



„Fókuszban az ételintolerancia”

„Minden méreg és semmi nincs méreg nélkül, csupán a mennyiségtől függ, hogy valami méreg-e, vagy sem.”

Paracelsus

IgG ételintoleranciák dietetikai kezelése
Károlyiné Csicsely Katalin

Budapest, 2015.05.28



- A megemésztést elkerülő és így felszívódó makromolekulák, táplálék antigének különböző immunfolyamatokat indítanak be.
- Táplálék = „allergénkihívás”.
- Ételtoleranciában – a szervezet túlzott reakcióját tapasztaljuk bizonyos élelmiszerekkel szemben.
- Az IgE – mediált táplálékallergia tünetei → azonnal
- Az IgG - mediált ételtolerancia tünetei → órákkal vagy napokkal később jelentkeznek.
- Lassú antigén-antitest komplex képződés jellemző.
- Bélrendszer, bélnyálkahártya állapota.



- Szoros összefüggés a táplálkozási szokásokkal. (Egyoldalú, egyhangú)
- A tünetek széles skálán mozognak.
- Élelmiszerhatásnak tulajdoníthatók bizonyos viselkedési zavarok:
hyperaktivitás,
szorongás, agresszív reakció.
- Többnyire, hosszú ideje fennálló, nem specifikus, az ÉLETMINŐSÉGET rontó tünetek.

Az ételintolerancia étrendi kezelése



- Alapja: a tünetokozó táplálék eliminációja.
- Tünet provokáló élelmiszer kiszűrése



Táplálék- tüneti napló

- IgG szint mérés. FOODTEST 220+
- A ténylegesen provokáló élelmiszereket zárjuk ki az étrendből.
Probiotikum - bélnyálkahártya regenerálás.

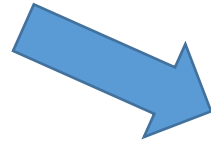


FoodTest mérések év / db

| Időintervallum | Darab |
|----------------|-------|
| 2010. év | 3 |
| 2011. év | 382 |
| 2012. év | 1130 |
| 2013. év | 1661 |
| 2014. év | 2817 |
| 2015. év | 1320 |



Jelentős igény



Számos tanácstalan páciens



Hogyan állítsam össze az étrendem?



Dietetikus, Gastroenterológus



Leggyakoribb tünetek a vizsgálatot kérők között:

- Bőrtünetek (atópiás dermatitis, ekcéma, pattanás)
- Emésztőszervi tünetek (puffadás, flatulencia, hasmenés, székrekedés)
- Bélgyulladások
- Légzőszervi panaszok (rhinitis)
- Migrén, fáradékonyság
- Autizmus, ADHD (Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar)
- Izületi panaszok
- Obesitas
- Inzulin rezisztencia, PCOS



Dietetikus feladata

- Táplálkozási anamnézis felvétele
- Orvos által elrendelt diéták, IgE közvetített étel allergia megléte
- Táplálék- tüneti napló, feljegyzések elemzése
- Intolerancia eredményközlő laborlelet értelmezése
- A valóban indokolt pozitív élelmiszerek eliminációja. Fiziológias körülmények között is kimutathatóak a táplálékallergének elleni specifikus antitestek.
- Helyettesítő élelmiszerek kiválasztása.
- Ételkészítés technológia ismeretek átadása.



Helyettesítő élelmiszerek: az allergiáknál
cöliakia
étrendjében felhasználható élelmiszerek.

Bevásárlásnál élelmiszercímke tanulmányozása. Jogszabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken.

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

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



- A 1169/2011 EU rendelet a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról, valamint a 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról jogszabályok értelmében kötelező az allergénjelölés az élelmiszereken (csomagolt és nem előre csomagolt, fogyasztóhelyen csomagolt), a közétkeztetés és a vendéglátás területén.



Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank

- A Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank azon élelmiszerek listáit közli, amelyek - a gyártók nyilatkozata alapján - nem tartalmazzák a problémás élelmiszer-összetevőt, és nem is szennyeződhetnek azzal a gyártási, csomagolási eljárás során sem. Az élelmiszer előállítók vállalják, hogy a regisztrált élelmiszer összetételét a határidőn belül nem változtatják meg oly módon, hogy az a mentességet (pl.: gluténmentes, tojásmentes, szójamentes) befolyásolná. A terméklistákat évente felülvizsgálják és kibővítik, és az érvényesség határidejét a lista valamennyi lapján feltüntetik; a listák az eddigi gyakorlat szerint minden év december 31-ig érvényesek.
- A rendelkezésre álló terméklisták a következők:
 - tejfehérje mentes
 - tejcukor (laktóz) mentes
 - gluténmentes
 - Tojásmentes
 - szójamentes
 - földimogyorótól mentes
 - benzooesavtól és származékaitól mentes
 - azoszinezékektől mentes
 - kéndioxidtól és származékaitól mentes élelmiszerek.



A diétás étrend sarkalatos pontjai az elimináció következtében

- Megfelelő energia
- Komplettn fehérje
- Kalcium
- D vitamin
- B vitamin bevitel biztosítása.
- MEGFELELŐ HELYETTESÍTŐ ÉLELMISZEREK ÉTRENDRE IKTATÁSA



Meddig tartson a diétás étrend

- Nehezen meghatározható, tünet függő
- Három hónaptól (Cambridge Nutritional Sciences ajánlása) – egy évig
- Az étrend hosszát befolyásolja a kiindulási IgG értékek magassága és az élelmiszer féleségekre lebontott előfordulási gyakorisága.
- Fokozatos visszaépítés
- Étrendi – tüneti napló vezetése



Tejfehérje intolerancia

- A legfőbb, nagyobb gyakorisággal pozitív fehérjekomponens a **kazein**.
- Béta – laktoglobulin, alfa – laktalbumin méréseinkben általában normál IgG érték.
- Tej és tejtermékek: kalcium, D- vitamin, B- vitamin, fehérje források.
- Kalcium és D – vitamin szupplementáció, orvosi kompetencia.
- Helyettesítő élelmiszerek: rizsital, szójatej, zabtej, mandulatej, mogyorótej, kókusztej.
Rizstejszín, zabtejszín, szójatejszín.
Tofu
Olívaolaj, mogyoróvaj, tachini.
- Rejtett tejfehérje tartalom hús-, sütő-, édesipari, kényelmi termékek.



Gliadin érzékenység

- Gabonaszemekben levő fehérje siker (glutén) okoz panaszokat
- Glutén gliadinból (alfa, béta, gamma, omega) és gluteninből áll.
- "nem cöliákiás glutén szenzitivitás"
- Szöveti transzglutamináz vizsgálat ajánlása
- Kerülendő: Búza ,rozs , árpa, zab, tönkölybúza,kamutbúza,durumbúza ezen lisztek, őrleményeik és pelyhesített változataik.



- Glutén jelölés kötelező
- Adalékanyagként megtalálható különféle élelmiszerekben: tejtermékekben, húsipari termékekben.
- Az ételízesítők, ketchupok, az instant kakaó- és italporok, a neskávé, a fagylaltok és a pudingporok tartalmazhatnak gliadint.
- Helyettesítő élelmiszerek: pszeudogabonák
- Kukorica, rizs, szója, hajdina, köles, quinoa, amarantmag, sárgaborsó, csicseriborsó, kókusz, mandula, gesztenye, útifűmaghéj, tápioka, cirok lisztek.
- Gliadinmentes kenyér-, sütemény-, palacsinta-, galuskaporok.



Búza érzékenység

- Kiváltója: elsősorban az amiláz tripszin inhibitor , gliadin.
- Gabonák: energia, B- vitamin, élelmi rost forrás.
- Búzamentes étrend nem feltétlenül egyezik meg a gluténmentes diétával. Gluténmentes búzakeményítő.
- Helyettesítő élelmiszerek: pszeudogabonák .
- Kukorica, rizs, rozs, szója, hajdina, köles, quinoa, amarantmag, sárgaborsó, csicseriborsó, tápióka, burgonyakeményítő.



Tojásfehérje érzékenység

- Tojásban 40 különböző fajta fehérje.
- Érzékenység elsősorban a fehérjefrakcióra mérhető.
- Tojásfehérje fő összetevői: ovoalbumin, ovomukoid, ovotransferrin, conalbumin, lizozim.
- Tojás: fehérje , vas, A-, D-, E- vitamin, B- vitamin forrás.



Tojásfehérje érzékenység

- Tojást tartalmazhatnak: száraztészták, sütő és édesipari termékek, pudingok és egyéb készételek, majonézek.
- Helyettesítő élelmiszerek: tej-, tejszín-, almapüre, banánpüre, főtt áttört burgonya, paradicsom püre, olaj, kukorica keményítő, burgonya keményítő, lenmag zselé, útifűmaghéj.
- Tojáspótló porok



Szójafehérje érzékenység

- Az ázsiai emberek esetében fogyasztása több évezredre vezethető vissza.
- Hazánkban nem alap élelmiszer, de adalékanyagként számos élelmiszer tartalmazza.
- Fehérje tartalma: 42- 45 %
- Magas a fitát és fitoösztrogén tartalma.
- Szója érzékenység esetén nem fogyasztható olyan étel, amely szójababot vagy annak feldolgozott formáját tartalmazza.



Szójafehérje érzékenység

- Kerülendő: a szójaliszt, szójakocka, szójapehely, szójaszósz, szójatej, joghurt, krém, tofu.
- Az élelmiszeripar felhasználja húspótlóként, adalékanyag, állományjavító és ízfokozóként is.
- Szója összetevőre utaló kifejezés: glicin, conglicin, szójafehérje izolátum, szójakoncentrátum, szójalecitin (E322), Soluprát.
- Állati eredetű termékekkel helyettesíthető.



Esetismertetés

- 5 éves kisfiú (2010.01.21) és Édesanyja
- Test elkészítésének oka: a gyermeknél 3 éve fennálló felső légúti panaszok.
- Édesanyjánál 12 éve fennálló felső légúti panaszok, fulladás, fejfájás.
- Tüneteiket kezelte orvos, ok nem ismert, tünetek nem javultak.
- I. FoodTest 2014. 02.26
- II. Foodtest 2015.04.21



- A gyermek IgG eredménye alapján eliminálandó élelmiszerek:
- tehéntej 45, kazein 40, tojásfehérje 105, gliadin 52, búza 55, kesudió 55, pisztácia 64.
- Édesanyja IgG eredménye alapján eliminálandó élelmiszerek:
- tehéntej 41, tojásfehérje 88, árpa 48, kukorica 74, lenmag 42, maláta 44, búza 109, kesudió 54, pisztácia 58, agar-agar 88, kóladió 61.
- Alapvetően tej és tejtermék, tojásfehérje, gliadin- és búzamentes étrend tartása volt javasolt.



Páciens tapasztalatok

- Pácienseink 1 évig szigorúan tartották a diétát.
- A pozitív élelmiszerek eliminációja egy időben történt.
- A kisfiú pozitívan fogadta a növényi eredetű tej és tejtermékek fogyasztását.
- Péksütemény, kenyér minősége, íze kifogásolható volt.
- Tojás pótlására tojáspótló port használtak.
- Az alapanyagok nehezebben beszerezhetőek.
- Fehérje bevitel biztosítása: hús, hal, máj.
- Kalcium és ásványi anyag pótlás multivitamin készítménnyel történt.



Néhány kérdés, válasz páciensünktől

6. A diéta hatására javultak - e kisfia, és az Ön panaszai?

Igen, egyértelműen javult az állapotunk.

14. Tüneteik milyen mértékben javultak?

Teljesen elmúltak: A felső-légúti megbetegedések lecsökkentek, az én befulladásaim elmúltak. A fejfájás időről időre visszatér.



15. Eredményesnek tartotta –e a diétát?

Igen, teljesen.

16. Konzultált – e a gyermek orvosával, házi orvosával a FoodTestről, a diétáról?

Igen, és a gyermekorvosunk illetve a fül-orr-gégészünk teljes mértékben támogatta a diéta betartását, további tanácsokat is adva.



IgG értékek változása

- Kisfiú ételintolerancia értékei diéta és megközelítőleg 2 hónapos visszavezetés után:

| | 2014 | 2015 |
|----------------|------|------|
| • Tehéntej | 45 | 42 |
| • Kazein | 40 | 31 |
| • Tojásfehérje | 105 | 63 |
| • Gliadin | 52 | 27 |
| • Búza | 55 | 54 |

- A visszaépítés során az édesanya minimális probléma kiújulást észlelt.
- Problémát okozó élelmiszerek rotációs fogyasztása javasolt.



Páciens tapasztalatok a következő linken:

<http://foodtest.hu/hu/pacienseink-tapasztalatai>

Chron beteg lelete

| Eredmények | | | | | | | |
|--------------------------|-------|--------------------|-------|--------------------|------|------------------|-------|
| ● Pozitív érték: >30 | | ○ Határeset: 24-30 | | Negatív érték: <24 | | | |
| Tej és tejkészítmények | | | | | | | |
| alfa- lactalbumin | 0 | béta-lactoglobulin | 8 | bivalytej | 0 | kazein | ● 103 |
| tehéntej | ● 109 | tojás fehérje | ● 83 | tojás sárgája | ● 35 | kecsketej | ● 65 |
| juh tej | ● 64 | | | | | | |
| Halak, tenger gyümölcsei | | | | | | | |
| alga espaguette | ○ 25 | alga spirulina | 13 | alga wakame | ○ 29 | ajóka | 7 |
| kacsakagyló | 7 | fekete sügér | 13 | ponty | 17 | kaviár | 15 |
| kemény- vagy pénzkagyló | 15 | szivkagyló | 17 | fekete tokehal | 17 | tarisznyarak | 15 |
| tintahal, szépia | ● 46 | tengeri keszeg | 0 | angolna | 0 | foltos tőkehal | 8 |
| tőkehal | 2 | hering | 3 | homár | 4 | makréla | 6 |
| ördögghal | 1 | kék kagyló | ● 49 | polip | ● 48 | osztriga | ○ 24 |
| sügér | 2 | csuka | 11 | lepényhal | 6 | hüvelykagyló | 7 |
| lazac | 15 | szardínia | 16 | fésűs kagyló | ● 68 | gamélarák | 10 |
| naphal | 15 | tintahal, kalamári | 20 | kardhal | 0 | pisztráng | 6 |
| tonhal | 11 | rombuszhal | 0 | csiga, parti | 23 | | |
| Gyümölcsök | | | | | | | |
| alma | 10 | sárgabarack | ○ 26 | avokádó | ○ 28 | banán | 8 |
| szeder | ● 40 | fekete ribizli | 9 | fekete áfonya | 7 | cseresznye | ● 38 |
| vörösáfonya | ● 51 | datolya | 11 | füge | ● 69 | szőlő | 21 |
| grapefruit | 17 | guava | 23 | kivi | 11 | citrom | 15 |
| lime | ○ 26 | licsi | 9 | mangó | ● 40 | sárgadinnye | 8 |
| faeper | 1 | nektarin | ● 113 | olajbogyó | 1 | narancs | ● 104 |
| papaja | ● 46 | őszibarack | ○ 25 | körte | ● 35 | ananász | ○ 28 |
| szilva | ● 64 | gránátalma | ● 65 | mazsola | ● 36 | málna | ● 32 |
| ribizli | 8 | rebarbara | 16 | eper | 0 | mandarin | ● 57 |
| paradicsom | ○ 26 | görögdinnye | ● 36 | | | | |
| Gabonafélék | | | | | | | |
| árpa | ● 82 | pohánka | ● 98 | kukorica | ● 88 | kuskusz | ● 79 |
| durumbúza | ● 62 | lenmag | ● 111 | gliadin | ● 40 | maláta | ● 67 |
| köles | 2 | zab | ● 127 | puliszka | 9 | quinoa | 9 |
| rizs | ● 113 | rozsliszt | ● 40 | tönkölybúza | ● 65 | transzglutamináz | 0 |
| búza | ● 74 | búzakorkorpa | ● 60 | | | | |

| Húsok | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|----|--------------------------|---|--------------|---|
| marhahús | 1 | kecskehús | 0 | csirkehús | 3 | kacsahús | 0 |
| lőhús | 3 | báránhús | 0 | strucc | 0 | bivaly | 8 |
| fogolyhús | 0 | disznóhús | 14 | fürjhús | 0 | nyúlhús | 6 |
| pulykahús | 3 | borjúhús | 0 | rotvad (szarvas-, őzhús) | 8 | vaddisznóhús | 0 |

| Olajos magvak | | | | | | | |
|---------------|------|--------------------------|------|--------------|------|----------|------|
| mandula | ● 73 | paradió | ● 83 | kesudió | ● 68 | kókusz | ● 45 |
| mogyoró | ● 71 | makadámdió | 0 | földimogyoró | ● 47 | fenyőmag | 13 |
| pisztácia | ● 74 | tigrisdió / földimandula | ● 41 | dió | ○ 28 | | |

| Zöldségfélék | | | | | | | |
|-----------------|------|--------------------|------|--------------------|------|---------------|------|
| amarantusz | ● 94 | articsóka | 10 | spárga | 4 | padlizsán | ● 33 |
| széles bab | ● 57 | zöldbab | 13 | vörös vesebab | ● 72 | fehér karóbab | ● 95 |
| cékla | 11 | brokkoli | ○ 28 | kelbimbó | ● 31 | káposzta | ● 36 |
| káposzta, vörös | 14 | kapribogyó | 13 | sárgarépa | ○ 25 | karfiol | 13 |
| zeller | ● 40 | mángold | 10 | csicseriborsó | 15 | cikória | 5 |
| uborka | 22 | édesszemes (levél) | 9 | kobaktök / futótök | ● 33 | póréhagyma | ○ 28 |
| lencse | ○ 28 | fejes saláta | 12 | cukkini | 18 | hagyma | 12 |
| borsó | ● 97 | paprika | 14 | burgonya | ● 87 | reték | ● 56 |
| ruccola | 0 | mogyoróhagyma | 9 | szója bab | ● 36 | spenót | 11 |
| édesburgonya | ● 59 | fehérrépa | ○ 30 | vizitorma | 1 | manióka | ● 43 |

| Egyebek | | | | | | | |
|-----------|-------|--------------|------|------------------|------|----------------|-------|
| agar-agar | ● 160 | nádcukor | ● 32 | szentjánoskenyér | 10 | gesztenye | ● 34 |
| kakaóbab | ● 32 | kávé | 12 | kóladió | ● 79 | méz | 4 |
| gomba | 23 | repce mag | ● 36 | szezám mag | 8 | napraforgó mag | ● 71 |
| tápióka | 0 | tea (fekete) | 14 | tea (zöld) | ○ 29 | élesztő (sütő) | ● 160 |

Negatív lelet

Eredmények

● **Pozitív érték: >44**

○ **Határeset: 30-44**

Negatív érték: <30

Tej és tejkészítmények

| | | | | | | | |
|-------------------|----|--------------------|----|---------------|----|-----------|----|
| alfa- lactalbumin | 0 | béta-lactoglobulin | 0 | bivalytej | 0 | kazein | 7 |
| tehéntej | 18 | tojás fehérje | 20 | tojás sárgája | 21 | kecsketej | 10 |
| juh tej | 28 | | | | | | |

Halak, tenger gyümölcsei

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------------|---|----------------|---|----------------|---|
| alga espaguette | 3 | alga spirulina | 0 | alga wakame | 0 | ajóka | 0 |
| kacsakagyló | 1 | fekete sügér | 1 | ponty | 0 | kaviár | 0 |
| kemény- vagy pénzkagyló | 8 | szívkagyló | 0 | fekete tokehal | 5 | tarisznyarak | 6 |
| tintahal, szépia | 0 | tengeri keszeg | 0 | angolna | 0 | feltos tőkehal | 0 |
| tőkehal | 0 | hering | 0 | homár | 1 | makréla | 4 |
| ördögghal | 0 | kék kagyló | 6 | polip | 1 | osztriga | 2 |
| sügér | 0 | csuka | 1 | lepényhal | 2 | hüvelykagyló | 1 |
| lazac | 4 | szardínia | 1 | fésűs kagyló | 9 | gamélarák | 1 |
| naphal | 2 | tintahal, kalamári | 1 | kardhal | 7 | pisztráng | 1 |
| tonhal | 3 | rombuszhal | 0 | csiga, parti | 6 | | |

Gyümölcsök

| | | | | | | | |
|-------------|----|----------------|---|---------------|---|-------------|---|
| alma | 1 | sárgabarack | 0 | avokádó | 0 | banán | 0 |
| szeder | 10 | fekete ribizli | 0 | fekete áfonya | 0 | cseresznye | 0 |
| vörösáfonya | 0 | datolya | 0 | füge | 0 | szőlő | 0 |
| grapefruit | 0 | guava | 6 | kivi | 0 | citrom | 0 |
| lime | 0 | licsi | 1 | mangó | 5 | sárgadinnye | 0 |
| faeper | 0 | nektarin | 0 | olajbogyó | 0 | narancs | 0 |
| papaja | 0 | őszibarack | 0 | körte | 0 | ananász | 3 |
| szilva | 9 | gránátalma | 0 | mazsola | 0 | málna | 5 |
| ribizli | 0 | rebarbara | 0 | eper | 0 | mandarin | 0 |
| paradicsom | 0 | görögdinnye | 0 | | | | |

Gabonafélék

| | | | | | | | |
|-----------|----|--------------|----|-------------|------|-------------------|---|
| árpa | 14 | pohánka | 0 | kukorica | ○ 35 | kuszkusz | 0 |
| durumbúza | 3 | lenmag | 18 | gliadin | 7 | maláta | 6 |
| köles | 0 | zab | 19 | puliszka | 0 | quinoa | 0 |
| rizs | 4 | rozsliszt | 2 | tönkölybúza | 1 | transzsglutamináz | 0 |
| búza | 21 | búzakorkorpa | 0 | | | | |

Húsok

| | | | | | | | |
|-----------|---|-----------|---|--------------------------|---|--------------|---|
| marhahús | 0 | kecskehús | 0 | csirkehús | 0 | kacsahús | 0 |
| lőhús | 0 | báránhús | 0 | strucc | 0 | bivaly | 3 |
| fogolyhús | 0 | disznóhús | 1 | fürjhús | 0 | nyúlhús | 0 |
| pulykahús | 0 | borjúhús | 0 | rotvad (szarvas-, őzhús) | 1 | vaddisznóhús | 0 |

Olajos magvak

| | | | | | | | |
|-----------|----|--------------------------|----|--------------|----|----------|---|
| mandula | 22 | paradió | 35 | kesudió | 31 | kókusz | 0 |
| mogyoró | 11 | makadámdió | 0 | földimogyoró | 4 | fenyőmag | 4 |
| pisztácia | 28 | tigrisdió / földimandula | 9 | dió | 0 | | |

Zöldségfélék

| | | | | | | | |
|-----------------|----|--------------------|---|--------------------|----|---------------|---|
| amarantusz | 1 | articsóka | 1 | spárga | 0 | padlizsán | 1 |
| széles bab | 11 | zöldbab | 3 | vörös vesebab | 16 | fehér karóbab | 9 |
| cékla | 2 | brokkoli | 1 | kelbimbó | 0 | káposzta | 1 |
| káposzta, vörös | 0 | kapribogyó | 0 | sárgarépa | 5 | karfiol | 0 |
| zeller | 16 | mángold | 0 | csicseriborsó | 1 | cikória | 0 |
| uborka | 4 | édeskömény (levél) | 0 | kobaktök / futótök | 11 | póréhagyma | 0 |
| lencse | 7 | fejes saláta | 0 | cukkini | 0 | hagyma | 1 |
| borsó | 14 | paprika | 0 | burgonya | 10 | reték | 6 |
| ruccola | 0 | mogyoróhagyma | 2 | szója bab | 9 | spenót | 3 |
| édesburgonya | 4 | fehérrépa | 2 | vizitorma | 0 | manióka | 0 |

Egyebek

| | | | | | | | |
|---------------|----|--------------|---|------------------|----|----------------|----|
| agar-agar | 13 | nádcukor | 5 | szentjánoskenyér | 1 | gesztenye | 0 |
| kakaóbab | 1 | kávé | 0 | kóladió | 19 | méz | 0 |
| gomba | 0 | repcemag | 0 | szeszámag | 0 | napraforgómag | 10 |
| tápióka | 0 | tea (fekete) | 0 | tea (zöld) | 0 | élesztő (sütő) | 29 |
| élesztő (sör) | 22 | | | | | | |



- Az újabb intoleranciák kialakulása csökkenthető, elkerülhető:
- a változatos
- helyi, hazai termelésű
- feldolgozatlan alapanyagok felhasználásával
- a szezonalitást is figyelembe vevő étrend fogyasztásával.
- Bélnyálkahártya regenerálása.



- Köszönöm megtisztelő figyelmüket!