

FoodDetective™

Könnyen használható, azonnali eredményt adó önellenőrző
ételintolerancia teszt



Ételintolerancia okozhatja
panaszait?

Járjon utána, tesztelje
magát még
ma!

Ételintolerancia táplálkozási tanácsok

Tartalom

Bevezető	1
Elvégeztem a tesztet, mit tegyek most?	2
Az ételintolerancia magyarázata	4
Az eredmények értékelése	6
Mielőtt megváltoztatná étrendjét	7
Az egészséges, tápláló étrend jelentősége	8
• Fehérjék	8
• Zsírok	8
• Szénhidrátok	9
• Vitaminok és ásványi anyagok	10
Kiegyensúlyozott étrend bevezetése	10
• Gyökér-zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, rizs, tészta	12
• Gyümölcsök és zöldségek	12
• Húsok, halak, tojás és hüvelyesek	14
• Tej, joghurt és sajt	15
• Diófélék és magok	15
• Zsírok és olajok	16
• Egyszerű cukrok	16
Hogyan tartsunk kiegyensúlyozott étrendet bizonyos ételek elkerülése mellett	17
• TEHÉTEJ intolerancia	18
• BÚZA intolerancia	20
• TOJÁS intolerancia	23
• ÉLESZTŐ intolerancia	26
• SZÓJA intolerancia	28
Étrendjének és tüneteinek ellenőrzése	30
Ételek újra fogyasztása	31
Az új ételekre kialakuló intolerancia elkerülése	31
9 tipp az egészségesebb élethez	32
Néhány fontos vitamin és ásványi anyag legjobb forrása	34
Hasznos címek	38
Irodalom	39
Szótár és rövidítések	40

Bevezető

A tájékoztatót úgy állítottuk össze, hogy iránymutatást kapjon: hogyan változtassa meg sikeresen étrendjét a FoodDetective™ Test eredményei alapján.

Sok ételintoleranciában szenvedő ember számára igen lehangoló azzal szembesülni, milyen ételeket kell elkerülni – miközben kiegyensúlyozott, változatos étrendet kell követni.

Célunk, hogy megkapja azt a tájékoztatást, amire szüksége lehet a jobb egészségi állapothoz vezető úton.

A legjobb eredmények elérése érdekében a tájékoztatót alaposan olvassa át és még az áttérés előtt tervezze meg új étrendjét.



Elvégeztem a tesztet, mit tegyek most?

Miután elkészült a FoodDetective™
teszt eredménye, fontos, hogy
szánjon időt a következő lépés
átgondolására.

1

2

3

4

Elvégzi a Food
Detective™ Test
vizsgálatot

Áttekinti az
eredm-
nyeket

Megérti,
mit
jelentenek

Átolvassa az
étrend
kiválasztását
segítő
információkat

Az alábbi sematikus ábra ezeket a lépéseket összegzi és segít, hogy a teszt elvégzése a lehető legtöbb előnnyel járjon az Ön számára. Az eredménytől függetlenül azonban határozottan javasoljuk, hogy bármely lényeges étrendi változtatásra megfelelő minősítéssel rendelkező egészségügyi szakember felügyelete mellett kerüljön sor.

5

Mérlegelje
az étrend
megváltoztatását

Kérdezzen meg
szakértőt

6

Változtasson
étrendjén

7

Ellenőrizze,
hogy
enyhülnek-e
tünetei

8

Mérlegelje
bizonyos ételek
ismételt
bevezetését az
étrendbe

Az ételintolerancia magyarázata

Régóta ismert, hogy bizonyos ételek fogyasztása alapvetően befolyásolja az arra érzékeny egyének fizikális és mentális egészségi állapotát. Ez még nyilvánvalóbb napjainkban, amikor igen sokféle feldolgozott ételt fogyasztunk.

Atkinson és munkatársai nemrégiben kimutatták, hogy a (szervezet immunrendszere által termelt) étel-specifikus ellenanyagok és a tünetek szorosan összefüggnek. Az ételintolerancia számos különböző kellemetlen tünettől és több időlt betegséggel jár. Az ételallergiától eltérően az ételintolerancia nem okoz életveszélyes, heves reakciókat.

Ételallergiában az emberek kevesebb, mint 2%-a, míg az ételintolerancia valamilyen formájában a becslések szerint a lakosság akár 45%-a szenved.



A tünetek gyakran az étel elfogyasztása után bizonyos idő elteltével lépnek fel, ezért nem könnyű kimutatni, melyik étel vagy ételek okozzák a tüneteket. Például az egyik nap elfogyasztott tej vagy kenyér lehet, hogy csak három nappal később okoz ízületi fájdalmat. Egyes étellel kapcsolatos tüneteket enzimhiány vagy egy vegyületre való érzékenységek okozhat, míg mások kialakulásában immunválasz játszhat szerepet.

Számos ételintolerancia az adott étellel vagy ételekkel szemben fellépő nem megfelelő immunválasszal függhet össze. Ugyan az ételintolerancia okait nem teljesen ismerik, szerepet játszhat benne a nem megfelelő emésztés, a bélflóra egyensúlyának felborulása (diszbiózis), gombás fertőzés, paraziták fertőzés, bélrendszeri fertőzés, a kiegyensúlyozatlan étrend, alkoholfogyasztás, vagy gyógyszerek és gyógykészítmények hatásai. Az egyik út, amin keresztül a szervezet immunrendszere a rá károsan ható vegyületekre válaszol, az ellenanyagok termelődése.

Normális körülmények között ezek az ellenanyagok az ételben lévő fehérjékhez kapcsolódnak és komplexeket képeznek, melyeket aztán az immunrendszer semmisít meg. Ha viszont az immunrendszer túlzottan le van terhelve vagy igénybe van véve, a komplexek egyes területeken, például az ízületekben vagy az emésztőrendszerben rakódnak le és az ételintolerancia tüneteit váltják ki.

A tünetek jellege lehet:

➤ **Légúti**
nátha, melléküreg-gyulladás és asztma.

➤ **Víz- és izomrendszeri**
ízületi gyulladás, ízületi fájdalom, izomfájdalom és -gyengeség.

➤ **Emésztőrendszeri**
hányás, haspuffadás, görcsös fájdalom, fokozott szélképződés, vízviisszatartás, émelygés, székrekedés, hasmenés, súlyproblémák és kólika.

➤ **Központi idegrendszeri**
migrén, fejfájás, koncentrációképesség csökkenése, a kedélyállapot és a magatartás megváltozása, depresszió, szorongás, kimerültség és hiperaktivitás.

➤ **Bőrgyógyászati**
csalánkiütés, atópiás dermatitisz, ekcéma, bőrvizketés és egyéb bőrkiütések.

A tünetek a kiváltó vagy 'reaktív' étel elfogyasztása után akár három nappal is felléphetnek, és heteken át tarthatnak. Ezért nagyon nehéz rájönni, mely ételek okozhatják a tüneteket. Az ételintolerancia vizsgálata során hasznos lehet, ha a vérmintában meghatározozák az étellel szembeni ellenanyagok szintjét.

A problémás ételeket kiiktató étrend bevezetése gyakran elegendő a tünetek megszüntetéséhez. A nehézséget ezeknek az ételeknek az azonosítása jelenti. A FoodDetective™ teszt használata ebben a folyamatban az első lépés. Egy adott étellel szembeni ellenanyag szintjének emelkedése önmagában nem jelent problémát, de segíthet azonosítani azokat az ételeket, melyek a legvalószínűbb jelöltek. Amennyiben a vizsgálat egy adott étellel szembeni ellenanyag emelkedett szintjét jelzi, legalább 3 hónapig teljesen ki kell iktassa az étrendjéből. Amikor a tünetek enyhülnek, a kiiktatott ételeket egyenként újra be lehet vezetni, miközben ennek a hatását ellenőrizni szükséges.

Azoknak az ételeknek a mellőzése, melyek a FoodDetective™ vizsgálat során pozitívnak bizonyultak, enyhítheti a tüneteket.

A teszteredmények felhasználása

A FoodDetective™ teszt alapján kapott információnak megfelelően táplálkozási szokásait módosíthatja. Ha a teszt valamelyik étel esetében pozitív reakciót mutat, akkor az azt jelenti, hogy az adott étellel szembeni ellenanyag szintje magasabb, vele szemben a szervezetben reakció lép fel. A reakció enyhe, közepes vagy erős lehet.



Javasolt minden olyan ételt legalább 3 hónapig kiiktatni az étrendből, mellyel szemben enyhe, közepes vagy erős reakció lépett fel.

Ha sok a pozitív eredmény, lehet, hogy túl nehéz egyszerre az összes ételt kiiktatni. Ezért ilyenkor egyszerűbb lehet, ha:

- a) elkerüli a közepes és erős reakciót mutató ételeket
- b) felváltva hagyja ki (rotálja) az enyhe reakciót mutató ételeket

Az ételek rotációja során 4 naponta legfeljebb egy alkalommal fogyaszthatja az adott ételeket. Például a búza rotálása esetén az 1. napon búzalisztból készült kenyeret; a 2. napon zabpehely-kekszet; a 3. napon kukorica kenyeret; a 4. napon rozskenyeret; az 5. napon tésztát stb. fogyaszthat.

Egyesek az adott étel kiiktatásakor néhány napig rosszabbul érezhetik magukat; bár nem egyszerű bizonyos ételekről lemondani, muszáj kitartani. A reaktív ételt olyan más ételekkel helyettesítse, melyek esetében nem mutattak ki reakciót (a helyettesítő ételekkel kapcsolatos ötleteket a tájékoztató további része tartalmazza). Az új ételek kipróbálása segíthet csökkenteni a sóvárgást.

Az emberek többsége azt tapasztalja, hogy tünetei 1 – 3 hónapon belül enyhülnek azt követően, hogy kihagyták azokat az ételeket, melyekkel szemben ellenanyag-reakciót mutattak ki náluk.

Az étrend megváltoztatása előtt

A táplálkozás és az egészségi állapot kéz a kézben járnak. Vannak olyan szabályok, amit be kell tartania, mielőtt változtatna étrendjén.

- ☞ Ha valamilyen betegségben szenved, várandós vagy gyógyszert kap, javasolt, hogy a tervezett étrendi változtatásról kérdezzen meg egészségügyi szakembert, pl. orvost, ételmezési szakértőt vagy dietetikust.
- ☞ Amennyire csak lehet, előre tervezze meg és szervezze meg az étkezéseket. Kisebb valószínűséggel fog gondot okozni, mit egyen, ha a nem reaktív ételekkel kapcsolatos recepteket gyűjt, illetve a hozzávalókat előre megvásárolja.
- ☞ Tudja meg, milyen ételeket ehet. Amíg néhány étellel szemben intoleráns lehet, sok olyan nem reaktív étel van, amelyeket szabadon tud enni. Ne arra gondoljon, hogy mit nem tud enni; gyakran sokkal jobb, ha azokra a jó dolgokra összpontosít, melyeket fogyaszthat.
- ☞ Amikor az étrendből kiiktat egy ételt, próbálja meg egy másik, reakciót nem mutató ételcsoportból más étellel helyettesíteni.
- ☞ Továbbra is kerülje azt az ételt, ami bizonyítottan káros hatást gyakorol Önmre – még akkor is, ha a Food Detective™ teszt negatív eredményt adott.
- ☞ Tudja meg, milyen termékekben vannak reaktív ételek. Számos felhasználásra kész fogás vagy szósز tartalmaz olyan alkotóelemeket, melyeket nem feltétlenül társít a termékhez, ezért fontos, hogy mindig ellenőrizze a címkét.
- ☞ Nagyon fontos az egészséges, tápláló étrend. Különbözö ételeket fogyasztva tápanyagok széles körét tudja biztosítani és csökkenteni tudja a későbbi intoleranciák kockázatát.

Az egészséges, tápláló étrend jelentősége

Az étrendnek közvetlenül hatása van az egészségi állapotra.

Kiegyensúlyozott étrend javasolt, mivel ez segíthet megelőzni a betegséget.

A kiegyensúlyozott étrend a fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok és ásványi anyagok rendszeres biztosítását is jelenti.



Fehérjék

A fehérjék a szervezet építőkövei, elengedhetetlenek a növekedéshez és a gyógyuláshoz. Lényegében a szervezetben minden folyamatban, így az izom-összehúzódnásban, enzimek termelésében, védekezésben, a bőr és a csont egészségének fenntartásában elengedhetetlen szerepet játszanak. A fehérje energiaforrást is jelenthet. Míg egy kevés fehérje minden ételben jelen van, a hús, hal, szárnyas, tojás, szója, hüvelyesek, olajos magvak és tejtermékek gazdag fehérjeforrások.

Zsírok

A zsírok a szervezetben számos folyamatban részt vesznek, nélkülözhetetlenek a sejtfal és az idegszövet fenntartásában. Jó energiaforrást jelentenek, segítik bizonyos vitaminok felszívódását. Bár a zsírok fontosak az étrendben, megfelelő típusú zsírt kell fogyasztani.

Különböző típusú zsírok:

≡ Többszörösen telítetlen zsírok

jelen vannak a napraforgó-, kukorica- és földimogyoró olajban, olajos magvakban, dióban, avokádóban és az olajos halakban.



Egyszeresen telítetlen zsírok
vannak az olíva- és repceolajban



Telített zsírok forrása:
vörös húsok, kolbászok, vaj, sajt, tejföl,
pálmaolaj és kókuszolaj



Transz zsírok forrása:
kekszek, kétszersültek, gyorsételek és
cukrászsütemények. Ezek olyan növényi
zsírok, melyek a feldolgozás során
megváltoztak.

Az egészséges döntés az, ha növeli az egyszerűen, illetve a hidegen sajtoltt többszörösen telítetlen zsírok bevitelét és csökkenti a telített és a transz zsírok fogyasztását. A telített és a transz zsírok hatására nő a szívbetegségek kockázata, míg a telítetlen zsírsavak inkább segítenek a szívbetegséget megelőzni. A telítetlen zsírok olyan esszenciális zsírsavakat is bőven tartalmaznak, melyeket a szervezet nem tud előállítani.

Szénhidrátok

A szénhidrátok a különböző étrendi keményítők és cukrok összefoglaló elnevezése. Mivel képesek gyorsan lebomlani és a szervezet gyorsan fel tudja használni, ezek jelentik a fő energiaforrást.

A szénhidrátok különböző típusai:



Összetett szénhidrátok
vagy természetes keményítők, melyek teljes kiőrlésű termékekben, növényekben, gyümölcsökben és hüvelyesekben vannak. Ezeket a szervezet lassan bontja le, kontrollált módon, egyenletes energiaforrást biztosít. Tápanyagban és rostban gazdagok, segítik az egészséges emésztést, csökkentik a vér koleszterinszintet és a rák kockázatát.



Egyszerű szénhidrátok

vagy cukrok a mézben, melaszban, gyümölcsökben és gyümölcslevekben vannak. Ezek hatására a vércukorszint gyorsan emelkedik, majd csökken; a vércukorszint-ingadozás azonban mérhető, ha összetett szénhidrátokkal vagy fehérjével fogyasztják őket.



Finomított szénhidrátok

a kereskedelemben kapható feldolgozott termékek, melyek a szénhidrátokon kívül más tápanyagaik többségét elvesztették. Ezek hatására is gyors vércukorszint-ingadozás léphet fel. Ilyen a kristálycukor, édesítők, cukorkák, kukoricaszirup, ízesített gabonapelyhek, sütemények, kétszersültek, pizzák és üdítők. Ezek fogyasztását a lehető legjobban korlátozni kell.

Vitaminok és ásványi anyagok

A táplálékkal felvett vitaminok és ásványi anyagok elengedhetetlenek a szervezet normális működéséhez; az energiatermeléstől a növekedésen és a szövetek gyógyulásán át a hormonális egyensúlyig, a bőr és az idegrendszer egészségéig fontosak. Csak kis mennyiségben, de a megfelelő arányban van rájuk szükség; az egyensúlyt általában az egészséges tápanyagban dús étrend biztosítja. Ez azt jelenti, hogy a megfelelő ellátás érdekében minden nap különböző friss ételeket, ezzel együtt teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket, gyümölcsöket és zöldségeket kell fogyasztson.

Az ételek vitamin- és ásványi anyagtartalmát befolyásolhatja az étel frissessége, és az is, hogy az alkotóelemeket milyen körülmények között termesztették és tárolták, hogyan készítették el. A legjobb, ha minél nagyobb mértékben hazai friss biotermékeket fogyaszt és ezeket nem főzi meg vagy süti át túlságosan.

Kiegyensúlyozott étrendet tartani

Fontos, hogy az étrend az egyén igényeinek megfelelő mennyiségű energiát és tápanyagot tartalmazzon, illetve, hogy különböző típusú ételek széles skálájából álljon.

A piramis (jobbra) mutatja, hogy a kulcsfontosságú tápanyagcsoportokból mennyi a javasolt napi adag.



EGYSZERŰ CUKROK

tartalmazza: szárított gyümölcsök, méz, melasz, rizs vagy kukoricaszirup

ZSÍROK

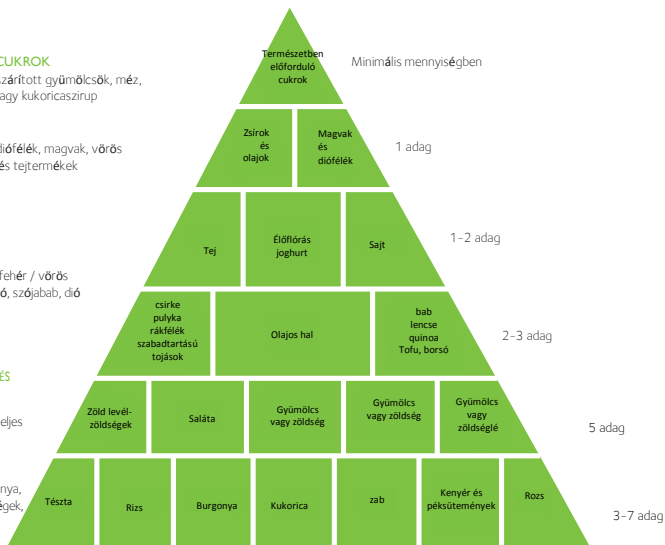
tartalmazza: diófélék, magvak, vörös hús, baromfi és tejtermékek

FEHÉRJE

tartalmazza: fehér / vörös hús, hal, kagyló, szójabab, dió és magvak

SZÉNHYDRÁT ÉS ROST

tartalmazza: teljes kiőrlésű gabonafélék, teljes kiőrlésű kenyér, burgonya, gyökér-zöldségek, tészta és rizs



A táplálkozási piramis

Gyökérzöldségek, teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, rizs és tészta csoport

Ez a csoport a piramis alja. Ezek az ételek gazdag szénhidrátforrások. Élelmezési szakértők azt javasolják, hogy ezekből napi 3 – 7 adagot fogyasszon az ember. Mindazonáltal sok ilyen étel feldolgozott formában kapható, így a legjobb, ha lehetőség szerint természetes formájukban jut hozzá. Válassza a burgonyát, a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyereket és magvas pékárukat. Ezek nem finomított lisztből készüljenek, hozzáadott cukrot ne tartalmazzanak. Érdemes megjegyezni, hogy a burgonya étkezési értéke a rizsénél vagy a tésztaénál jóval nagyobb, ezért ezt hetente többször is fogyaszthatja.

Ne feledje, hogy a kenyér és a tészta búzalisztből készül. Ha reggelire pirítóst, délre szendvicset, estére tésztát eszik, ezek azon a napon csak egyféle gabonaforrást biztosítanak. Igyekezzen a változatosság érdekében a nap során különböző típusú gabonákból készült termékeket fogyasztani, például zab- és rizskekszet, hajdina palacsintát, polentát vagy rozskenyeret. Egyesek számára nem járható út, vagy elhízással járhat, ha ebből a csoportból túl sok szénhidráthoz jutnak. Ebben az esetben táplálkozási tanácsadóval vagy dietetikussal kell együttműködjön a lehetőségek átbeszélése érdekében.

12

Egyszeri adagra példák:

- 1 x 40grammos szelet kenyér
- 40g (száraz tömeg) főtt rizs VAGY tészta (megj. ne 1/2 tányérral egyenl!)
- 40g (száraz tömeg) főtt gabona, például zabpehely
- 40g gabonapehely, pl. kukoricapehely VAGY müzli
- 1 zsemle vagy muffin
- 1 db. nagyobb burgonya vagy 4-5 kis újkrumpli

Gyümölcsök és zöldség csoport

A gyümölcs és a zöldség sokféle vitamin, ásványi anyag és rost forrása, azonban többségünk nem fogyaszt eleget belőlük.

Egyre több adat bizonyítja, hogy fogyasztása legalább napi 5 alkalommal, sok ember egészségi állapotát gyökeresen javítja, és csökkenhet az idült betegségek, például a koszorúérbetegség kockázata.

A nagy rosttartalom is hozzásegít az emésztőrendszer egészséges működéséhez.

Ezek az ételek mind igen táplálók, azonban a különböző csoportok specifikus tápanyagokat biztosítanak:

Zöld levélzöldségek, például a káposzta és a tavaszi zöldségek, sok klorofillt, magnéziumot, folsavat, C-vitamint és káliumot tartalmaznak (életfontosságú az idegek, izmok működéséhez, a hormontermeléshez).

Narancs, sárga és vörös színű ételek, például a répa és a paradicsom színét a béta karotinnak köszönheti; ez hatásos antioxidáns, ami véd a rákkal szemben.

Cékla, piros szőlő, szeder és áfonya, melyek a színüket a flavonoidoknak köszönhetik. Ezek szintén antioxidáns vegyületek, ez a hatásuk a C-vitaminénál is erősebb.

Ezért egy egyszerű módszer arra, hogy az összes létfontosságú tápanyaghoz hozzájusson az, ha minden étkezéskor különböző színű gyümölcsöket és zöldségeket elegyít. Érdemes megjegyezni, hogy a tápértéket befolyásolhatja, ha az étel nem friss és mesterségesen érleli. Például a szállítás miatt sok gyümölcsöt még éretlen állapotban kell leszedni, hűtőházakban kell tárolni, hogy a természetes érési folyamatot leállítsák. Lehetséges szerint helyben, a közeli biogazdaságból vásároljon.



Példák egyszeri adagra:

- 1 közepes méretű alma, banán vagy narancs
- 2 mandarin-, szilva vagy kiwi
- 80g eper vagy főzött gyümölcsök
- 100ml friss gyümölcs- vagy zöldségle
- 3 közepes brokkoli vagy 1 nagy sárgarépa
- 80g főtt káposzta vagy zöldborsó
- 1 gabona tál saláta vagy zöld leveles zöldség

megj: napi több pohár gyümölcslé is csak egy adagnak számít

Hús, hal, tojás és hüvelyes csoport

A napi főétkezésnek minden esetben tartalmaznia kell megfelelő mennyiségű állati vagy növényi fehérjét. Az állati fehérjeforrások közé tartozik a vörös hús, csirke, pulyka, olajos hal, kagyló, tojás és a tejtermékek. Növényi fehérjeforrások a teljes kiőrlésű lisztből készült termékek, bab, lencse, quinoa, tofu (szója) és a dió.

A nem megfelelő fehérjebevitel alacsony tápanyagszintekhez, pl. vas-, cink- és B-vitaminhiányhoz vezethet, ami viszont a fertőzések számának emelkedéséhez, csökkent izomműködéshez és kimerültséghez vezet. Úgy vélik, hogy a túl sok (különösen a vörös húsok és tejtermékekből származó) fehérje bevitel valójában növeli a csontritkulás és szívbetegség kockázatát, ezért fontos a megfelelő egyensúly megtartása.

Javasolt, hogy ebből a csoportból **csak 2 - 3 adagot fogyasszon naponta**. Ideális az, ha több növényi fehérjét fogyaszt, mint állati fehérjét.

Javasolt heti többször az olajos hal fogyasztása, mivel az gazdag vitaminforrás

A- és D-vitamin, többszörösen telítetlen zsírok (omega-3 típus). Ezek a zsírok segítenek csökkenteni a szívbetegség kockázatát.

Egyszeri adagra példák:

- 80g főtt csirke, sovány vörös hús
- 80g lazac, szardínia vagy makrél
- 1-2 tojás
- 80g bab vagy lencse



Tej, joghurt és sajt csoport

A tejtermékek az egészséges étrend fontos részét képezik, különösen növekedő gyermekeknel; mindamellett túl nagymértékű fogyasztásuk a későbbi élet során a szívbetegség kockázatát emelheti.

Csak minimális mennyiségben fogyasszon zsírdús tejtermékeket, például vaját, sajtot és tejszínt, míg zsírszegény tejet és joghurtokat mérsékelt mennyiségben fogyaszthat. Az 'élőflórás' vagy probiotikus joghurtok igazoltan hasznosak, mivel képesek az emésztőrendszer egészségi állapotán javítani és fokozzák a fertőzéssel szembeni ellenállást.

Javasolt napi 1 – 2 adag tejtermék fogyasztása.

Példák egyszeri adagra:

- 200ml tej (alacsony zsírtartalmú javasolt)
- 1 kis probiotikus joghurt
- 50g kemény sajt, például Cheddar

Diók és magvak csoportja

A diók és magvak meglepően egészségesek, bár erről sokan nem tudnak. Igen táplálók, sok bennük a fehérje, magnézium, cink és B-vitamin.



Nagyon hasznosak egy darab gyümölcssel elfogyasztva csemegeként, mivel folyamatosan, nem pedig gyorsan és hirtelen szabadul fel belőlük az energia, mint a kekszek, kétszersültök és édességek esetében.

A diók és a magvak kiváló esszenciális zsírsav-források; ezeket a szervezet nem képes előállítani. Ezért kis mennyiségben érdemes ezeket rágcsálnivalóként magánál tartania, vagy naponta a salátára szórnia.

Napi 1 adag javasolt.

Példák egyszeri adagra:

- 20g dió, mandula vagy mogyoró
- 20g napraforgó, szezám, lenmag vagy tökmag
- 20g keverék a fentiekből

Zsírok és olajok

Ha a korábbi csoportok esetében adott ajánlásokat követi, könnyen biztosíthatja, hogy szervezete hozzájusson a zsírokból és olajokból a napi szükséglethez – ezek ugyanis sok ételben, különösen tejtermékekben, húsban, olajos halban, diókban és magvakban jelen vannak.

Ezért fontos, hogy takarékosan bányon az olajokkal és a zsírokkal, amikor megkenni a kenyerét; a sütéskor vagy a salátaöntetek készítésekor olajat használn.

A legjobb, ha étrendjében éppen olyan változatos zsírok és olajok szerepelnek, mint amilyen változatosak a gyümölcsök és a zöldségek.

A többszörösen telítetlen zsírok (pl. a napraforgó-, szezám- és tökmagolaj) rendkívül érzékeny a hőhatásra (káros 'transz' zsírok képződnek) és ezért a legjobb, ha a saláta öntetekhez, szószekhoz és mártásokhoz hidegen sajtolt olajokat használ. Az egyszerűen telített zsírok (például az olívaolaj) vagy a telítettek (például a vaj) kis mennyiségben használva egészségesebb főzésre, mint a kereskedelemben kapható kukorica- vagy napraforgóolajok. A vaj és/vagy olívaolaj alapú krémek javasoltak a kenyérre vagy pirítósra.

Egyszerű cukrok

Általánosan véve lényegesen csökkenteni kell a cukor- és cukrozott ételek fogyasztását. Utóbbiak közé tartoznak a kekszek, kétszersültek, a fagyaltak, a cukorkák, a csokoládé és a desszertek.

Ezek az ételek a piramis tetején helyezkednek el, ennél fogva csak alig szabad ezeket fogyasztani, akkor is csak keveset.

A teák vagy a sütemények cukrozása helyett inkább próbáljon mézet, rizs-szirupot vagy almalevet használni. A gabonapelyhekre vagy a joghurtba aprított banánt, reszelt almát vagy egyéb gyümölcsöket is tehet. Rágcsálnivalóként tartson magánál maréknyi szárított gyümölcsöt, nem cukrozott gyümölcsöt és teljes magvakat tartalmazó müli szeletet. Először ez furcsának tűnhet, de ha sikerült leszoknia a cukorról, meglepődhet, mennyire megváltozott ízlelőbimbóinak működése, s egyben az ételek utáni sóvárgása.

Kiegyensúlyozott étrend bizonyos ételek kerülésével

Ha a FoodDetective™ teszt eredményei alapján egy adott étellel szemben emelkedett az ellenanyagok szintje, akkor ezt az ételt legalább három hónapig kerülnie kell, várva a tünetek enyhülését. A bűnös étel kiiktatása lehetővé teszi, hogy újraértékelje életmódját és étkezését. Táplálkozási terapeuta vagy dietetikus segíthet az étrend elemzésében és annak kimutatásában, mely ételcsoportokat kell kerülnie, vagy melyek hiányoznak a diétájából. Fontos, hogy ételrei változatosak legyenek.

Az alábbi részekben a leggyakoribb reaktív ételeket találja.



Intolerancia

TEHÉNTEJJEL szemben

Ha az eredmények a tejjel szemben reakciót mutatnak, javasolt a tehéntej kiiktatása, vagy legalább a fogyasztás nagyon nagy mértékben való csökkentése.

A tej fontos fehérje-, kalcium- és A- és B-vitaminforrás. Ha abba kell hagyja a tehéntej fogyasztását, fontos, hogy egyéb étrendi forrásokból hozzájusson ezekhez a tápanyagokhoz.

Ne feledje: a tehéntejjel szemben intoleráns embereknél esetenként az alternatívaként használt juh- vagy kecsketejjel szemben is kialakulhat intolerancia.



Tejfehérjék forrásai

- Vaj
- Kalcium-kazeinát
- Kazein
- Kazeinát
- Sajt
- Csokoládé
- Tejszín
- Tejsavó
- Zsírptótló
- Laktalbumin
- Laktoglobulin
- Zsírmentes tejszín
- Tejpor
- Sovány tejpor
- Aludttej
- Zsírmentes tej
- Zsírmentes tejpor
- Nátrium kazeinát
- Édes tejsavó por
- A tejsavó
- A tejsavó fehérjekoncentrátum

A fenti összetevők számos különböző ételben megtalálhatók, például:



Pékáruk (sütemények, fánk, gofri, pogácsa, keksz, palacsinta), kenyér, pizza és szoftok



Burgonyapüré-por, tejszínes leves, készételek, feldolgozott húсок és kolbászok



Csomagolt rágcálnivalók, csokoládé és cukrásztermékek



Tejsodók, pudingok, szószok, joghurt, túró, fagylalt, kenyérré valók

Tej alternatívák

Számos egyéb tejjel helyettesítheti a tehéntejet. Ilyen pl. a rizs-, a szója-, a kókusz-, a kecske-, a juh-, a bivaly- vagy a zabtej. Tejszín helyett diókrémet; sajt helyett lágy tofut; vaj helyett tahinit vagy hidegen sajtolt olívaolajat is használhat.

Gazdag fehérje-, kalcium- és A- és B-vitaminforrást jelenthetnek a különböző egyéb ételek, például: szója, csukamájolaj, növényi olaj, szardíniák, apróhal, dió, vörös hús, friss gyümölcs és zöldség, (különösen zöld leveles zöldség, mint a vízitorma és a spenót), a brokkoli, a rebarbara, füge, gomba, narancs, sárgabarack, aszalt szilva, tökmag és a hüvelyesek.

Intolerancia a

BÚZÁVAL szemben

Ha az eredmények alapján a búzával szemben intoleráns, ki kell iktatnia, vagy legalábbis csökkentenie kell a búza fogyasztását.



Búzafehérjék forrásai

Az egyértelmű források (kenyér, kétszersült, reggeli gabonapelyhek) mellett számos egyéb ételben is jelen van a búza – búzát tartalmazhat sok olyan étel, amelynek a címkéjén az alábbi összetevők vagy fogalmak szerepelnek:

- AMP-izosztearoil hidrolizált búza fehérje
- Kötőanyag
- Fehértett liszt
- Barna liszt
- Panír
- Bolgár búza
- Gabona kötőanyagok
- Kuskusz
- Étkezési keményítő
- Hidrolizált búzafehérje
- Hidrolizált búzakeményítő
- Módosított keményítő
- Sima liszt
- Puffasztott búza
- Gríz
- Búzakorpa
- A búzacsőra kivonat
- Teljes kiőrlésű
- Élelmiszer-keményítő
- Rágógumi alapanyag
- Módosított keményítő
- Teljes kiőrlésű liszt
- Őrölt búza
- Durván darált búza
- Búzacsőra
- Búzapehely

Egyes gyógynövény- és fűszerkészítményekben is használnak búzát töltőanyagként. Búzát tartalmazó ételekre példa:

➤ Hamburger, chips, szalámi, kolbász, skót tojás, rántott hús vagy hal, szózott marhahús, pástétomok és felvágottak, pizzák, kereskedelembe kapható szószok, salátaöntetek, sonka, mártás, leveskockák, sütőpor, konzervétel, kávébab, spagetti és levespor.

➤ Fagylalt, italpor, táblás csoki, édesgyökér-készítmény és a legtöbb puding.

➤ Sör (csapolt és lager sör), a legtöbb alkohol.

➤ Feldolgozott, készétel, chips és gyorsétel – ezek általában tartalmaznak búzát, ezért fogyasztás előtt el kell olvasni a címkét.

Búza alternatívák

Bár a búza fontos tápanyagforrás, vannak egyéb ételek, melyek azonos mértékben biztosítanak vitaminokat és ásványi anyagokat. Bár nem feltétlenül egyszerű, az alternatívák segítségével élvezhető, változatos és egészséges étrendet tarthat.

Kenyér – ma már széles körben kapható búzámentes kenyér, amit általában rizs- vagy rozslisztből, vagy burgonyából és kukoricából sütnek. Ezek a típusú kenyerek tartalmazzák a búzakenyérben is levő **esszenciális** B-vitaminokat, vasat és folsavat. Válassza a 100% rozskenyeret, német barnakenyeret vagy szódabikarbónával sült kenyeret, esetleg helyette fogyasszon rizs- vagy zabkekszet.

Tészta – válasszon rizsből, quinoából, kukoricából vagy hajdinából készült tésztát, ezek mindegyike tartalmaz B- vitaminokat is. Hajdina- és v a g y rizstészta is kapható.

Kétszersült – igen sokféle kétszersült kapható, amely kukoricaliszből, vagy zabból készült; ezek édesek vagy más módon ízesítettek is lehetnek.

Reggeli pelyhek – számos olyan gabonapehely létezik, ami búzámentes. Ilyen például a búzámentes müzli, zabkása, puffasztott köles, puffasztott barna rizs, puffasztott hajdina, aprított zabfalatok és quinoapelyhek. Ezek mind jó B-vitamin és vasforrást jelentenek.

Sütéshez – válasszon az alábbi összetevőkből: lencseliszt, szódabikarbóna, tejszín, tápióka, zselatin alapú desszertek, fűszerek, kukoricaliszt, rizs és nyílgyökér. Egészségboltokban, nagyáruházakban, az internetről különféle búzámentes termékek beszerezhetők.

Ne feledje, hogy a 'gluténmentes' nem feltétlenül jelenti azt, hogy 'búzámentes' – olvassa el a címkét.



Intolerancia a

TOJÁSSAL szemben

Ha reakciót mutattak ki a tojással szemben, fontos a tojásfehérje kiiktatása, vagy fogyasztásának csökkentése.

A tojás kiváló fehérjeforrás; számos vitaminból és ásványi anyagból megfelelő mennyiséget biztosít. Ez azonban nem elengedhetetlen eleme az étrendnek, ugyanis sok más gyakran fogyasztott étel azonos táplálkozási értékű.



Tojásfehérjék forrása

A tojásszármazékok jelenlétére utalhatnak az ételek címkéin az alábbi összetevők:

- Albumin
- Tojásfehérje
- Fagyasztott tojás
- Ovalbumin
- Ovovitellin
- Tojáspor
- tojássárgája
- globulin
- Ovaglobulin
- pasztőrözött tojás
- tojás fehérje
- Szárított tojás
- Livetin
- Ovomucin
- Vitellin



Tojásszármazék sok termékben található:

☞ Sütemények, palacsinták, desszertek

☞ Yorkshire puding és készételek

☞ Majonéz

☞ A friss pékárut esetenként nem látják el címkével, az összetevőkre kérdezzen rá a péknél

Tojáshelyettesítők

A tojásokat általánosan használják a sütés során bevonatokhoz, állagjavításhoz, vagy puffasztáshoz, azonban az alábbi helyettesítők használhatók a Vegán társaság ajánlása szerint:

Egy tojás helyett használhat:

- ┌ 1 ek. csicseriborsó vagy szójalisztet és 1 ek. vizet
- ┌ 1 ek. nyílgököér, 1 ek. szójaliszt és 2 ek. víz
- ┌ 2 ek. liszt, 1/2 ek. margarin, 1/2 ek. sütőpor és 2 ek víz
- ┌ 50g tofu összekeverve a receptben szereplő folyékony elemekkel
- ┌ 1/2 nagy banán pürésítve
- ┌ 50ml fehér szósz
- ┌ Kapható szójafehérjéből és burgonyakeményítőből álló teljes tojáshelyettesítő is

Térfogatnövelő szerekhez tippek

- ┌ Önkelesztő lisztet használjon
- ┌ Adjon hozzá külön olajat és kelesztőt
- ┌ 2 púpozott kk sütőpor tepsinként
- ┌ Sütőpor helyett 3/4 kk. szódabikarbóna és 1 kk almaecet
- ┌ Próbálja átrostálni a lisztet és a száraz hozzávalókat, majd kíméletesen keverje össze habosra a folyadékkal

Alternatív kötőanyagok

Szója tej, szója desszert, tört banán, sima, selymes tofu, szója tejszín, édes fehérbor mártással (szójatej, vegán margarin, cukor és kukoricaliszt), agar-agar.

Intolerancia

ÉLESZTŐVEL szemben

Ha az eredmények alapján a sűtő- vagy sőrésztőre érzékeny, ki kell iktatnia vagy le kell csökkentenie az élesztő fogyasztását.

Megjegyzés: a sűtő és a sőrésztő ugyanazon típusú mikroorganizmus, ezért az, aki az egyikre érzékeny, általában a másikra is reagál.

Az összes étel közül nyilvánvalóan az élesztőt lehet a legnehezebben kiiktatni, mivel annyira sokféle feldolgozott étel tartalmazza. Ezért létfontosságú, hogy az élesztőmentes étrend indítása előtt előre tervezzen.

Az élesztőt az ételek elkészítéséhez és feldolgozásához használják; a benne levő gombák a cukrot széndioxidá és alkohollá alakítják. Jó B-vitamin forrás, bár ehhez a tápanyaghoz egyéb ételek, például a hús, hal, teljes kiőrlésű liszt, diók és sötétzöld levélzöldség fogyasztásával is hozzájuthat.

Az élesztőmentes étrend során nemcsak az élesztőt, de azokat az ételeket is kerülnie kell, melyekhez azt hozzáadták. Az alacsony cukortartalmú étrend is kedvező lehet azáltal, hogy megakadályozza az emésztőrendszerben az élesztősejtek elszaporodását.



Élesztőfehérjék forrása

- Kenyér, pizza bázisok, sütemények, mint a croissant, kenyér és egyéb típusú sütemények
- élesztőkivonat, mint a Marmite, Vegemite, Bovril, húsleveskockák
- Az erjesztett étel és ital, mint a sör, bor, almabor, ecet, szójaszós és mártások
- Ecetet tartalmazó ételek, mint a savanyúságok, salátaöntetek, ketchup és chili szósz
- Érelt élelmiszerek, különösen a nagyon érett sajtok, mint a brie és a camembert
- malátatej, malátás ital és házi gyömbérsör
- Texturált zöldségfehérje, mint például quorn és hidrolizált zöldségfehérje
- A gombák is tartalmaznak élesztőszert, ezek is kerülendők
- Száritott gyümölcsök
- Gyümölcslé – csak frissen facsart élesztő-mentes levet igyon
- Néhány táplálék-kiegészítő

Élesztőfehérjéket tartalmazó ételek helyettesítése



A szójaszószt pirított szezámmal lehet helyettesíteni



A champagne, tequila, gin és vodka lényegében élesztőmentes



Élesztőmentes sütőporos kenyerek és egyéb alternatív pékáruk, például a rizs-, zab- és rozslisztből készült sütemények és torták



Ecet helyett citromlé

Intolerancia a

SZÓJÁVAL szemben

Ha az eredmények alapján szójára reagál, fontos, hogy a szójafogyasztást felfüggeszse vagy visszafogja.

A szóját a vegetáriánusok kedvelik, mivel kiváló fehérjeforrás, kevés benne a telített zsír, és nincs benne koleszterin.

Ha kerülnie kell a szóját, fontos, hogy a fehérjeigényt egyéb ételforrásokból fedezze.



Szójafehérjék forrásai

- Szójadara
- szójaliszt
- Szójakrém
- Miso
- Szójaolaj
- Szójasajt
- Szójadió
- Szója darabok
- Szójalecitin
- Szójafehérje-kivonat
- Szója joghurt
- szójatej
- Szójacsíra
- Szójamargarin
- szójapelyhet
- Szója szósz
- Tamar
- Tempeh
- Tofu
- Texturált szója
- Fehérje
- Natto
- Yuba

A fenti összetevők számos ételben jelen lehetnek:



Vegetáriánus és húsos készételekben



Vegetáriánusok számára készült 'hús'-készítményekben, pl. vegan burgerben és vegan kolbászban



Egyes kenyerekben



Konzerv és előre csomagolt ételekben



Kétszersültek, mirelit áruk, pizzák és tészták



Csokoládé, reggeli gabonapelyhek, fagylalt, margarin, édességek

Ezért nagyon fontos, hogy ellenőrizze az ételcímkéket.

A tehéntej mellett számos olyan tej van, ami helyettesítheti a szójatejet (ivásra vagy főzésre); ilyen a rizstej, kókuszdió-olaj, burgonyaolaj és zabolaj.

A fehérjebevitelt egyéb ételekkel, például dióval, hússal, hallal, tojással, gabonafélékkel és zöldségekkel (mint pl. az összes hüvelyes étel, például borsó, vesebab, vajbab, zöldbab, lencse) kiegészítheti.

Ellenőrizze étrendjét és tüneteit

Sokak számára hasznos, ha az állapot változás ellenőrzésére étel- és tünetnaplót vezet.

Jegyezze fel az összes Ön által fogyasztott ételt és italt az étrend megváltoztatása előtt, majd a naplót az étrend változtatása során mindvégig vezesse. Ha rögzíti, hogyan érzi magát, és van-e tüneteiben változás (azaz, hogy enyhülnek vagy súlyosbodnak-e). bizonyos ételekkel kapcsolatosan jellegzetes tüneteket és panaszokat azonosíthat.



Ételek újbóli bevezetése

Legalább 3 hónap elteltével, mikor a tünetek már enyhültek, a reaktív ételek egy részével újra érdemes próbálkoznia.

Ez fokozatosan történhet csak. Egyszerre csak egy ételt vezessen be, majd 5 napon át ellenőrizze, fellépnek-e ismét a tünetek. Ha a tünetek visszatérnek, feltételezheti, hogy az étel továbbra is problémát jelent, további egy vagy két hónapig kerülnie kell. Ha megbizonyosodik róla, hogy nem térnek vissza a tünetek, az ételt hagyja benne az étrendjében. Ezután egy újabb ételt adhat az étrendjéhez, és ellenőrizze, fellép-e reakció a következő 5 nap alatt

Az új ételintoleranciák kerülése

Ahogy változtat az étrenden és sok új ételt bevezet, lehet, hogy az újabb ételekkel szemben is intolerancia jelentkezik. Ennek minimálisra csökkentése érdekében, többféle ételt egyen, fogyasztásukat három – négy naponta egyszeri alkalomra korlátozza.



9 tipp a jobb egészséért

1

EGYEN FRISS ÉTELEKET

amikor csak lehet; olyan sokféle színűt és ízűt használjon, amennyit csak tud.

Minden nap legalább 10 különböző ételt válasszon, pl. zabkása, dió, magvak banánnal és tejjel reggelire; tonhal, sajt vagy csirke fejes salátával, zöldbabbal, paradicsommal és kevés ecetes öntettel ebédre; majd vacsorára hal, burgonya, répa, brokkoli és borsó.

Így már 12 különböző ételféleséget fogyasztott, pedig megfelelő módon összetett tápanyaggal látta el.

2

ALAPOSAN RÁGJA ÁT AZ ÉTELT.

Ez az emésztés első lépése. A nem megfelelően megrágott étel emésztése hosszabb ideig tart.

Sok tünetet már azzal is enyhíthet, ha hosszabb ideig rágja meg lenyelés előtt az ételt.

3

NAPONKÉNT LEGALÁBB 1-1½ LITER VIZET IGYON.

Ezt nagymértékben hígított gyümölcs- vagy zöldségevek fogyasztásával érheti el. A gyümölcs és gyógynövénytea is jó lehetőség, vagy igyon meg egy pohár forró vizet egy szelet citrommal vagy mentával. Kerülje a kávé és a teát, mivel ezek vízhajtók.

Ezek növelik a víz és vele az életfontosságú ásványi anyagok ürülését

4

Szánjon rá időt és **ŐT NAPON ÁT vezessen NAPLÓT** arról, mit eszik és iszik. Számolja meg, hányféle ételt eszik, van-e valamilyen 'szokott' ételle. Ezek gyakran olyanok, melyek problémát okoznak. Ha rendszeresen ugyanazt eszi, próbálja elkerülni és alternatív ételeket egyen. A kiadványban szereplő információ bizonyára segít abban, hogy a megszokottakhoz képest alternatív megoldásokat találjon.

5

KERÜLJE az égett, barnult, sült ételeket, a hidrogénezett növényi zsírokat és az állati zsírok túlzott fogyasztását. Az égett ételek hatása a szervezetben szabad gyökök képződnek, melyek károsítják a szervezet sejtjeit. A károsodás minimálásra csökkentése érdekében elegendő antioxidáns kell fogyasztani; ez megtalálható a vörösborsban, zöldségekben és gyümölcsökben.

Kerülje a hidrogénezett növényi zsírokat..

6

KORLÁTOZZA a cukor, a kémiai adalékanyagokat is tartalmazó feldolgozott ételek fogyasztását, csökkentse minimálisra alkohol-, kávé-, tea bevitelét. Esetenként szükség lehet egy plusz étkezés beiktatására, ez azonban ne váljon rendszeressé.

7

Fogyasszon **NAPONKÉNT OLAJOS MAGVAT, DIÓFÉLÉT**, hogy így biztosítsa az esszenciális zsírsavak bevitelét. Heti háromszor egyen olajos halat, próbálja ki salátákon a különböző hidegen préselt olajokat.

Sütőtök-, dió- és lenmagolajat könnyen beszerezhet a legtöbb egészségboltban, vagy nagyáruházban.

8

A megfelelő bélmozgás elősegítése érdekében figyeljen oda arra, hogy **ROST és Víz bevétele** elegendő legyen. Optimális a napenkénti székletürítés.

9

RENDSZERESEN MOZOGJON.

Ha mozgásszegény életet él, érdemes kontroll érdekében felkeresnie háziorvosát. Sok háziorvos tud helyi fitnessklubot ajánlani, ahol segítenek felügyelet mellett visszaszerezni korábbi erőnlétét. Nézzen utána, a környéken mi érhető el. Az egészségi állapot javulását 50%-ban a mozgás, 50%-ban az étrendi változtatás révén érheti el.

Ne becsülje alá ezt a tényt. A mozgás erősíti az ízületeket, javítja az érrendszer működését és gyorsítja a zsírégetés sebességét.

Egyes kulcsfontosságú vitaminok és ásványi anyagok legjobb étrendi forrásai

ÁSVÁNYI ANYAG	JÓ FORRÁSA	MEGJEGYZÉSEK
KALCIUM A kalcium az izomaktivításban, véralvadásban, az idegek működésének a szabályozásában és a sejtosztódásban játszik szerepet.	Sajt, túró, dúsított szója sajt, bab, mandula, zöld leveles zöldség, melasz, magvak, lazac és szardínia-konzervben hal	A csonttritkulás elkerüléséhez alapvető kalciumforrásnak hagyományosan a tejet és a sajtot tekintik. Ha nem fogyaszt ilyen terméket, ügyelnie kell arra, hogy más kalciumban gazdag forrást megfelelő mennyiségben tartalmazza az étrend.
MAGNÉZIUM Szerepet játszik az izmok és az idegek működésében, az energiatermelésben és számos enzímreakcióban.	Spenót, répa, zöldség, brokkoli, dió, (vese-, széles, szója-) bab és borsó.	A hús és más állati termékek is tartalmaznak magnéziumot, ami azonban a jelen levő kalcium, foszfát és fehérje miatt nem könnyen szívódik fel; ezek a brit kormány táplálkozási szakértői bizottsága szerint gátolják a magnézium biológiai hozzáférhetőségét*. *Egyesült Királyságban 1991 óta érvényes étrendi referencia értékek, (Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Department of Health 1991)

ÁSVÁNYI ANYAG	JÓ FORRÁSA	MEGJEGYZÉSEK
VAS A vas a szervezetben az oxigént szállító vörösvérsejtek része. Az ételekben a vas kétféle formában van jelen: a) A hem vas könnyebben felszívódik; ez állati eredetű. b) A nem hem vas növényi eredetű, a felszívódáshoz C-vitaminra (pl. narancslére) van szükség.	Sok hemhez kötött vas található: marhamáj, csirkemáj, marha, sertés, osztriga, garnélarák és szardínia. Nem-hemhez kötött vas található: sült bab, bab, spenót, melasz, szilvalé, vassal dúsított tészta, kenyér és rizs, bab, csicseriborsó, zsázsa, szójabab, tökmag, quinoa, lencse és burgonya.	Az alábbi tényezők csökkentik a nem-hemhez kötött vas felszívódást: • Az étkezés során fogyasztott nagy mennyiségű tea vagy kávé (a polifenolok vasat kötnek) • A nagy rosttartalmú ételek vagy a fitinsavat tartalmazó korpa túlzott fogyasztása gátolja a felszívódást • A tejtermékek vagy kalcium nagy mennyiségű bevétele.
CINK Cink a növekedéshez, nem fejlődéshez, az egészséges b ő r h ő z , inzulin termeléshez szükséges, illetve több száz enzimreakcióban kofaktorként szerepel.	Marha, sertés, bárány, sötét csirkehús, mogyoró, hüvelyesek (bab, magvak, hüvelyesek), tejtermékek, élesztő, dió, magvak és teljes kiőrlésű gabonafélék. Vegetáriánusok számára a cink egyik legkoncentráltabb étrendi forrása a tökmag.	Élelmi rost és fitinsav található: korpa, teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek és dió. Gátolja a cink felszívódását. A főzés során ez a kedvezőtlen hatás csökken. A feldolgozott ételekhez adott vegyületek is csökkentik a cink felszívódását, ilyen pl. a foszfátok, vagy az EDTA.
SZELÉN A szervezetet a degeneratív betegségekhez és korai öregedéshez vezető szabad gyök okozta károsodással szembeni védő rendszerek része.	Hal, kagyló, vörös húsok, gabonák, tojás, csirke, máj, fokhagyma, sörélesztő és búzacsíra.	Minden étel szeléntartalma csökken a feldolgozás során. A növényi forrás korlátozott, a szeléntartalom függ attól, hogy milyen szeléntartalmú talajban termesztették.

VITAMIN	JÓ FORRÁSA	MEGJEGYZÉSEK
A-VITAMIN és BÉTA- KAROTIN Segíti a szövetek, pl. a bőr és a nyálkahártyák egészségét és gyógyulását; ezáltal védi a szervezetet a kórokozóktól és más káros anyagoktól. A védekezésben és a látásban fontos szerepe van.	Az A-vitamin retinolként található az alábbi ételekben: halmáj- olaj, tej, sajt, vaj, tojás és húsok. A beta-karotin elővitamin a sötét színű levélzölkségekben és a sárga/narancssárga gyümölcsökben és növényekben található.	Ez egy zsírolékony vitamin.
B VITAMINOK B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotin és folsav. B-vitaminokra a sejtek összes funkciójához szükség van. A hiány nem specifikus tünetek és s általános gyengeség kialakulásához vezet.	Általában megtalálható: sörélesztő, máj, teljes kiőrlésű gabonafélék, es levélzölkségek. Az egyes B-vitaminok további specifikus étrendi forrása: B1: sertéshús, belsőségek és teljes kiőrlésű gabonák. B2: nyelv, belsőség, tej, joghurt, tojás. B3: sovány hús, baromfi, hal,ogyoró. BIOTIN: méhpempő, hántolatlan rizs és a teljes kiőrlésű gabonák, szardínia, szója, lencse. Folsav: zöld levélzölkségek, narancs, bab, rizs.	A B-vitaminok a szervezet számára energiát biztosítanak, mivel segítenek szervezetnek a szénhidrátokat energiává alakítani. A "barátságos" bélbaktériumok ezen vitaminok további fontos forrását jelentik, így az egészséges bélrendszer elengedhetetlen az általános jó egészségi állapothoz.

VITAMIN	JÓ FORRÁSA	MEGJEGYZÉSEK
B12- VITAMIN	Máj, vese, húsok, halak és tejtermékek	A vegetáriánus vagy makrobiotikus étrend gyakran kevés B12-vitamint tartalmaz, miközben folsavban gazdag. Ez elfedheti a B12-vitaminhiány tüneteit. A tojáshemofagok sem fogyasztó vegetáriánusok és a vegánok ki kell egészítsék étrendjüket B12-vitaminnal. Ezt a vízoldékony vitamint a szervezet folyamatosan használja, ezért folyamatosan pótolni kell.
C-VITAMIN Fenntartja a kötőszövet egészségét a bőrben, ízületi szalagokban és csontokban, illetve az érfalakban; biztosítja ezek erejét és rugalmasságát. Antioxidáns hatású, segíti az immunrendszer működését.	Paprika, vizitorma, brokkoli, gyümölcs, bogyók, csipkebogyó, káposzta, paradicsom.	Stressz esetén nagy mennyiségű C-vitamint használnak fel a szervezet.
D-VITAMIN D-vitamin szükséges az egészséges csontokhoz, az idegrendszer, a szív működéséhez és a vérkeringéshez.	Tojás sárgája, olajos hal, máj és tej.	Zsíroléköny vitamin. A f e d e t l e n b ő r k í m é l e t e s n a p o z t a t á s a b i z t o s í t j a , h o g y a s z e r v e z e t D - v i t a m i n t á l l í t s o n e l ő . Ügyelni kell arra, hogy elkerüljék a káros sugárzást.
E-VITAMIN A szabad gyökök okozta károsodástól védi a sejteket és a szerveket, segíti a szív- és vázizom működését.	Hidegen sajtolt növényi olajok, magvak és diók, szója, búzacsíra olaj, teljes kiőrlésű termékek, levélzöltségek és más növények.	Zsíroléköny vitamin, fontos antioxidáns.

Hasznos címek

Allergy UK

3 White Oak Square London Road
Swanley
Kent
BR8 7AG
Helpline: 01322 619864
www.allergyuk.org

National Candida Society

PO Box 151
Orpington
Kent
BR5 1UJ
Telephone: 01689 813039
www.candida-society.org

The Vegetarian Society

Parkdale
Dunham Road
Altrincham
Cheshire
WA14 4QG
Tel: 01619 252000
www.vegsoc.org

Coeliac UK

Suites A-D Octagon Court
High Wycombe
Bucks
HP11 2HS
Helpline: 08704 448804
www.coeliac.co.uk

CORE – Fighting Gut and liver Disease

3 St Andrews Place
London
NW1 4LB
www.digestivedisorders.org.uk

BANT

British Association for Nutritional Therapy
27 Old Gloucester Street
London
WC1N 3XX
Telephone: 08706 061284
www.bant.org.uk

Irodalomjegyzék

Atkinson W., Sheldon T.A., Shaath N. & Whorwell P.J. (2004)

Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome

GUT 2004;53 1459-1464

Bender A.E. & Bender D.A. (1999)

Food Tables and Labelling

Oxford University Press. ISBN 0198328141

Erdmann R. & Jones M. (1988)

Minerals: The Metabolic Miracle Workers

Vintage/Ebury. ISBN 0712618422

Garrow J.S., James W.P.T. & Ralph A. (2000)

Human Nutrition and Dietetics

10th Edition, Churchill Livingstone. ISBN 0443056277

Holford P. (1998)

The Optimum Nutrition Bible

Piatkus Books. ISBN 0749918551

Lee J.R. (1999)

Lee J.R. (1999)

Optimum Health Guidelines

3rd Edition, BLL Publishing. ISBN 096437370X

MAFF (1996)

Steering Group on Chemical Aspects of Food Surveillance

Annual Report, 1995.

HMSO London. ISBN 0112430139

Morter M.T. (1987)

Correlative Urinalysis

Best Research. ISBN 0944994008

Pfeiffer C. (1976)

Mental and Elemental Nutrients

Keats. ISBN 0879831141

Szótár és rövidítések

Ellenanyag	A szervezet immunrendszere által termelt fehérje, ami felismeri és segít legyőzni a fertőzéseket és kiiktatni más idegen vegyületeket a szervezetben.
Kerülendő étel	Az az étel, ami a FoodDetective teszt során pozitív volt; ennek fogyasztását legalább 3 hónapig kerülnie kell.
Candidiasis	Az emésztőrendszerben egy élesztőgomba, a Candida elszaporodása, ami különböző tüneteket okoz.
Cöliákia	A cöliákia nem allergia. Autoimmun betegség, ami azt jelenti, hogy a szervezet a saját szöveteket megtámadó ellenanyagokat termel. A cöliákias embereknél a betegség fellángolását a glutén váltja ki; ez a fehérje a búzában, a rozsban és az árpában van jelen. Egyes cöliákások a zabra is reagálnak. A diagnózist a bélfalból vett minta szövettani vizsgálata erősíti meg. A jellegzetes eltérések megszűnnek, illetve ezzel egy időben a tünetek is enyhülnek, amikor az érintett gluténmentes étrendre tér át.
kk	kiskanálnyi
diszbiózis	a szervezetben a mikrobák egyensúlyának megváltozása, amikor a normálisan ártalmatlan baktériumok, gombák és egysejtűek betegséget váltanak ki, mivel megváltoztatják a szervezet tápanyagellátását vagy immunválaszát
ételallergia	általában gyors és súlyos immunreakció egy étellel szemben; ennek részeként emelkedik az IgE ellenanyagok szintje.
ételintolerancia	általában idült, tartós immunreakció egy étellel szemben; ennek a részeként emelkedik az IgG ellenanyagok szintje.
40	

g

Gramm

glutén intolerancia

a kenyér szerkezetét adó gluténnal, a búza- és más típusú lisztben jelen lévő egyik fehérjecsoporttal szembeni intolerancia. A glutént alkotó két fehérje a glutenin és a gliadin

IBS

Irritabilis bél szindróma, vagy IBS, amit általában a "funkcionális" betegségekhez sorolnak. Ebben az állapotban a bélrendszer mozgása, a bélrendszert beidegző idegek működése vagy az agy bélműködésre gyakorolt kontrollja károsodott. Nincs azonban olyan szerkezeti rendellenesség, amit endoszkópos vizsgálattal, röntgennel vagy vérvizsgálattal ki lehetne mutatni. Egyes ételfehérjékkel szembeni IgG ellenanyagok vizsgálatát javasolták, mivel IBS-ben ezek kimutatása irányt adhat az étrendi kezeléshez.

IgG

Immunglobulin G – az ellenanyagok egyik osztálya.

immunglobulin

az immunrendszer által termelt ellenanyagok szerkezetét mutató fehérje

ml

milliliter

Reaktív étel

Lsd. "étel kerülése"

Étel rotálása

amikor egy ételt 4 nap alatt legfeljebb egyszer eszik

ek

evőkanálnyi

tk

teáskanálnyi



A Food Detective™ tesztet kidolgozta és
gyártja:

Cambridge Nutritional Sciences Ltd
Eden Research Park
Henry Crabb Road
Littleport Cambridgeshire
CB6 1SE
Egyesült Királyság
T: +44 (0)1353 863279

Omega Diagnostics Csoport PLC
vállalatcsoport tagja

PINO-FDDSG-HU / 572-9-01

© Cambridge Nutritional Sciences Ltd

www.food-detective.com