Nietolerancja pokarmowa

Dla większości osób jedzenie jest źródłem przyjemności. Jednak u niektórych hojność natury powoduje przykre efekty uboczne z reguły nietolerancję pokarmową) lub nawet reakcje zagrażające życiu (zwykle związane z alergią). Rozwiązaniem jest zapełnianie talerza innym, równie pożywnym jedzeniem.

Pszenica i gluten Uczulenie na pszenicę i gluten wyklucza z jadłospisu także wszelkie inne zboża w każdej postaci – wystrzegajmy się więc durum, kaszy manny, żyta, jęczmienia, otrąb, kuskusu i orkiszu. Jednak zboża mogą znajdować się w wielu produktach, których byśmy o to nie podejrzewali, jak na przykład owoce morza, marynaty, przetwory mięsne, półprodukty drobiowe, sos sojowy, opłatki komunijne, dodatki ziołowe.

Nabiał Jakąś formę nabiału zawiera wiele produktów, np. drażetki odświeżające oddech, zabielacze do kawy, wzbogacone płatki śniadaniowe, batoniki odżywcze, sosy sałatkowe. Produkty mleczne często dodaje się
także do wyrobów mięsnych. Pamiętajmy również, że napis na etykiecie: „bez dodatku laktozy” nie oznacza, że dany produkt nie zawiera nabiału. Dla odmiany wyrób zaopatrzony napisem „bez dodatku nabiału” może zawierać kazeinę lub/i białka serwatkowe.

Soja Spotykamy ją w najmniej spodziewanych wyrobach, takich jak na przykład wypieki, płatki, gotowe dania warzywne z sosem lub panierką, napoje owocowe i sosy, substytuty kawowe, przetworzone mięso, puszkowane zupy, cukierki, substytuty masła. Olej sojowy jest bezpieczny. Kapsułki witaminy E często zawierają olej z wyciągu z soi. Podobnie jak olej sojowy, prawdopodobnie są bezpieczne, lecz nie przeprowadzono badań.

Jajka Białko jajek jest wszędzie. Jeśli jesteśmy na nie uczuleni, musimy uważać na wypieki i wyroby smażone, makarony, sosy sałatkowe, substytuty jajeczne, ptasie mleczko, a nawet

niektóre wina. Jeśli nie jesteśmy pewni składu jakiegoś produktu, skontaktujmy się z producentem.

Ryby i skorupiaki Nawet „podróbki” owoców morza zawierają ryby. Podstawą wyrobów udających kraby jest na przykład mintaj, używany także do imitowania produktów wołowych i wieprzowych. Producenci używają czasem żelatyny rybnej do klarowania win i kawy, jednak badania kliniczne wykazują, że żelatyna rybna jest dla osób uczulonych na ryby bezpieczna.

Fistaszki i orzechy Próba wyeliminowania z diety fistaszków i orzechów może doprowadzić do szaleństwa. Należy unikać wszelkiego rodzaju maseł orzechowych, sztucznych orzechów (mogą mieć smak dodawany z orzechów), olejów arachidowych tłoczonych na zimno lub ekstrahowanych mechanicznie (inne oleje arachidowe są bezpieczne), dań kuchni azjatyckiej i afrykańskiej, sosów barbecue, płatków śniadaniowych, krakersów, wszelkich wędlin typu mortadela (mogą zawierać pistacje). Unikajmy także produktów przetwarzanych w miejscu, gdzie mogły znajdować się orzechy, takich jak pestki słonecznika oraz produktów sprzedawanych w piekarniach, lodziarniach i sklepach z cukierkami. Torebki z nasionami mogą zawierać łupiny orzechów, podobnie jak niektóre kosmetyki, kremy i ręcznie robione tkaniny.

Fot. Shutterstock