





Ételintolerancia étrendi kezelésének gyakori kérdései - Dietetikai ellátás folyamata

Károlyiné Csicsely Katalin, dietetikus
Budapest, 2016. 10.07



Eliminációs étrend

- A tüneteket provokáló élelmi anyag, élelmiszer, adalékanyag elkerülése
- a tápláltsági állapot, életkori sajátosságok figyelembe vétele
- megfelelő tápanyag bevitel biztosítása.

ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT

Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Dietetikai ellátás folyamata

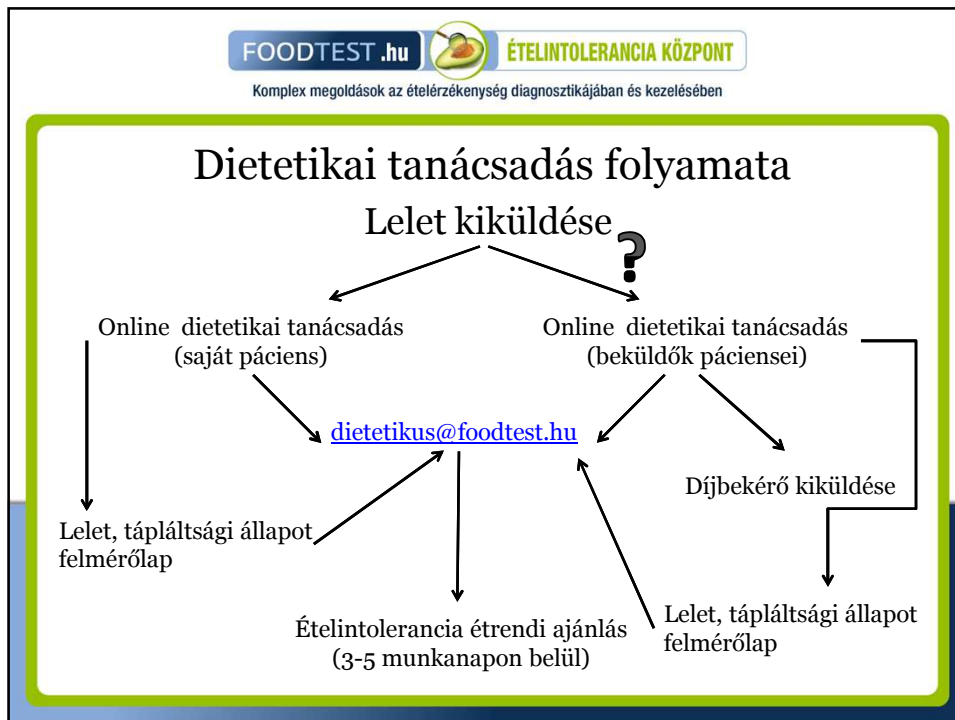
Ételintolerancia lelet kiküldése a páciensek részére






ÉTELINTOLERANCIA KÖZPONT

Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Személyes adatok			
Név:	Szül. dátum:	Telefon:	
Anya neve:	TAJ szám:	E-mail:	
	Mérvétel:	2016.04.25	
Eredmények			
● Pozitív érték: >44		○ Határeset: 30-44	
● Pozitív érték: >44		Negatív érték: <30	
Tej és tejfészilvények			
alfa-lactalbumin	0	béta-lactoglobulin	11
tehen tej	● 150	tojás fehérje	● 127
juh tej	● 84	tojás sárgája	29
		kecsketej	● 88
		kazein	● 123
Búza és tenger gyümölcsei			
alpa	23	spina spirulina	13
csakakagyló	3	fekete sügér	6
kemény- vagy pézsmakagyló	14	szivkagyló	7
tintahal, szepia	7	kingeni kesszeg	0
Lókehal	8	hering	10
ördöghal	9	kék kagyló	21
sügér	4	csuka	10
lazac	● 30	szardínia	7
naphal	20	tintahal, kalamári	● 61
tonhal	17	rombuszhal	28
		alpa vakame	24
		ajkika	12
		karvár	21
		tarisznyarak	● 32
		félős lókehal	9
		makréla	9
		ostfuga	8
		hővelkagyló	6
		gamdarak	12
		pisztáng	24
Gyümölcsök			
alma	9	sárgabarack	7
leveder	22	fekete ribizli	20
vörössáfonya	10	dálya	4
grapefruit	5	guava	15
lime	19	közi	12
leper	8	cedrarin	28
papaja	14	őszibarack	11
szilva	● 58	granátalma	● 61
libosi	3	tebarbara	23
paradicsom	10	görögdió	5
		svokáló	10
		fekete áfonya	0
		fige	● 46
		kivi	4
		mangó	5
		diabogyó	1
		narancs	● 59
		körte	7
		mandula	13
		eper	0
		mandarin	7
		banán	2
		csemege	15
		szőlő	8
		citrom	6
		sárgadinnye	1
		narancs	● 59
		ananasz	5
		malna	11
		mandarin	7
Gabonafélék			
arpa	● 75	pohánka	● 36
durumbúza	● 67	lennag	● 104
külles	0	zab	● 66
tíz	● 32	rozsliszt	26
búza	● 67	búzakorpica	24
		kukorica	● 90
		gladin	● 98
		pszichika	6
		trikolybúza	● 31
		kuskusz	● 81
		malata	● 71
		quinoa	1
		transzglutamináz	1
Gyógynövények és fűszernövények			
aloe vera	● 46	anizs	8
kamilla	16	cayenne-bors	18
konander (levél)	4	kömény	14
fokhagyma	0	gyömbér	● 47
kömbo	5	edénygyökér	0
muslimag	● 37	száhlili	0
bors (fekete / fehér)	20	borsmenta	11
sáfrány	16	zsalya	11
vanília	● 82		
		bazsalikom	14
		fehér	23
		csirny	● 63
		gingko	● 74
		májörvény	7
		szerecsendió	22
		vörös chili	11
		tarkony	14
		babérlevél	20
		szegfűszeg	7
		kapor	9
		gingzeng	10
		menta	19
		pethecséjsem	0
		rozmarin	9
		kakuakó	11



Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

Ételintoleranciával kapcsolatos tápláltsági állapot felmérőlap

A kérdőív kiegészítése szükséges az Ön által igényelt dietetikai tanácsadáshoz. Kérem, adja meg adatait és válaszoljon az alábbi kérdésekre:

1.	Név	
2.	Testmagasság	cm
3.	Testsúly	kg
4.	Az utóbbi 3 hónapban történt-e testsúlyváltozás? Ha igen, hogyan változott és hány kilogrammot?	Igen / Nem fogyás / hizás kg
5.	Foglalkozás	szellemi / fizikai
6.	Aktivitás (kérem válasszon)	kényelmes életmód közepesen aktív sportos életmód
7.	Mely tünetek alapján gondol ételintoleranciára? Jelölje meg az Önre jellemzőket!	emésztési panaszok, gyomorproblémák puffadás, székrekedés, hasmenés fejfájás, migrén fáradékonyság légszervi panaszok, fulladás, orrfolyás börkiütés, ekcéma hajhullás ízületi fájdalmak Egyéb:.....
8.	Volt-e kivizsgálás a fenti panaszok miatt?	Igen / Nem
9.	Panaszai krónikusak?	Igen / Nem
10.	Ha igen, megállapították-e a panaszai okát?	Igen / Nem

11.	Tart-e valamilyen orvos által elrendelt diétát?	Igen / Nem
12.	Ha igen, milyen diétát tart?	diabetes étrend epékímélő étrend gyomorkímélő étrend reflux diéta kalóriaszegény étrend Egyéb:.....
13.	Diétás étrendjét betartja?	folyamatosan alkalomszerűen nem
14.	Tapasztalt-e rosszulletet ital-, ételfogyasztás után, ha igen melyek ezek?	
15.	Van-e orvosilag igazolt lisztérzékenysége?	Igen / Nem
16.	Van-e orvosilag igazolt tejcukor érzékenysége?	Igen / Nem
17.	Van-e ismert IgE alapú ételallergiája?	Igen / Nem
18.	Ha igen, mely ételekre allergiás?	
19.	A diétás étrenddel kapcsolatos kérdése:	

Köszönjük a kérdésekre adott válaszát!




Komplex megoldások az ételérzékenység diagnosztikájában és kezelésében

**Helyettesítő élelmiszerek: az allergiáknál
cöliakia
étrendjében felhasználható élelmiszerek.**

Jogszába teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken.
(1169/2011 EU rendelet , 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet)

Tápértékjelölés kötelezően alkalmazandó 2016. dec. 13.
(1-1-90/496 Magyar Élelmiszerkönyv 90/496/EGK irányelv)

Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank
<http://www.taplalekallergia.hu/>

Ételallergia és táplálékintolerancia Portál FOOD Allergy
<http://www.etelallergia.hu/>



Gyakori kérdések a páciensek részéről

- Hogyan segíthető elő a bélnyálkahártya regenerálódása?
 - Probiotikum készítmények
 - Prebiotikum tartalmú élelmiszerek: csicsóka- és a cikóriagyökér, articsóka, vöröshagyma, fokhagyma, a póréhagyma, zabpehely, búza, rozs, spárga, burgonya, hüvelyesek, dió, banán.



Tejfehérje érzékenység

- Kazein pozitív érték esetén:
 - Növényi eredetű italok: rizs-, szója-mandula-, mogyoró-, kókusz-, zab-, köles-, quinoaital.
 - Joghurt alternatívák, főzőkrémek, desszertek.
 - Tofu
- Kalcium szükséglet gyermekkorban: 500 – 800 mg
 felnőttkorban : 1000 – 1200 mg
 - Kalcium beviteli források: olajos hal, cékla, csipkebogyó, banán, apró magvas gyümölcsök, sóska, paraj, olajos magvak, mák, zabpehely.
 - Kalcium tartalmú ásványvizek: Apenta, Fonyódi, Kékkúti, Kristályvíz, Harmatvíz, Parádi víz.



Tojásfehérje érzékenység

- Tojássárgája fogyasztható
- Helyettesítő: tej, tejszín, növényi eredetű főzőkrémek, almapüré, banánpüré, főtt áttört burgonya, paradicsom püré, olaj, kukorica keményítő, burgonya keményítő, lenmag zselé, útifűmaghéj, szóдавíz.
- 80 gr gyümölcs-püré = 1db tojás
- Tojáspótló porok élelmiszercímke !
- Durum-, rizs-, köles-, kukorica-, hajdina tészta.



Gliadin érzékenység

- Cöliakia ?
- Helyettesítő élelmiszerek: pszeudocereáliák
-Kukorica, rizs, szója, hajdina, köles, quinoa, amarantmag, sárgaborsó, csicszeriborsó, kókusz, mandula, gesztenye, útifűmaghéj, tápioka, cirok lisztek.
- Búzafehérje érzékenység – whehat free jelölés
- Élesztő érzékenység esetén cereália készítésénél szódabikarbóna használata.



