehetősen tág, hiszen a húsipari termékektől, a sütő-, édesipari termékeken át a kényelmi termékekig gyakorlatilag bármely élelmiszercsoport képviselőiben megtalálhatjuk a tejet, mint alap, adalék, vagy a gyártás és forgalmazás során bekerülő szennyezőanyag.

A növényi eredetű készítmények közül a kalciummal dúsított termékek fogyasztása ajánlott. Mandula, mogyoró, szójaital fogyasztása, csak abban az esetben javasolt, ha ezekre az összetevőkre allergiás reakció nem áll fenn.

Kazein pozitivitás esetén kizárólag a növényi eredetű tejhelyettesítő italok és tejmentes készítmények fogyasztása ajánlott.

A megfelelő fehérje-, kalcium- és vitamin- (pl. A-, D- és B-vitamin komplex) bevitel biztosítására fogyasszon változatos ételeket. A fehérje bevitel biztosítására teljes értékű fehérje források (húsok, belsőségek, húskészítmények, hal, tenger gyümölcsei, kagylók, tojás) ajánlottak. Egészséges felnőtt napi kalciumbevitel szükséglete 800-1000 mg. Kalciumban leggazdagabb élelmiszereink a tej és tejtermékek, szója, mák, banán. Tejfehérjementes étrendben gyakrabban fogyasszon olajos halat, lazacot, szardíniát, húst, belsőséget, csukamájolajat, tőkehal máját, olajos magvakat, mákot, szezám magot, csipkebogyót, apró magvas gyümölcsöket, banánt, szárazhüvelyeseket, szója termékeket, zöld leveles növényeket (paraj, sóska), petrezselyemzöldet, szárított vagy friss gombákat.

A növényi eredetű élelmiszerek kalcium tartalma rosszabb hatásokkal szívódik fel. A kalcium vízoldékony, ezért előnyös, ha a zöldségeket pároljuk vagy nyersen fogyasztjuk.

Jogszabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken. A tej jelölés köteles allergén.

Tájékozódjon az élelmiszer összetételéről. Kérje dietetikus, táplálkozási tanácsadó, gasztroenterológus tanácsát eliminációs étrendjének összeállításához. A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet!

Kerülendő élelmiszerek

Tej, tejes turmixok (shakek)
Tejszín, tejföl
Joghurt
Vaj, szendvicskrémek
Sajt, krémsajt
Jégkrém
Sodók, pudingok
Mártások, krémlevesek
Sütemények, fánkok, pogácsák
Ostyák, palacsinták, kekszek
Édességek, csokoládék
Kenyér, pizza
Instant krumplipüré
Húskészítmények, szalámik
Májkrémek, konzervek
Hússaft
Csomagolt snackek
Fagyasztott, félkész és kész ételek

Kerülendő összetevők

Tej és származékai számos élelmiszerben jelen lehetnek anélkül, hogy az nyilvánvaló lenne. Fontos tehát, hogy vásárlás előtt mindig tanulmányozza át az élelmiszer címkéjét!

Vaj, vajolaj
Kazein
Tejszín, csökkentett zsírtartalmú tejszín
Demineralizált tejsavó
Zsírszegény tej
Tejpor, zsírszegény tejpor, főlözött tejpor
Szárított tejkészítmények
Zsírszegény szárított tejkészítmények
Savó, édes savópor
Tejsavó fehérje koncentrátum
Tartósított tejsavó



Alternatív élelmiszerek

TEJ, TEJES TURMIXOK (SHAKEK):

Zabital, rizsital, kókuszital, mandulaital

BIO – Avane Drink (zabital)

Biopont – zabital

Alpro – mandulaital, kókuszital, kókusz- mandulaital

JOYA – mandulás rizsital, rizs kókuszital, sokgabonásital,

Provamel – natúr szójaital, banános, csokoládés, vaníliás, eper ízű.

AROY-D – kókusztej

TEJSZÍN, TEJFŐL:

Szója, zab, kókusz, rizstejszín.

Szafi Fitt Kókuszkrém

ECOMIL BIO – mandula tejszín

Alpro – szója desszert csokoládés, vaníliás

Alpro – kókusz főzőkrém, rizs főzőkrém

JOYA – szójaalapkrém, JOYA – SOYA CREMESSE (tejföl)

JOGHURTOK:

JOYA – szójajoghurt natúr, epres , erdei gyümölcsös

JOYA - kókuszjoghurt

Alpro – kókuszjoghurt

Hideg Nyalat natúr-, cseresznye-, őszibarack-, málna joghurt

(kókusz alapú)

VAJ:

Tejmentes és növényi szendvicskrém, tahini (szezámkrém), hidegen sajtolt olívaolaj és kókuszolaj, dióvaj, mandulavaj, tökmagvaj, kesuvaj, vegetáriánus növényi zsír

ALSAN BIO – növényi margarin,

ALsan Fit – margarin

SAJT:

Tofu (natúr, metélőhagymás, pritaminpaprikás, füstölt)

Tempech

JÉGKRÉMEK:

Zab vagy rizs krémek

Mester Család fagyipor – csokoládé, eper, vanília, citrom

Joya kókusz alapú fagylalt, gluténmentes (kakaó, mango, karamell, erdei gyümölcs ízesítés)

Nomilk kézműves fagylalt, gluténmentes, tejmentes (csokoládé, fahéj, vanília, mangó stb.)

KRÉMSAJT, TÚRÓ:

Tofu, tempech

Totu túró – tojásfehérjéből

Köles túró

CSOKOLÁDÉ

Étcsokoládé

HOGYAN KERÜLJÜK EL A TOJÁST?

Amennyiben a FOODTEST200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat tojásfehérjére és/vagy tojássárgájára, hagyja el ezeket az ételeket étrendjéből, beleértve a tojásprotein tartalmú ételeket is. Kizárólag tojásfehérje érzékenységgel esetén a tojássárgája továbbra is fogyasztható.

A tojás kiváló fehérjeforrás, jelentős mennyiségű kalciumot, vasat, cinket és B-vitaminokat tartalmaz. Tojásmentes étrendben az alternatív élelmiszerek kitűnően alkalmazhatóak. A tojás tápanyag tartalmának helyettesítésére a húsok, halak, belsőségek fogyasztása megfelelő.

A friss péksütemények összetételéről a gyártó honlapján és az árusítás helyén tájékozódhat. A gluténmentes termékek általában tojásmentesek is.

Tojást használnak általában kötőanyagként, mázkészítéshez, tészták összeállításához, térfogatnöveléshez. Tojáshelyettesítésére alkalmasak a különböző tojáspótló porok.

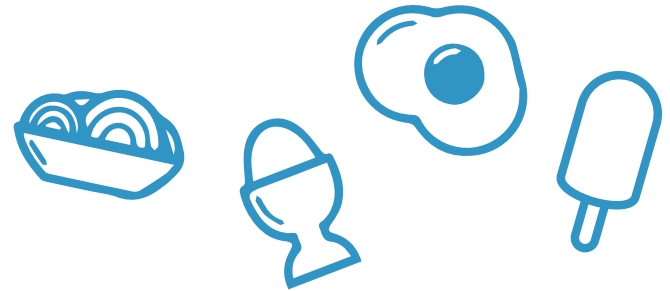
A tojáspótló por használata előtt az élelmiszer címkét szükséges áttanulmányozni, tartalmazhat tejport, szóját, kukorica keményítőt. Vízzel a megfelelő arányokban összekeverve felhasználható sütéshez, főzéshez, panírozáshoz. Kis gyakorlattal rántotta is készíthető belőle. Sáfránnyal, reszelt sárgaréppával vagy kurkumával színezhető. Kevert süteményekben a tojás helyettesíthető keményítővel és gyümölcspürével is. 1 db tojás 80 gr alma vagy banán pürével váltható fel édességek készítésénél.

Tojás nélkül is könnyen elkészíthető a linzer tészta és a sós aprósütemények.

Egyes lisztkeverékek alkalmazása lehetővé teszi tojás hozzáadása nélkül pl. palacsinták, sütemények, bejgli, kalács elkészítését.

Sós ízű ételek kötőanyaga a héjában főtt és melegen áttört burgonya és a paradicsompüré. Lenmagot beáztatva, megfőzve, leturmixolva kocsonyás lenmagzselét kapunk. Szintén kitűnő kötőanyagként viselkedik az útifűmaghéj.

Rántott ételek készítésénél helyettesíthetjük a tojást burgonya, kukorica vagy tápióka keményítővel is. 3-4 kanál keményítőt kb. másfél dl ásványvízzel szükséges elkeverni. Panírozáskor a lisztes fázist követi a keményítős massa, majd a zsemlemorzsa. A zsemlemorzsaába tehetünk olajos magvakat pl. szezámmagot. A szezámmag nagy mennyiségű vasat, kalciumot tartalmaz, fehérje tartalma is jelentős.



A hagyományos tésztafélék, sütemények leggyakrabban tojással készülnek. Ezek helyettesítésére használjon, olyan lisztkeverékeket, amelyek segítségével tojás hozzáadása nélkül készíthetők el a sütemények, tészták. Ilyen például a Szafi Free vagy WisePasta termékcsalád, amely lehetővé teszi, hogy tojásmentesen készítsünk piskótát, süteményeket, bejglit, kalácsot, palacsintát, nokedlit stb. Tojás felhasználása nélkül készíthet galuskát a Wise Food gluténmentes nokedli lisztkeverék vagy a MIMEN - minden mentes nokedli lisztkeverék alkalmazásával.

Jogszabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken. A tojás jelölés köteles allergén.

Tájékozódjon az élelmiszer összetételéről. Kérje dietetikus, táplálkozási tanácsadó segítségét eliminációs étrendjének összeállításához. A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet!



Kerülendő élelmiszerek

Omlettek, lepények
Tészta, nudlik, galuska köret
Sütemények, kekszek
Édességek, habcsókok
Jégkrémek, sodók
Pudingok, palacsinták
Francia palacsinták, sajttorták
Pavlovák, crème karamella
Palacsinta tésztában sütött
ételek, panírozott ételek
Péksütemény
Majonéz, tartármártás
Tormamártás
Salátaöntetek
Félkész és készételek
Mirelit és konzerv termékek
Vagdaltak, Stafánia vagdalt
Rösztik, egyes
burgonyatermékek

Kerülendő összetevők

A tojás számos ételben jelen lehet, fontos tehát, hogy vásárlás előtt, mindig tanulmányozza át az élelmiszer címkéjét.

Albumin
Tojásfehérje (friss, fagyasztott, porított)
Tojássárgája (friss, fagyasztott, porított)
Pasztörizált tojás
Szárított tojás
Teljes tojás
Tojáspor
Tojás proteinek
Globulin
Ovalbumin
Ovovitelin
Ovoglobulin
Ovomucin
Livetin
Vitellin



Alternatív élelmiszerek

TOJÁSPÓTLÓ POROK:

Femini, Loprofin

rizs-, burgonya-, kukorica-, tápióka keményítő

Lenmagzselé, útifűmaghéj, chiamag

TÉSZTA:

Kukorica-, rizs-, üveg-, quinoa- vagy hajdina lisztből készült tészták

Durum tészta

Bezglutén tészta

Le veneziane gluténmentes tészta

Schar gluténmentes tészta

Pasta D' Oro gluténmentes tészta

Tóthék tésztája

Farmo gluténmentes tészta

Aglutén tészta

No Carb tészta

Mimen Csicseri tészta

WisePasta termékcsalád

SÜTEMÉNY:

Házikészítésű sütemények (tojáshelyettesítő,

lekvárok,gyümölcspüré)

Linzersütemény

Friss gyümölcs, kompótok, morzsasütemények

Szafi Free piskóta és sütemények, Szafi Free beigli, kalács, péksütemények,

Szafi Free gofri, Szafi Free palacsinta

FAGYLALT, JÉGKRÉM:

Sorbet

Mester Család fagyipor

REGGELI:

Szafi Free kenyér, Szafi Free péksütemények

Szafi Free zabpuding, quinoa kása

Extrudált kukoricapehely, bio kölesgolyó, csoki ízű reggelizőpehely

Gluténmentes quinoa és rizskása

Gluténmentes puffasztott rizsgolyók Natural

Gm. hajdinafalatok datolyával és csokoládéval Natural

Zöldségek, gyümölcsök, pástétomok

SNACKEK:

Tojásmentes snackek (pl. rizslepények, kukoricalepények és rozs kétszersültek)

Szafi Free pogácsák és sós ropogtatnivalók

Balviten PKU sós ropi

MAJONÉZ:

Plamil Tojásmentes majonéz

EGYÉB:

Főtt vagy pirított rizs (pl. barna basmati rizs)

Főtt, áttört burgonya, paradicsompüre

Tofu, olaj, szóda víz



HOGYAN KERÜLJÜK EL A BÚZATARTALMÚ ÉLELMISZEREKET?

Amennyiben a FOODTEST200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat búzára, hagyja el az összes búzartalmú ételt étrendjéből legalább hat hónapra.

A búza jó energia-, rost-, vitamin- és ásványi anyag forrás. Jelentős mennyiségű B-vitamin komplexet, krómot és cinket tartalmaz. Amennyiben a búzát az étrendből kizárjuk, nagyon fontos, hogy ezeket a tápanyagokat más forrásból pótoljuk.

A búza helyettesítésére a hasonló tápanyag összetétellel rendelkező pszeudocereáliák megfelelőek. Az új ízek bevezetése kezdetben nehézkes lehet, főképp gyerekek esetében. Kis gyakorlattal elérhető, hogy étrendje az elimináció után is ízletes és egészséges legyen.

Liszték – rizs-, barna rizs-, rozs-, hajdina-, köles-, kukorica-, kókusz-, mandula-, amarantmag-, tökmag-, sárgaborsó-, csicseriborsóliszt burgonyakeményítő. Felhasználható pl. : Barbara lisztkeverék sütéshez, főzéshez, Glutenix Alfamix búzamentes lisztkeverék, Wise Food lisztkeverékek.

Részesítsük előnyben a magas rosttartalmú, összetett szénhidrátokat biztosító liszteket, mint amilyenek például a hajdinaliszt, kölesliszt, ciroliszt, illetve az ezekből készülő lisztkeverékek.

Kenyér – búzamentes kenyér széles körben hozzáférhető; ez általában rizslisztből, szójalisztból, rozslisztból vagy burgonya- és kukoricaliszt keverékből készül. Ezek a kenyerek tartalmazzák a búzakenyérben

megtalálható esszenciális B-vitaminokat, vasat és folsavat. Választhatunk 100% -os rozskenyeret, durvára őrlött rozslisztból készült feketekenyeret, vagy rozs/árpa alapú, élesztő nélküli "szódáskenyeret". A készen vásárolható gluténmentes kenyerek egy része búzamentes is. A pékségek honlapján vagy a kisebb üzletekben személyesen is tájékozódhat a kenyerek, péksütemények összetételével kapcsolatban.

- ◆ Kukoricás-, zabos-, gluténmentes-, köleses-, rozsos extrudált kenyér, rizs hamlett fogyaszthatók étkezéshez kenyér helyett.
- ◆ Kenyeret otthon is készíthetünk olyan speciális, búzamentes lisztkeverékekből, amelyek kifejezetten kenyér sütésére vannak kifejlesztve. Ezekkel magas rosttartalmú, ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag kenyeret készíthetünk.

A Szafi Fitt, Szafi Free és Wise Food lisztkeverékek teljesen búzamentesek, felhasználhatóak kenyerek, sütemények készítéséhez, illetve sütéshez, főzéshez is, a mellékelt receptek segítségével.

Tészta – válasszon rizsből, quinoából, kölesből, kukoricából vagy hajdinából készült tésztát, amelyek szintén tartalmaznak B-vitaminokat. Fogyaszthat üveg tésztát (mungóbabból) és NOCARB tésztát is, amely konjak glükomannán lisztből készül. Házi tészta készítéséhez is talál búzamentes lisztkeveréket pl.: Mester Család gluténmentes galuskaliszt, Mester család gluténmentes tészta liszt, Schar Farina Gm. lisztkeverék palacsintához.

Otthon is készíthetünk nagyon egyszerűen búzamentes tésztát, a Szafi Fitt, Szafi Free és Wise Food lisztkeverékek segítségével.

Kekszek – a legkülönbözőbb kekszek kaphatók, amelyek kukoricából vagy zabból készülnek; ezek lehetnek édesek vagy sósak.

Reggeli gabonapelyhek – búzamentes müzli, zabpelyhek, puffasztott köles, puffasztott amaránt, puffasztott barnarizs, puffasztott hajdina, zabpehely gabonafalatok, quinoapelyhek. A felsorolt élelmiszerek kiválóan alkalmasak a B-vitamin és vas pótlására. Gyerekeknek egészséges rágcsmálni való a különböző ízesítésű Bio Kölesgolyó vagy a Bio Balls rizs és kukorica karika.

Panír - használjon bundázáshoz búzamentes kenyérmorzákat vagy pelyheket pl.: Schar Pan Grati gluténmentes zsemlemorzsa, Cornito gluténmentes zsemlemorzsa. Tiszta rozskenyérből otthon is készíthet kenyérmorzát. Panírozáshoz használhat szezámmagot is.

Hentesárú, félkész ételek, konzervek vásárláskor tanulmányozza át az összetevőket.

Japán, kínai és thai ételek elkészítéséhez használjon Tamari szójaszószt vagy kókusz aminót, amely nem tartalmaz búzát.

Mártás - használjon zöldséges, húsleves vagy búzamentes leveskockákat, és sűrítsen gm. liszttel. Ha barnamártást készít, adjon hozzá barnaszószot. Búza/gluténmentes instant mártásporok is kaphatók.

Szószok – világos szósz készítésekor, a szósz sűrítésére használjon kukoricalisztet vagy más búzamentes lisztet (mint pl. rizs, burgonya vagy csicseriborsóliszt). A csomósodás megakadályozására a kukoricalisztet először kevés hideg tejjel keverje el.

A Szafi Fitt szósz alapok is használhatók búzamentes étrendben: Szafi Fitt Bolognai és lasagne alap édesítőszerrel, Szafi Fitt Indiai álom szósz alap és Szafi Fitt Vadas szósz alap édesítőszerrel.

Sütéssel készült ételek – a pszeudocereáliák jól használhatók a búza helyettesítésére. Búzaliszt helyett használható összetevők:

tápióka-, nyílgyökér-, amarántmagliszt, burgonyakeményítő, árpa (pehely vagy liszt), quinoa; hajdina (pehely vagy liszt); rizs (pehely vagy liszt); kukorica (kukoricaliszt, kukoricadara); rozs, őrölt olajos magvak (pl. mandula, mogyoró, mák); szágó; lencse; borsó; bab; csicseriborsó liszt; szója (pehely vagy liszt), köles (pehely vagy liszt); zabliszt, kókuszliszt, tökmagliszt, útifűmaghéj, szentjánoskenyérmagliszt.

A búzamentes lisztek, kenyerek, kekszek, sütemények és mártásalapok széles választékban hozzáférhetők szupermarketekben, táplálékallergia boltokban, vagy megrendelhetők az interneten. Egyes kávézók vagy éttermek gluténmentes édességeket is kínálnak – kérdezzen rá, hogy azok egyúttal búzamentesek-e. A búzamentes termékek készítésénél a sikér hiánya megnehezíti pl. az omlós tészta, foszlós kalács készítését. Amikor fontos a tészta nyújthatósága a késztermék minőségének javításához használjon burgonya rostot, pektint, szentjánoskenyérmag lisztet, xantángumit, guar gumit, chia magot, lenmagot, útifűmaghéjat.

Vigyázat, a gluténmentesként megjelölt élelmiszerek nem feltétlenül búzamentesek, mivel egyes termékek gm. búzakeményítő felhasználásával készülnek, ezért nem illeszthetők a búzamentes étrendbe. A gluténmentes búzakeményítő tartalmazhatja az alfa-amiláz inhibitor, tripszin inhibitor, amelyek a búzafehérje érzékenységet okozzák.

Jogszabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken. A búza jelölés köteles allergén. Tájékozódjon az élelmiszer összetételéről.

KERÜLENDŐ ÉLELMISZEREK

Számos étel búza felhasználásával készül:

Kenyerek, zsemlék, teasütemények, lángosok, palacsinták, ostyák, sütemények és kekszek

Reggeli gabonapelyhek

Pizza, tészta, sült tészták és pudingok

Jégkrém, italporok, maláta italok, táblás csokoládék, édesgyökér és pudingok

Sör, barna sör, világossör és a legtöbb szeszesital

Ezen felül a búza számos késztermékben is megtalálható:

Levesek, szószok, fűszerek, húskészítmények, készételek (pl. burgerek), sütőben elkészíthető burgonya, szalámik, kolbászok, panírozott húsok vagy halak, vagdalt hús, pástétomok és szendvicsskrémek, burgonyaszirmok, kész szószok, salátaöntetek, sonka, mártások, leveskockák, zöldfűszerek, fűszerek, sütőpor, konzervek (pl. babkonzerv), tésztalevesek. Japán, kínai és thai ételek, amelyek szójaszószt tartalmaznak.



KERÜLENDŐ ÖSSZETEVŐK

Búza számos élelmiszerben előfordulhat anélkül, hogy jelenléte nyilvánvaló lenne, fontos tehát, hogy vásárlás előtt mindig tanulmányozza át az áruk címkéjén az összetevők listáját.

Az alábbiakban felsoroltunk néhány ilyen, kerürendő összetevőt:

Kötőanyag vagy barnaliszt

Zsemlemorzsa, kétszersült

Tritikálé, kamut, tönkölybúza, durumbúza búzatöret (bulgur),
durván őrölt búza

Kuszkusz, búzakorpa, durumbúza vagy búzadara

Hidrolizált búzaprotein vagy búza glutén

Keményítő, módosított keményítő, búzapelyhek vagy étkezési
keményítő

Teljes búza vagy puffasztott búza

Búzacsíra liszt vagy nem fehérített liszt

Teljes kiőrlésű liszt





HOGYAN KERÜLJÜK EL A GLUTÉNTARTALMÚ ÉLELMISZEREKET?

Amennyiben a FOODTEST200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat gliadinra (a glutén proteinfrakciójára), fontos, hogy hagyja el a gluténtartalmú gabonákat tartalmazó ételek fogyasztását. Az elimináció abban az esetben is szükséges, ha az egyes gabonák (búza, árpa, rozs, zab, tönkölybúza, durumbúza) mellett a teszteredményben NEGATÍV értékelés szerepel.

Glutént tartalmaznak a következő gabonák: búza és búzaeredetű termékek, rozs és rozseredetű termékek, árpa és árpaeredetű termékek, zab és zaberedetű termékek, tönköly (tönkölybúza) és őrleményei, kamutbúza és őrleményei, fenti gabonafélék keresztezésével előállított bármely mag és abból készült termék, a fenti magok pelyhesített változata, gluténliszt.

A gliadin frakció és a glutén tartalmú gabonák teszteredményeit együtt kell értelmezni.

Egyes glutén intoleranciában szenvedő egyéneknél a zab nem okoz panaszt, de az ilyen termékek gyakran búzával, rozssal és/ vagy árpával szennyezettek; ajánlott tehát, hogy a zab tartalmú élelmiszereket is kerülje. Csak a garantáltan gliadinnal nem szennyezett zab fogyasztható.

A gluténmentes kifejezés azt jelenti, hogy a termék gyártása során a felsorolt anyagok egyike sem került a termékbe és a gyártás és a csomagolás során a terméknek a fenti anyagokkal való szennyeződése

is kizárható. A termékek olyan szójaszószt sem tartalmazhatnak, amelynek készítése során búzát vagy tönkölyt használtak. Ha a termékhez állományjavító adalékként módosított keményítőt adtak és a keményítő eredete nem tisztázott, a termék nem tekinthető biztonságos gluténmentesnek.

A garantáltan gluténmentes élelmiszerek csomagolásán szöveggel (gluténmentes, lisztérzékenyek/cöliákiások is fogyaszthatják) vagy grafikusán (áthúzott búzagalász) jelölik a gluténmentességet.

A gluténmentes étkezésben legnehezebb megoldani a kenyér, péksütemény, sütemény helyettesítését. A diéta kezdetén célszerűbb a mentes késztermékek széles választékából vásárolni. A későbbiek során érdemes a különböző gluténmentes kenyérporok, süteményporok felhasználásával háziilagosan készíteni a cereáliákat.

A gluténmentes kenyér, sütemények készítéséhez szódbikarbónát vagy gluténmentes sütőport szükséges használni.

A kenyereket, tésztákat inkább alacsonyabb hőfokon, de hosszabb ideig süsse, így ízletesebbek.

A gluténmentes kenyerek, sütemények állaga, vágásfelülete, íze eltér a megszokottól. A gluténmentes cereáliák a fagyasztva tárolás után is élvezhetőek maradnak.

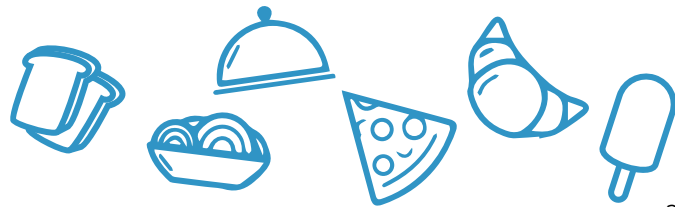
A búza és gluténmentes étrendben felhasználható alapanyagokat (pl. amaránt, hajdina, köles, lenmag, quinoa) rost, B-, E-vitamin, kalcium, magnézium és vas tartalmuk alkalmassá teszi a búza és más glutén tartalmú gabonák helyettesítésére. Összetett érzékenység (gliadin, kukorica, rizs, szója, olajos magvak) esetén ajánlható a Szafi Free és WisePasta termékcsalád, amely glutén-,

tej-, tojás-, szója-, élesztő-, magliszt-, kukoricamentes, élelmi rostokban gazdag, lassú felszívódású szénhidrátokat tartalmaz.

Kérjük, további hasznos információkért tanulmányozza át a "Hogyan kerüljük el a búzatartalmú élelmiszereket?" pontot.

A gluténérzékenyek étrendjében különös figyelmet kell arra fordítani, hogy a gluténtartalmú gabonákat ne kizárólag magas keményítő-, de alacsony rosttartalmú alternatívákkal (kukoricaliszt, rizsliszt, burgonyaliszt) pótoljuk. Érdemes olyan, élelmi rostokban és összetett szénhidrátokban gazdag alapanyagokat választani, mint a hajdina, köles, cirok, quinoa illetve az ezekből készített lisztek és lisztkeverékek. Ezzel elkerülhetjük a gyors felszívódású szénhidrátok túlzott bevitelét és a vércukorszint ingadozását, amely hosszú távon súlyfelesleghez, inzulinrezisztenciához vagy akár cukorbetegséghez vezethet.

Jogszabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken. A glutén jelölés köteles allergén. Tájékozódjon az élelmiszer összetételéről. Kérje dietetikus, táplálkozási tanácsadó, gasztroenterológus tanácsát eliminációs étrendjének összeállításához. A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet!



Kerülendő élelmiszerek

Búzártalmazó élelmiszerek: További információkat lásd a búza eliminációjával foglalkozó fejezetben.

Rozstartalmú élelmiszerek: Kétszersültek, sós kekszek, durvára őrölt rozslisztből készült feketekenyér, rozskenyér, egyes whisky, sör

Árpatartalmú élelmiszerek: Árpányák, hántolt árpa, árpagyöngy (gersli), egyes levesek és raguk, kávéhelyettesítők, egyes whisky, bizonyos sörfajták

Aszalt gyümölcsök, mirelit hasáburgonya, kész szószok, leveskocka, több komponensű fűszerek, ételfixálók

Besamelöntet

Sütőpor

Csokoládébevonó

Mázak, zselatin

Tejtermékek (puding, joghurt krémtúró, sajtkrém)

Holland sajtok

Húsipari termékek, felvágottak

Konzervek

Ketchup

Instans kakaó és italporok, pótkávé

Kerülendő összetevők

Glutén rejtve is jelen lehet számos élelmiszerben. Vásárlás előtt tanulmányozza át az élelmiszer címkét!

Búzaliszt, búzakorpa, búzatöret, búzadara, búzacsíra, búzakeményítő, módosított búzakeményítő, hidrolizált búzafehérje, búzafehérje alapú sütőipari térfogatnövelő szer

Tönkölybúza

Durumbúza

Kuszkusz

Kamut

Maláta

Búzakorpa

Tritikálé

Zab

Rozs

Árpa



Alternatív élelmiszerek

GLUTÉNMENTES HELYETTESÍTŐ ALAPANYAGOK:

A búza helyettesítő élelmiszerek is felhasználhatók,

kivéve a rozs tartalmúak.

Amarántliszt

Burgonyaliszt

Quinoaliszt

Hajdinaliszt

Rizsliszt, barna rizsliszt

Kukoricaliszt, kukoricakeményítő, kukoricadara

Mandulaliszt

Szágóliszt

Szőlőmagliszt

Lencseliszt

Csicseriborsó liszt

Szójaliszt

Kölesliszt

Tápióka

Kókuszliszt

Gesztenyeliszt

Cirokliszt

Gluténmentes lisztkeverék

Rice Snacks (paradicsomos, pestós, zöldséges ízesítés)

Veggie straws gm. burgonya snack Eat Real

Eat Real quinoa chips (natúr, tejföl, chili, paradicsomos)

Bezglutén termékek: Gm. kenyérliszt, piskótaliszt, palacsintaliszt, zsemlemorzsa

Barbara gluténmentes (gm.) lisztkeverék, zsemlemorzsa.

Glutenix búzakeményítő gm.

Glutenix gm. foszlós kalács sütőlisztkeverék

Mester család gm. tésztaliszt

Mester család gm. kenyérliszt lupinroston

Mester család gm. muffin

Schar Mix C. Gm. lisztkeverék süteményekhez

Schar Baguette gm. francia kenyér

Schar Ciabatta Rolls gm. elősütött zsemle

Barbara gm. kakaócsiga

Ceres gm. kenyér

Ceres gm. hamburger zsemle

Szafi Free, Wise Food, BAKE-FREE termékcsaládok ajánlottak glutén-, tej-, tojás-, szója-, élesztő-, kukoricamentes ételekhez.

Szafi Fitt termékcsalád, amellyel szénhidrát-csökkentett, élelmi rostokban gazdag, gluténmentes, tejmentes, szójamentes, élesztőmentes ételek készíthetők.



HOGYAN KERÜLJÜK EL AZ ÉLESZTŐTARTALMÚ ÉLELMISZEREKET?

Amennyiben a FOODTEST200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat sütőélesztőre vagy sörélesztőre, legalább hat hónapra hagyja el étrendjéből az élesztő tartalmú ételeket. Ajánlott, hogy a gombák valamennyi formáját, például penészeket, gombákat, penészes sajtokat és az élelmiszerekben vagy környezetben előforduló egyéb gombákkal történő érintkezést is kerülje el.

A sütőélesztő és a sörélesztő ugyanannak az organizmusnak két törzse, ha az egyikkel szemben reaktivitást mutat, nagyon valószínű, hogy a másikra is érzékeny. Az ételintoleranciák közül az élesztőtartalmú élelmiszerek elkerülése a legnehezebb, mivel azt nagyon sok feldolgozott élelmiszer tartalmazza. Az élesztőmentes diéta bevezetése előtt alaposan gondolja át a teendőket.

Az ételkészítés és élelmiszergyártás során élő élesztőgombákat alkalmaznak, amelyek a cukrot bontják, miközben széndioxid és alkohol keletkezik. Az élesztő kiváló B-vitamin forrás, de az utóbbi hús, hal, teljes gabona, olajos magvak és sötétzöld leveles zöldségek fogyasztásával pótolható. Az élesztőmentes diéta során figyelni kell arra, hogy a természetes élesztőtartalmú élelmiszerek és az ételkészítés során hozzáadott élesztő egyaránt kerülendők. Javasolt az alacsony szénhidrát tartalmú ételek fogyasztása, a cukor és a méz fogyasztásának csökkentése. Ezzel gátolja az élesztősejtek szaporodását az emésztőrendszerben.

A Szafi Fitt, Wise Food és BAKE-FREE termékek felhasználásával ízletes gluténmentes, tejmentes, szójamentes, élelmi rostokban gazdag péksüteményeket, kenyeret készíthet élesztő alkalmazása nélkül is.

Tájékozódjon az élelmiszer összetételéről. Kérje dietetikus, táplálkozási tanácsadó segítségét eliminációs étrendjének összeállításához. A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet!

Kerülendő élelmiszerek

Sütőélesztő és sörélesztő.

Kenyerék, pizza alapok, péksütemények és más kenyértípusú, élesztővel kelesztett sütemények.

Egyes lapos lepények (pl. pitakenyér és naan kenyér) kis mennyiségű élesztőt tartalmaznak, amely lehetővé teszi, hogy a tészta megkelljen, hogy abba "zsebet" alakíthassanak ki.

Egyes kovászos és durvára őrölt rozslisztből készült feketekenyerék készítéséhez starter kultúrát használnak, amely élesztőt és laktobacillus kultúrát tartalmaz.

Élesztőkivonatok, pl. Marmite, Vegemite, Bovril, leveskockák és mártások.

Erjesztett élelmiszerek és italok, például sör, bor, almabor (cider), gyömbérsör, ecet, szójaszószer és öntetek.

Tempeh, miso és tamari (japán / indonéz ízesítők, fermentált szójababból).

Ecettartalmú élelmiszerek, például savanyúságok, appetizerek, salátaöntetek, paradicsom ketchup, majonéz, Worcestershire szósz, toma- és chilliszósz.

Pácolt, füstölt és szárított halak, hús és baromfi.

Pácolt disznósonka

Földimogyoró és földimogyorót tartalmazó termékek, pisztáciák.

Érlelt élelmiszerek, elsősorban érlelt sajtok, például Brie és Camembert.

Malátás tej, malátás italok és házi gyömbérsör.

Texturált növényi fehérjék, Quorn (mycoprotein) és tofu.

Aszalt gyümölcsök (füge, datolya, mazsola, barack, stb.)

Túlérett gyümölcsök és hámozatlan gyümölcsök.

Gyümölcslevek – csak a frissen facsart levek élesztőmentesek.

Hidrolizált fehérje, hidrolizált növényi fehérje -

tanulmányozza át az áruk címkéjét vásárlás előtt!

Citromsav és nátriumglutamát (MSG) származhatnak élesztőből.

Egyes élelmiszer adalékanyagok - tanulmányozza át az áruk címkéjét vásárlás előtt.

Alternatív élelmiszerek

Tészta, barnarizs, barna lisztek, kukorica, vadrizs, hajdina, kuskusz, árpa és köles.

Rizstallérok, zabkekszek, kukorica tortillák, tacos és rozs kétszersültök

Abonett extrudált kenyér, pászka

Ripsz Ropsz, Hamlett puffasztott rizs-, búzaszelet

Rice Snacks

Élesztőmentes teljeskiörlésű zabpehely kenyér (Jókenyér)

Házi készítésű kenyerek (sütőporral/nátrium-bikarbonáttal). Ezen felül, muffinok, kekszek, chapatik és ír szódáskenyér.

Élesztőmentes lepények (pl. macesz és lisztes tortillák).

Palacsinták és francia palacsinták élesztő helyett nátrium- bikarbonáttal vagy sütőporral készítve.

Friss, fagyasztott vagy tartósított zöldségek és zöldséglevek. Különösen jók a hagyma, fokhagyma, zöld leveles zöldségek (pl. káposzta, brokkoli és fodros kel), bimbóskel, kelkáposzta, cukorborsó, stb.)

Salátazöldségek, például zöldsaláta, fűszernövények, borsmustár, spenót, bors, avokádó, stb.

Borsó, bab és lencse.

Szabadtartású tojás, szójatej, krémsajt és natúr, élőflórás joghurt (a lacto-bacillus tartalom segít helyreállítani a bélflóra egyensúlyát).

Nem citrus gyümölcsök, alma, nektarin, fekete ribizli, eper és trópusi gyümölcsök (pl. ananász, papaja, mangó, kiwi és banán).

Szafi Free és Szafi Fitt élesztőmentes, élesztő felhasználását nem igénylő lisztkeverékek

HOGYAN KERÜLJÜK EL A SZÓJA TARTALMÚ ÉLELMISZEREKET?

Amennyiben a FOODTEST200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat a szója fehérjére, hagyja el az összes szójatartalmú ételt étrendjéből legalább hat hónapra.

A szója teljes értékű növényi eredetű fehérje forrás. A vegetáriánusok körében közkedvelt élelmiszer. A csökkentett zsírtartalmú, koleszterin szegény étrendekbe is beilleszthető. Gazdag B-vitaminokban, telítetlen zsírsavakban, kalcium, folsav és szelén tartalma is jelentős. Ugyanakkor a szója fitát tartalma gátolja az ásványi anyagok felszívódását. Számos élelmiszer tartalmazza adalékanyagként.

A szója egészségre gyakorolt hatásáról eltérő vélemények olvashatók az irodalomban.

A forgalomban kapható lisztkeverékek és kenyerek (kifejezetten a csökkentett szénhidráttartalmú, illetve gluténmentes változatok) gyakran készülnek szója hozzáadásával. A Szafi Fitt, illetve Szafi Free termékek azonban összetett intolerancia és allergia esetén is megoldást jelenthetnek, hiszen nem tartalmaznak sem glutént, sem tejet, sem szóját. A Szafi Free termékek és az azokból készíthető ételek ezeken kívül olajos magvaktól, tojástól és élesztőtől is mentesek.

**Jogszabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken.
A szója jelölés köteles allergén.**

Tájékozódjon az élelmiszer összetételéről. Kérje dietetikus, táplálkozási tanácsadó, gasztroenterológus segítségét eliminációs étrendjének összeállításához. A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet!

Kerülendő élelmiszerek

Szójabab, szójapehely, szójakocka, szójaitalok
Tofu, tempech, yofu, szójapudingok
Szójaszósztamari, miso, szójaolaj, szójaliszt, szójacsíra
Vegetáriánus készítmények
Ízesített tejtermékek
Húskészítmények, felvágottak
Félkész, kész mélyhűtött termékek
Instans levesporok, készételporok
Konzervek, májkrémek
Csomagolt: tartós kenyerek, péksütemények, sütemények
Kekszek, desszertek, csokoládé

Kerülendő összetevők

Glicin, conglycin
Szójakoncentrátum
Szójalecitin (E322)
Soluprát
Szójafehérje izolátum



Alternatív élelmiszerek

SZÓJABAB, SZÓJAPEHELY, SZÓJAKOCKA:

Állati eredetű termékek: Húsok, belsejségek, máj, hal, tengeryümölcssei

SZÓJAITALOK:

Tej, sajt, vaj , joghurt, kefir, tejszín

Növényi tejhelyettesítő termékek

TOFU, TEMPECH:

Túró, sajt, sajtkrém, tojás

YOFU, SZÓJAPUDINGOK:

Gyümölcsjoghurt, tejes- pudingok

SZÓJASZÓSZ TAMARI, MISO:

Halszós

SZÓJAOLAJ:

Mandula-, tökmag-, szőlőmag-, olívaolaj

SZÓJALISZT :

Búza-, rozs-, kukorica-, lenmag-, kókusz-,

köles-, hajdina-, quinoa-, mandulaliszt.

Szafi Free lisztkeverékek

Szafi Fitt lisztkeverékek

SZÓJACSÍRA:

Gabona-, hüvelyes-, olajos magvak-,

zöldsgfélék-, fűfélék csírája.

Szárazbab, borsó, lencse

Olajos magvak

Szójamentes készítmények

Az élelmiszercímkén rendelet teszi kötelezővé az allergének jelölését.

A szója jelölés köteles allergén.





? Előfordulhat-e, hogy a **FOODTEST200+** által nem vizsgált élelmiszer okoz panaszt?

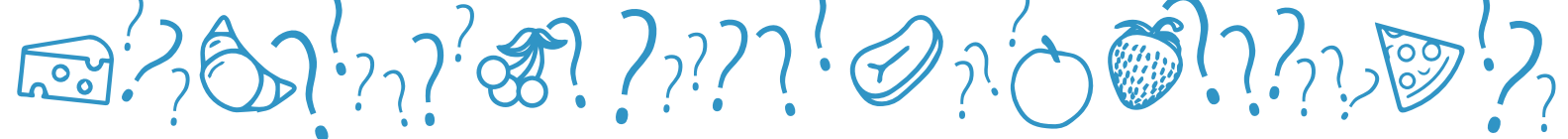
Egyes élelmiszerek klasszikus, IgE ellenanyagok termelődésével járó (I. típusú) allergiás reakciót váltanak ki. Ezeket a **FOODTEST200+** nem mutatja ki, mivel ez a vizsgálat IgG ellenanyagok detektálásán alapul. Számos élelmiszer van továbbá, amely az immunrendszer érintettsége nélkül vált ki reakciót a szervezetben, de az IgG reakcióhoz hasonló tüneteket okozhat: például a csokoládében, sajtban és vörösborból található aminok migrént válhatnak ki. Egyes élelmiszeradalékok, például tartrazin csalánkiütést, kiütéseket és asztmát okozhatnak. A nátriumglutamát (MSG) a legáltalánosabban használt ízfokozó. Húskészítmények, felvágottak, chipsek, leveskockák, kínai ételek tartalmazzák, egyeseknél verejtékezést, szédülést okozhat. A "burgonyafélékben" (Solanaceae) - pl. burgonya, paradicsom, paprika - található alkaloidok izületi bántalmakat okozhatnak. Ételintolerancia oka lehet valamely enzim elégtelensége, például laktózintolerancia. Kerülje azokat az ételeket, amelyek fogyasztása panaszt okoz, függetlenül a **FOODTEST200+** negatív eredménye ellenére.

? Befolyásolja-e teszteredményemet, ha több hónapja/éve nem fogyasztom az adott élelmiszert?

A **FOODTEST200+** IgG ellenanyag vizsgálat annak kimutatásán alapul, hogy az immunrendszer antitest termeléssel reagál bizonyos élelmiszerekre. Amennyiben az adott élelmiszert több mint 3 hónapja nem fogyasztotta, valószínű, hogy az IgG ellenanyag szintje a kimutathatóság szintje alatt marad, és a teszt **NORMÁL** eredményt adhat. Ha az adott élelmiszerral szembeni intoleranciát kívánja tesztelni, az ételt a vizsgálat előtt 4-6 hétre, legalább másnaponként iktassa be napi étrendjébe. Amennyiben azonban a kérdéses étel súlyos tüneteket/panaszokat okoz, inkább ne fogyassza.

? Mit jelent a U/ml?

A U/ml koncentráció egységet jelöl. A leleten felsorolt élelmiszerek mindegyike mellett az eredményeket U/ml egységekben adjuk meg; ezek a vérmintában kimutatott IgG ellenanyag koncentrációt jelentik az adott élelmiszer ellen.



? Szükséges-e táplálkozási szakemberhez/dietetikushoz fordulnom, hogy segítséget kérjek a teszteredmények értékeléséhez?

FOODTEST200+ eredmények birtokában érdemes konzultálni szakképzett táplálkozási szakemberrel, dietetikussal, aki segítséget nyújthat az étrendváltoztatások megtervezésében és a kieső tápanyagok megfelelő pótlását biztosító program bevezetésében. Ezen felül a javulást rendszeresen ellenőrizheti, lelki támogatást és motivációt nyújthat, hiszen az új diéta betartásához nagy elszántságra lesz szüksége.

? Laktózingtoleranciát jelent-e, ha a tehéntej **POZITÍV** értéket mutat?

Nem. A laktózingtolerancia azt jelenti, hogy valaki nem képes a laktóz, a tejben legnagyobb mennyiségben található cukor lebontására; a jelenséget a laktáz enzim hiánya/elégtelen termelődése okozza. A **FOODTEST200+** vizsgálat a tejben található specifikus fehérje ellen termelődő IgG-mediált ételintoleranciát jelez, de nem képes a laktáz enzim hiányának kimutatására, tehát nem alkalmas a laktóz intolerancia diagnosztizálására.

? Alkalmas-e a **FOODTEST200+** gyermekek vizsgálatára?

Igen, de a vizsgálatot csak 2 évesnél idősebb gyermekeknél ajánljuk elvégezni.

? A gluténmentes és búzamentes kifejezések jelentése megegyezik-e?

Nem. Valamilyen termék lehet búzamentes, de nem gluténmentes, és fordítva. Kaphatók egyszerre glutén- és búzamentes termékek is, de nagyon fontos, hogy erről megbizonyosodjon és a termék összetevőit a címkén ellenőrizze. A **FOODTEST200+** IgG ellenanyag teszt búza, tönkölybúza, durum búza, árpa és rozs élelmiszerkivonatokat tartalmaz, mely utóbbiak nem tartalmaznak glutént, és a gluténtól függetlenül vizsgálja a gliadint (a gluténtartalmú gabonákban található proteint).

Amennyiben lelete **POZITÍV** értéket mutat gliadinra, a gluténtartalmú gabonákat étrendjéből mindenképp száműznie kell, és azokat természetesen gluténmentes élelmiszerekkel, pl. quinoa, hajdina, kukorica, zab és rizs, kell helyettesíteni. Amennyiben teszt eredménye **POZITÍV** értéket mutat búzára, rozsrá vagy árpára, de gliadinra **NEM**, a reaktivitást a gabonamagvakban található valamely egyéb protein okozhatja.

? Miért kell a gliadint a gluténtól függetlenül vizsgálni?

A **FOODTEST200+** vízdékony élelmiszerkivonatokat alkalmaz az élelmiszerspecifikus IgG ellenanyagok kimutatására. A gabona kivonatok azonban nem tartalmaznak gliadint (glutén), mivel a gliadin csak alkoholban oldódik, és a gabona többi összetevőivel együtt nem extrahálható. Ezért a gliadint külön teszteljük.

? Óvatosnak kell-e lennem, ha valamely élelmiszercsoportot az étrendemből el kell hagynom?

Igen, körültekintően kell eljárni az új étrend bevezetésénél. Javasoljuk, hogy a **FOODTEST200+** leletének birtokában beszélje meg a tennivalókat szakképzett dietetikussal, táplálkozási szakemberrel.

Érdemes-e megismételni a tesztet néhány hónap múlva?

Az emberek többségénél a teszt ismétlésére nincs szükség. Ha mégis úgy gondolja, hogy újabb vizsgálatot szeretne végeztetni, tanácsoljuk, hogy legalább 6 hónap elteltével tegye.



? Miként fordulhat elő, hogy a teszt pozitív reakciót ad olyan élelmiszerre, amelyet ezelőtt soha nem fogyasztottam?

Esetenként megfigyelték, hogy a betegek olyan élelmiszerre adnak reakciót, amelyet meggyőződésük szerint eddig soha nem fogyasztottak. Mindazonáltal ez nem szokatlan, és nem tudható be tévesen pozitív eredménynek; a jelenség hátterében más élelmiszerral adott keresztreakció lehet. Egyes ételek hasonló antigéneket (élelmiszer proteineket) tartalmaznak annak ellenére, hogy egymással nem állnak rokonságban, és nem tartoznak azonos élelmiszercsoportba. Ezeket a hasonló élelmiszerproteineket ugyanaz az ellenanyag ismeri fel, így a tesztben az ilyen proteineket tartalmazó élelmiszerek pozitív eredményt adnak. Amennyiben a lehetséges keresztreakciókról további információra van szüksége, forduljon kérdésével szakembereinkhez.

? Mit tegyek, ha nem tapasztalok semmiféle javulást?

Amennyiben a teszteredmények alapján módosított, új étrend bevezetését követően hat hónappal nem tapasztal érzékelhető javulást, valószínű, hogy panaszait nem ételintolerancia okozza és további vizsgálatok szükségesek.

A FOODTEST200+ teszt eredményei csupán iránymutatásul szolgálnak a diéta megváltoztatásához és nem helyettesítik egészségügyi szakember tanácsát.

Irodalom

Dr. Rodler Imre (szerk): Új Tápanyagtáblázat, Medicina, 2005

Prof. dr. Figler Mária – Kubányi Jolán, MSc (szerk): Dietetika a háziorvosi gyakorlatban, SpringMed, 2015

Nékám Kristóf – Szemere Pál (szerk): Táplálkozási allergiák, Springer Verlag, 1994

Szőke Krisztina: Tej-, tojás-, szójamentes ételek receptes könyve, SpringMed, 2009

Dr. Juhász Márk – Kovács Ildikó: Lisztérzékenyek kézikönyve, SpringMed, 2012

Sókiné Hajdara Ágota: Gluténmentes finomságok, SpringMed, 2014

CNS Betegtájékoztató, 2015

Elérhetőségek

 2049 Diósd, Álmos fejedelem utca 27.

 +36 1 424 0969

 info@foodtest.hu

 www.foodtest.hu



MEDICAL PARTNER
Humán Diagnosztikai Laboratórium

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

