



# Ételintolerancia Tudástár

A Tudástár választ és megoldást ad Önnek az ételallergia és az ételérzékenység témakörében felmerülő kérdéseire és problémáira. A Tudástár és a hozzá tartozó szakmai előadások széleskörű ismeretanyagot nyújtanak Önnek.

The logo for FOODTEST.HU, featuring a stylized white icon of a person with a magnifying glass over their head, set against a blue diamond background.

**FOODTEST.HU**  
ételintolerancia központ

# TARTALOMJEGYZÉK

3.	ISMERJE MEG AZ ÉTELINTOLERANCIA KÉRDÉSEIVEL LEGTÖBBET FOGLALKOZÓ SZAKEMBEREKET .....
4.	DR. SCHUMAN ÁDÁM .....
6.	DR. FODOR FLÓRA .....
7.	DR. JUHÁSZ ÁGNES .....
8.	DR. TAKÁTS ALAJOS PHD .....
9.	DR. GUSEO ANDRÁS .....
10.	BENEDEK KRISZTINA .....
11.	TANÁCS ATTILA .....
12.	GANGEL ANDRÁS .....
13.	KERTÉSZ NIKOLETTA ZITA .....
14.	KÁROLYINÉ CSICSELY KATALIN .....
15.	BARTHA ÁKOS .....
16.	DR. GYIMES ERNŐ .....
17.	MI AZ ÉTELINTOLERANCIA? .....
24.	TESZTEREDMÉNYEK ÉRTELMEZÉSE .....
25.	MINTA LELET .....
27.	FONTOS TANÁCSOK .....
28.	AZ ÉTREND MEGTERVEZÉSE .....
29.	A TÜNETEK FOLYAMATOS FIGYELEMMEL KÍSÉRÉSE .....
30.	TÁPLÁLKOZÁSI ALAPISMERETEK .....
33.	AZ ÉTELINTOLERANCIA SZEMPONTJÁBÓL LEGINKÁBB FONTOS VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK ÁTTEKINTÉSE
36.	TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁSOK .....
38.	HOGYAN KERÜLJÜK EL A TEJTERMÉKEKET .....
40.	HOGYAN KERÜLJÜK EL A TOJÁST .....
42.	HOGYAN KERÜLJÜK EL A BÚZA TARTALMÚ ÉLELMISZEREKET .....
44.	HOGYAN KERÜLJÜK EL A GLUTÉN TARTALMÚ ÉLELMISZEREKET .....
46.	HOGYAN KERÜLJÜK EL AZ ÉLESZTŐ TARTALMÚ ÉLELMISZEREKET .....
48.	HOGYAN KERÜLJÜK EL A SZÓJA TARTALMÚ ÉLELMISZEREKET .....
49.	GYAKORI KÉRDÉSEK .....
55.	CÉGEK ÉS SZERVEZETEK, MELYEK AZ ÖN SEGÍTSÉGÉRE LEHETNEK .....
56.	ÉLJ MÉG TELJESEBB ÉLETET TEJ NÉLKÜL! .....
58.	EGYENSÚLYKONYHA.HU .....
60.	M-GEL - EGYSZERŰEN NAGYSZERŰT! .....
62.	TUDJA MI A KÜLÖNBSÉG AZ ÉTELALERGIA ÉS AZ ÉTELINTOLERANCIA KÖZÖTT? .....
64.	HUNORGANIC .....
66.	ENDOMEDIX .....
68.	A DAGANATOS.HU ALAPÍTVÁNY BEMUTATKOZIK .....
70.	EZNEKEMJÓ .....
72.	SOHA TÖBBÉ AUTIZMUSI! .....



## **Ismerje meg az ételintolerancia kérdésével legtöbbet foglalkozó szakembereket.**

Azokat, akik prezentációjukkal segítik megérteni és megoldani az ételérzékenységgel kapcsolatos kérdéseket, problémákat.

Az előadásokat 2017. október 13-án,  
a Free Food Expo-n rögzítettük. Nézze meg Ön is!



# Dr. Schuman

## Ádám

Okleveles vegyészmérnök, biológusmérnök, közgazdász  
A FOODTEST.HU Ételintolerancia Központ ügyvezető igazgatója

---

***Huszonöt éve foglalkozom laboratóriumi diagnosztikával, elsősorban immunkémiai módszerekkel. Több ilyen jellegű céget vezetek, emellett a Magyar Diagnosztikum Gyártók és Forgalmazók Tudományos, Ismeretterjesztő és Érdekvédelmi Egyesületének elnökeként is tevékenykedem.***


***2009 óta foglalkozom intenzíven az IgG-alapú ételintolerancia diagnosztikájával. A FOODTEST 200+ vizsgálat Magyarországon csak a saját laboratóriumunkban történik.***

---

Amikor megismerkedtem az IgG méréssel, jómagam is sokat gondolkodtam, hogy vajon tényleg segíthet-e? Mint minden új dolog, a FOODTEST vizsgálat is sok szakmai és általános kérdést vetett fel bennem, egyben nagyon elszánt is voltam. Hittem abban, hogy elsősorban az ételeinken múlik szervezetünk állapota, és azt is tudtam, hogy valamit tenni kell az egyre szaporodó problémák ellen. Ma már - több mint 20 ezer sikeres vizsgálat, sok-sok pozitív visszajelzés, hálás, visszatérő páciensek és

egyre több orvos, partnercég tapasztalatait összegezve - biztosan tudom, hogy az IgG alapú ételintolerancia mérés bevezetése az egyik legjobb döntésem volt. Az általam létrehozott FOODTEST.HU Ételintoleranciaközpont fő célja, hogy a korszerű és hatékony laboratóriumi vizsgálatok mellett pacienseinknek komplex szolgáltatást biztosítsunk. Személyes konzultációval, írásos anyagokkal segítjük a leletek értelmezését. Minden eredmény mellé Táplálkozási Tanácsadó Jegyzetet

és Táplálkozási Naplót adunk. Minden paciensünk jogosult egy nagyon részletes, személyre szabott dietetikai tanácsadásra. Szükség esetén segítünk további vizsgálatok elvégzésében és szervezésében is. A FOODTEST.HU Ételintoleranciaközpont munkájában jelenleg egy laboratóriumi szakorvos, egy laboratóriumi analitikus, két aszisztens, három tanácsadó és négy dietetikus vesz részt. Az első Free Food Expo és Konferencia fő támogatói vagyunk.



## *Előadásom témája a rendezvényen:*

Az ételintolerancia diagnosztikája  
- a FOODTEST 200+ vizsgálatok ta-  
pasztalatai.

A FOODTEST 200+ a jelenleg leg-  
korszerűbb, fehérjechip alapú  
laboratóriumi ételintolerancia  
vizsgálat. Az eddig közel 20 ezer  
paciensen végzett ételintolerancia  
meghatározások tapasztalatai. Az  
IgG alapú ételintoleranciák kimu-  
tatása alapján kialakított étrend  
enyhíti vagy megszünteti az élet-  
minőséget rontó, akár súlyosabb  
szövődményekhez is vezető állapo-  
tokat és tüneteket.

# Dr. Fodor Flóra

laboratóriumi szakorvos, klinikai  
molekuláris genetikus

A lisztérzékenységet néhány évtizede még csak a szakma és az érintettek ismerték, mára azonban ritka betegségből a táplálékintoleranciák egyik legismertebb fajtájává vált. Tekintettel arra, hogy a felismert betegség kiválóan kezelhető gluténmentes diétával, ugyanakkor a diéta súlyos terhet jelent az érintett és családja számára, nagyon fontos, hogy a diagnózis minél hamarabb és helyesen legyen felállítva. A kórisme a bélhám szövettani vizsgálatán és laboratóriumi vizsgálatokon alapul. Előadásom során megpróbálok eligazodást nyújtani a laboratóriumi tesztek bonyolult rendszerében.



***Laboratóriumi orvosként azért választottam a molekuláris genetikai diagnosztikát szűkebb szakterületemül, mert lelkesít, hogy a genetikai tesztek életre szóló fontos információt nyújtanak a páciensnek. Ez gyakran azt jelenti, hogy életmód-változtatással, óvatossággal elkerülhetővé válik valamely későbbi egészségkárosodás. Más esetben fölöslegessé tesz további megterhelő beavatkozásokat. Megint máskor a kezelés megválasztásában segít.***

# Dr. Juhász Ágnes

Szakmai igazgató  
SYNLAB Debreceni Mikrobiológiai  
Laboratórium

Jelenleg a SYNLAB Hungary Kft. Debreceni Mikrobiológia Laboratóriumát vezetem.

Tagja vagyok az Orvosi Szakmai Kollégium Minisztérium által delegált Klinikai és Járványügyi Mikrobiológiai Tanácsnak és a Magyar Infektológiai és Klinikai Mikrobiológiai Társaságnak.

Korábbi és jelenlegi munkahelyemen széleskörű gyakorlatot szereztem klinikai kémia, immunológia, haematológia, klinikai-, enterális- és járványügyi mikrobiológia, szerológia és mikológia területén.

Kongresszusokon, továbbképzéseken rendszeresen tartok előadásokat, készítek posztereket.

Az utóbbi néhány évben került figyelmem középpontjába a nem fertőzőes eredetű, emésztéssel kapcsolatos panaszok okának felderítése. 2007 óta intenzív kutatás folyik az USA-ban, a velünk, rajtunk élő mikrobiális élőlények, a mikrobiom megismerésére. Ezen kutatások eredményeképpen világossá vált, hogy saját génjeink mellett „lakótársaink” génjei is befolyásolják életünket, egészségünket, fizikai jólétünket. A legfontosabb tanulság, hogy egyre több mikrobáról derül ki, amelyek velünk/bennünk élnek, hogy bár ezek egy része potenciális kórokozó, de amíg a mikrobiom egyensúlyban van, addig az hatásosan véd és táplál bennünket. Ezen egyensúly megőrzése lehet az egészségünk kulcsa.

**1988-ban végeztem a Debreceni Orvostudományi Egyetem Általános Orvostudományi Karán.**

**1993-ban Klinikai Laboratóriumi vizsgálatokból, 2001-ben Orvosi Mikrobiológiából szakvizsgáztam.**

**1988-tól Debreceni Kenézy Kórház Központi Laboratóriumában dolgoztam, kezdetben klinikai kémiai vizsgálatokat végeztem, majd 2000-től a mikrobiológiai részlegen tevékenykedtem.**

**2002-ben adjunktussá neveztek ki.**

**2003-tól az ÁNTSZ Hajdú-Bihar megyei Mikrobiológiai Laboratórium Laboratóriumvezető főorvosa lettem.**



# Dr. Takáts Alajos PhD

klinikai főorvos  
belgyógyász-gasztroenterológus szakorvos

Előadásomban elsősorban az emésztőrendszer szakorvosaként foglalkoznék az ételintolerancia kérdésével.

- Milyen emésztő szervi tünetek, problémák, betegségek háttérében állhat ételintolerancia?
- Hogyan segíthetünk a problémákon?
- Milyen alternatív lehetőségek vannak a tiltott élelmiszerek kihagyásával esetlegesen bekövetkező alapanyag hiányok pótlására.
- Saját tapasztalataim alapján milyen eredmények érhetők el az ételintolerancia kezelése során.
- Milyen élelmiszerek okoznak leggyakrabban ételintoleranciát Magyarországon?
- A nők és férfiak, idősebbek és fiatalok között van e különbség?



***Mindezt több, mint hatezer ételintolerancia vizsgálat eredményei alapján mutatom be!  
Az eddigi tapasztalatok és eredmények alapján feltételezhető, hogy az ételintolerancia a lakosság legalább egyharmadát érintheti, tehát lehet, hogy Ön, vagy az Ön mellett ülők is érintettek.***



# Dr. Guseo

## András

ideggyógyász, pszichiáter, idegkórszövettanész és „tűzoltó”, a funkcionális orvoslás képviselője

Nem csupán a tüneteket kezeli (a füstöt legyezgeti), hanem annak eredetét kutatja, és keres megoldást a tűz eloltására. 55 éve a sclerosis multiplex kutatója. Több mint 300 közleményének többsége is e kórkép különböző aspektusaival foglalkozik. Tanúja volt annak a kornak, amikor ez az autoimmun betegség a szórványos előfordulásból szinte járvánnyá fejlődött, előfordulása hogyan emelkedett a húszszorosára, hasonlóan más autoimmun betegségekhez. Az eredetet kutatva jutott el a stressz, majd a táplálkozás és azzal kapcsolatosan a szervezetben bekövetkező változások, többek között a bélflóra átalakulása jelentőségének felismerésére ennek a „járványnak” a kialakulásában. Ez az a pont, ahol kezdődhet a tűzoltás, a különböző autoimmun betegségek progressziójának megállítása és visszafordítása. Eredményeit rádióriportokon, előadásokban, számos akkreditált tanfolyamon és könyveiben népszerűsíti. További információ a [www.guseo.hu](http://www.guseo.hu) weboldalon található.



# Benedek Krisztina

vegyésmérnök, élelmiszer  
minőségbiztosítási szakmérnök



***Mindannyian élelmiszer fogyasztók vagyunk, ezért mindannyiunkat érdekel, mit tartalmaznak a kosarunkba kerülő élelmiszerek. Különösen igaz ez, ha mi vagy családtagjaink élelmiszer allergiában vagy intoleranciában szenvedünk.***

Egy friss országos kutatásból kiderül: a fogyasztóknak hiányos az élelmiszer összetevőkkel, a tápanyagokkal és az allergénekkal kapcsolatos tudásuk, ezért nem tudják megfelelően értelmezni a csomagoláson lévő információkat. Kevesen tudják, hogy az élelmiszer előállítóknak kötelességük a csomagolatlan élelmiszerekre (pékáruk, cukrásztermékek, éttermi ételek, stb.) vonatkozó allergén tájékoztatás.

Előadásom célja egy rövid útmutató adása az élelmiszercímkék adatainak értelmezéséhez, különös tekintettel a „mentes” élelmiszerekre. Segítséget szeretnék nyújtani abban, hogy csomagolatlan élelmiszer vásárlása vagy rendelése esetén hogyan juthatnak megbízható allergén információkhoz.

Élelmiszer minőségbiztosítási szaktanácsadóként nap mint nap tapasztalom, hogy maguk az élel-

miszer gyártók és a vendéglátók is milyen hiányos ismeretekkel rendelkeznek az élelmiszer jelölés, illetve az allergén információ nyújtás területén. De egyre többször találkozom pozitív példákkal is. Ezeket szeretném megosztani önökkel, hogy élelmiszerallergiában szenvedő vásárlóként is minél változatosabb megbízható élelmiszereket fogyaszthassanak.

# Tanács

## Attila

Mesterszakács, fejlesztő séf

Tanács Attila vagyok Mesterszakács, fejlesztő séf, a Mindenmentes Főzősuli alapítója, szakmai vezetője - 2003 óta foglalkozom oktatással, szakmai képzésekkel. Jelen feladataim közé tartozik az egészséges étrend szakmai oktatása, a diétás táplálkozással, valamint a táplálék allergiával kapcsolatos ételek fejlesztése. Ezzel a céllal hoztam létre a Mindenmentes Főzősulit, ahol az együtt főzés örömeivel és sok-sok szeretettel várok mindenkit.

Diagnosztizált glutén, tej és tojás érzékeny szakácsként, saját tapasztalataimra építve, dietetikus csapattal segíték átlendülni az első nehézségeken.

Célom, hogy segítséget nyújtsak a mindennapi ételek összeállításában, az új alapanyagok felhasználásában, gyakorlati elkészítésében. Nagy hangsúlyt fektetek az egyénre szabott étkezés összeállítására, elkészítésére. Itt csak tiszta természetes alapanyagokkal dolgozunk. Nincsenek határok, nem mondom meg melyik étkezési divat a tuti és nem befolyásolom döntésed. Célom, hogy választ kapj kérdéseidre, tanul meg elkészíteni a kiválasztott ételt, és érezd jól magad nálam. Itt a helyed, ha kérdéseidre nem válaszolnak az internetes oldalak, blogok, videók, receptek, vagy épp nincs kinek feltenni őket. Várok mindenkit szeretettel!

**Glutén, laktóz, tejjehérje érzékeny vagy?**

**Megszabadulnál pár kilótól, esetleg életmódot váltanál?**

**Nem tudod, mit és hol vásárolj, hogyan készítsd el ételeid?**

**Én segítek!**

**Gyere hozzám, főzzünk együtt!**



# Gangel András

termékfejlesztő, cukrász,  
az Első Magyar Fehérasztal  
Lovagrend Lovagja

Az m-GEL Hungary Kft.-nél dolgozom több, mint 20 éve. Körülbelül 10 éve foglalkozom speciális étrendhez alkalmazható alapanyagok, félkész termékek fejlesztésével, főként a cukrász és a sütőipar számára. Ez idő alatt számos fagyalt versenyen nyertem díjakat többek között "Mentes fagyaltok" kategóriában is. Folyamatosan részt veszek nemzetközi szakmai értekezleteken, fejlesztési tréningeken. Ezeket a tapasztalatokat is igyekszem hasznosítani és ezzel hozzájárulni, hogy a fogyasztók minél könnyebben és szélesebb körben hozzá juthassanak az általuk kényszerből, vagy szabad akaratból választott étrendhez szükséges alapanyagokhoz.



# Kertész

## Nikoletta Zita

Autizmus komplex terápia szülői tanácsadó  
Funkcionális táplálkozási tanácsadó  
A "Soha Többé Autizmus!" csoport alapítója

Ikreim egyikénél vettem észre a tüneteket 18 hónapos korban. Lázás kutatással jutottam el a ma összefoglalt komplex terápiáig. Célja, hogy az összes szervrendszert érintő teljes testi funkciózavart megszüntessük, így visszakormányozhatjuk a gyermeket a főútra, melynek eredményeképpen az „autizmus tünetrepertorárral” megegyező tünetek akár szinte teljesen eltűnhetnek. Ahogy ez kisfiamnál, ill. több 1000 gyermeknél megtörtént itthon és külföldön is.

SOHA TÖBBÉ AUTIZMUS! néven 2015-ben alapított 2300 fős FB csoportomba a világ minden tájáról csatlakoznak főként szülők, sőt már külföldön is tartok előadásokat. Itthon le vagyunk maradva a modern, hatékony komplex fejlesztő terápiákkal. Célunk ezt a rendszert minél több érintett szülőhöz, szakemberhez eljuttatni.

Naponta számolnak be anyukák sikertörténetekről. Ez megerősít ebben a „misszióban”. A komplex terápiáról és az útkunról könyvet írok, mely év végén jelenik meg.

Funkcionális táplálkozási tanácsadóként „egészséges” emberekkel is foglalkozom. Nimród fejlesztése érdekében neurofeedback tréner lettem (agyhullámtréning) és Győrben Neurofeedback Tréning Központot alapítottam.



# Károlyiné Csicsely

## Katalin

vezető dietetikus, FOODTEST.hu  
Ételintolerancia Központ

***Több mint 5 évvel ezelőtt terelődött szakmai érdeklődésem az IgG típusú ételintoleranciák irányába. Dietetikus munkám során gyakran tapasztaltam, hogy a páciensek olyan krónikus panaszokkal küzdenek, amelyek mások számára banálisnak tűnnek, de az elszorított fél számára rendkívül kellemetlenek. Az életminőséget rontó tünetek***



A felgyorsult életmód következtében egyre több feldolgozott élelmiszert fogyasztunk, az alapanyag választásban nem érvényesítjük a szezonális és változatosság alapelvét. Paracelsus gondolatai, miszerint: „A halál a belekben lakozik” - igazolást nyernek. A megelőzés érdekében egyre nagyobb figyelem kíséri az egészséges étkezést és a már kialakult betegségek megfele-

lő diétával való kezelését. Ezt a célt szolgálja többek közt a FOODTEST 200+ fehérjechip alapú ételintolerancia vizsgálat is. Az alkalmazott eljárás lehetőséget biztosít IgG alapú ételintoleranciák kimutatására, a hagyományos orvoslással eddig kiderítetlen okok esetleges feltárására.

Előadásom célja segítséget nyújtani a FOODTEST 200+ labor lelet helyes értelmezésében, a javasolt étrend kialakításában. Kiemelve egy-egy alapanyagot, érintve a helyettesítő élelmiszerek lehetőségét. Ezáltal az ételintoleranciában szenvedők könnyebben kialakíthatják diétás étrendjüket, elkerülve a hiányállapotok kialakulását.

# Bartha

## Ákos

élelmiszerbiológus, táplálkozás-kutató,  
az élelmiszertudományok doktor-jelöltje

***Szakmai célja, hogy hidakat építsen a hagyományos orvoslás és a tudományosan is alátámasztott, természetes módszerek között: alkalmazott élelmiszer- és táplálkozástudomány, fito- és organoterápia, speciális laborvizsgálatok, orthomolekuláris megközelítések, stb. Emellett küldetésének tekinti, hogy kiutakat mutasson a táplálkozási tanácsok útvesztőiből.***

Az elmúlt években jó néhány országban nyílt alkalma az élelmiszeripar és a táplálkozástudomány több területén tevékenykedni, mely élmények alapvetően meghatározták jelenlegi ismereteit. Hosszú évek óta átfogóan foglalkozik az élelmiszerek és a táplálkozás kaotikus és bonyolult témakörével. Megszerzett tapasztalataira és szerteágazó tanulmányaira alapozva kutatja, értékeli és hasonlítja össze a jelentősebb életmód programokat, „diétákat” és terápiás célú étrendeket. Idővel az vált küldetésévé, hogy utat mutasson a kialakult káoszban és személyre szabottan adja át azokat az alapelveket, amelyek kivezetnek a táplálkozási „tanácsok” és egymással versengő rendszerek útvesztőjéből. Személyes küldetése a hitelességen és a szakmai őszinteségen nyugszik, valamint az értékteremtés és a valódi ismeretátadás a cél.

Táplálkozás-Beállítás névre keresztelt módszerünk az egyéni sajátosságok figyelembevételével kialakított, személyre szabott étrend, ahol egy különlegesen felépített ismeretanyag segítségével egy életre szóló tudást és eszköztárat nyújtanak át az egészségük iránt elkötelezetteknek. Társaival nem egy elvet képviselnek, hanem átfogó megközelítéseket: célirányosan és megoldásorientáltan.



# Dr. Gyimes

## Ernő

PhD, okleveles élelmiszermérnök

***Ügyvezető igazgatója az általa alapított SFI Nutrition Élelmiszer Innovációs Kft.-nek, amely funkcionális és sportélelmiszerek fejlesztésével és K+F+I szolgáltatással foglalkozik.***



Gyimes Ernő Baján született, végzettsége okleveles élelmiszermérnök, okleveles EU ismeretek szakértő. Doktori fokozatát a Nyugat-Magyarországi Egyetemen szerezte, summa cum laude (100%) minősítéssel. Egyetemi oktató a Szegedi Tudományegyetem Élelmiszermérnöki Intézetében, címzetes egyetemi tanár a Szent István Egye-

temen. 30 éves oktatási, kutatási tapasztalattal rendelkezik különböző élelmiszer feldolgozó technológiák területén. Közel 50 kutatás-fejlesztés-innovációs megbízás kidolgozásában és végrehajtásában vett részt, amelyek eredményei a gyakorlatban hasznosultak. Kettőszáz tudományos közlemény, konferencia előadás szerzője vagy

társszerzője, emellett két szabadalommal felaláló.

Az ENSZ Élelmezési Világszervezet, a FAO World Food Day Emlékmét 2007-ben nyerte el, 2010-ben kiváló szakírói munkássága elismeréseként LOUIS DE SAINT RAT díjat kapott.



# Mi az ételintolerancia?

Az ételintolerancia bizonyos ételekre adott abnormális reakció, mely számos módon nyilvánulhat meg. Számos különböző mechanizmus eredménye lehet, azonban a FOODTEST.HU Ételintolerancia Központ azokkal az ételintoleranciákkal foglalkozik, melyek immunválasz következményeként alakulnak ki (pl. IgG antitestek termelődnek) és olyan tesztek alkalmazását, melyek ilyen antitestek jelenlétét mutatják ki vérmintából.

Számos más olyan mechanizmus létezik, melyben nem az immunrendszer játsza a szerepet.

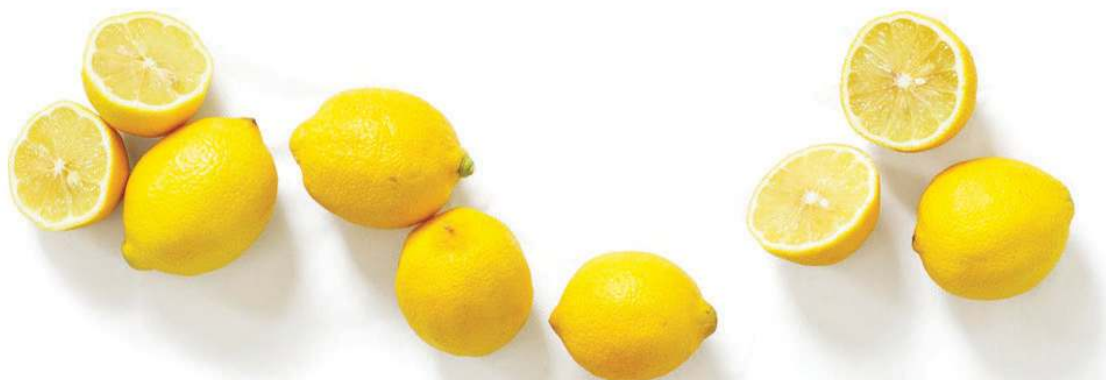
Tipikus példák ezekre:

- ◆ Enzim elégtelenség/hiány
  - laktáz hiány szerepe a tejcukor intoleranciában (puffadással, hasmenéssel, hasi fájdalommal jár)
- ◆ Kemikália / gyógyszer érzékenység
  - MSG (monosodium-glutamate, nátrium glutamát) a kínai ételekben (fejfájás, veritékezés, szédülés)
  - a szárított gyümölcsökben és zöldségekben, a borban, sörben lévő szulfitek (asztmás tünetek)
  - erekre ható (értágító) aminok, mint a fenil-etilamin a csokoládéban és a vörösborban (migrén)

## MI A KÜLÖNBSÉG AZ ÉTELALLERGIA ÉS AZ ÉTELINTOLERANCIA KÖZÖTT?

Sokan úgy gondolják, hogy az ételallergia és az ételintolerancia ugyanaz, de valójában számos különbség van közöttük:

- ◆ Az allergia általában az étel fogyasztását követő azonnali reakcióval jár, míg az intolerancia később okoz tüneteket (akár napokkal a fogyasztás után).
  - ◆ Az allergia IgE antitest okozta folyamat, míg az intolerancia során IgG antitestek termelődnek.
  - ◆ Az allergia előfordulási gyakorisága alacsony, az intoleranciáé magas.
  - ◆ Az allergia többnyire ritka expozíció következménye, míg az intolerancia a gyakori fogyasztás eredménye.
  - ◆ Az allergiás választ a hízósejtekből történő gyors hisztamin-felszabadulás jellemzi, míg az intoleranciára a lassú antigén-antitest komplex képződés jellemző, mely a szövetekbe lerakódva gyulladást okoz.
  - ◆ Allergia esetén többnyire annak klasszikus tünetei figyelhetők meg: bőrpír, tüsszögés, szénanátha, légzési nehézség, asztma, sőt anaphylaxiás shock; ugyanakkor intolerancia során a szervezet bármely pontját érintő panasz alakulhat ki, s a páciensek általában több tünetről számolnak be.
  - ◆ Az allergiás reakció végzetes lehet, míg az intolerancia nem jár életet veszélyeztető állapotokkal
  - ◆ Az allergia élethosszig tarthat, ugyanakkor az intolerancia a magas IgG termelést okozó ételek eliminációjával visszafordítható.
  - ◆ Az allergia pozitív bőr tesztet (prick-test) mutat, míg az intolerancia negatív eredményt ad.
- Az allergiát gyakran a páciens maga is diagnosztizálja, mivel a kiváltó étel nyilvánvaló oka a problémának. Viszont a tünetek alapján viszont sokkal nehezebb megállapítani, mi okozza az ételintoleranciát. Ez adja az IgG teszt jelentőségét.



## AZ ÉTELALLERGIA MECHANIZMUSA

A klasszikus ételallergia során gyulladásos mediátorok szabadulnak fel a hízósejtekből, miután IgE antitestek kötődtek hozzájuk. Az események sorrendje a következő:-

- ◆ Az étel antigén stimulálja a lymphocyták egy osztályát, melyet Th2 helper T sejteknek hívnak.
- ◆ Ezek a Th2 sejtek olyan citokineket választanak el, melyek a B lymphocytákat antigén specifikus IgE termelésre utasítják.

## AZ ÉTELINTOLERANCIA MECHANIZMUSA

Az ételintolerancia kialakulása során antigén-antitest komplexek képződnek, melyek lerakódnak a szövetekben, s ott a szövet sérülését és gyulladást okozó gyulladásos kemokinek felszabadulását idézik elő. Ez a test bármely részén megtörténhet pl. a belekben, ahol IBS tüneteket okoz, az ízületekben, ahol ízületi gyulladást okoz, az agyban, ahol migrénes tüneteket provokál, stb.

### Az események sorrendje a következő:

- ◆ Részlegesen emésztett étel jut át a bélsejtek között a véráramba.
- ◆ Ezeket a fehérjéket a szervezet „idegenként” azonosítja és étel-specifikus IgG termelésbe kezd.
- ◆ Az IgG a részlegesen emésztett étellel antigén-antitest komplexet képez. **Az ételintolerancia tünetei később alakulnak ki, mivel a komplexek kialakulása fokozatos folyamat, nem azonnal következik be.**
- ◆ A komplexek lerakódnak a szövetekben (ez bárhol megtörténhet a testben, a belekben, a fejben, a bőrben, stb.)
- ◆ A komplement rendszer aktiválódik, melynek hatására a neutrofil fehérvérsejtekből fehérjebontó enzimek, hízósejt mediátorok, vasoaktív peptidok szabadulnak fel és vérlemezke aggregáció következik be.
- ◆ A komplement rendszer és a makrofágok gyulladást stimulálnak, bár a komplement rendszer ugyanakkor megvédi a kisebb komplexek nagyobb komplexekké alakulásától.
- ◆ C2 and C5 (a komplement enzim kaszkád része) szintén képes hisztamint felszabadítani.

- ◆ Az IgE antitestek hízósejtekhez kötődnek. Amennyiben a szervezet ismét találkozik az allergénnel, az hozzákapcsolódik a hízósejtek felszínéhez kötött IgE-hez, melynek hatására a hízósejtből gyulladásos mediátorok szabadulnak fel, többek között hisztamin.
- ◆ Az okozott gyulladás felelős a klasszikus allergiás tünetekért, mint a tüsszögés, könnyezés, viszketés, bőrpír, légzési nehézség stb.

- ◆ A makrofágokból gyulladásos mediátorok szabadulnak fel, úgymint az interleukin-1, a tumor nekrosis faktor, a reaktív oxigén gyökök és a nitrogénoxid. (Megjegyzés: a komplement rendszer egy enzim kaszkád, mely segít megvédeni a fertőzésektől.)



## AZ ÉTELINTOLERANCIA TÜNETEI

Számos tünet összefüggésbe hozható az ételintoleranciával, s mivel a tünetek később alakulnak ki, nehéz megállapítani, hogy melyik étel okozza a problémát, emiatt nagyon értékes az IgG antitest teszt elvégzése.

A tünetek a következők lehetnek:

- ◆ Arthritis, fibromyalgia, izületi fájdalom
- ◆ Asztma
- ◆ Szorongás, depresszió
- ◆ Autoimmun betegségek
- ◆ Figyelem hiány, hiperaktivitás (ADHD: attention deficit hyperactivity disorders)
- ◆ Ágyba vizelés és krónikus hólyagfertőzések
- ◆ Bélproblémák (colitis, IBD, IBS, szorulás, hasmenés, puffadás, hasi fájdalom, flatulencia,)
- ◆ Krónikus légúti tünetek (fulladás/ bronchitis)
- ◆ Sötét karikák vagy duzzanat a szemek körül
- ◆ Kimerültség
- ◆ Fejfájás vagy migrén
- ◆ Álmatlanság, letargia, "ködösség",
- ◆ Myalgias Encephalomyelitis / Krónikus Kimerültség Szindróma
- ◆ Szívdobogásérzés
- ◆ Állandó köhögés, hurut
- ◆ Arc melléküreg gyulladás
- ◆ Bőrbetegségek (ekcéma, bőrpír, pattanás)
- ◆ Víz visszatartás
- ◆ Súlyfelesleg problémák

## ÉTELINTOLERANCIÁVAL GYAKRAN ÖSSZEFÜGGÉSBE HOZHATÓ ÉTELEK

Az ételintoleranciával a leggyakrabban összefüggésbe hozható ételek:

Tehéntej, tojás, olajos magvak, búza, glutén, szója és az élesztő.

## AZ IGG ELLENANYAGOK (ANTITESTEK) ÉS A TÜNETEK KÖZTI KAPCSOLAT

Fontos megjegyezni, hogy IgG ellenanyagok mindig termelődnek az egészséges immunválasz során, de ezek nem okoznak tüneteket, bizonyítva, hogy

- a) az immunrendszer hatékonyan működik és/vagy
- b) a belek átbocsátóképessége nem fokozódott.

Tünetek várhatóan akkor keletkeznek, ha az immunrendszer nem működik tökéletesen és/vagy a belek átteresztőképessége fokozódott.

Ezeket a mechanizmusokat alább ismertetjük és összehasonlítjuk az egészséges egyéneknél kialakuló élelmiszerekre adott normál válasszal, azaz azokkal a folyamatokkal, amikor **mind a bélfal, mind az immunrendszer egészséges.**

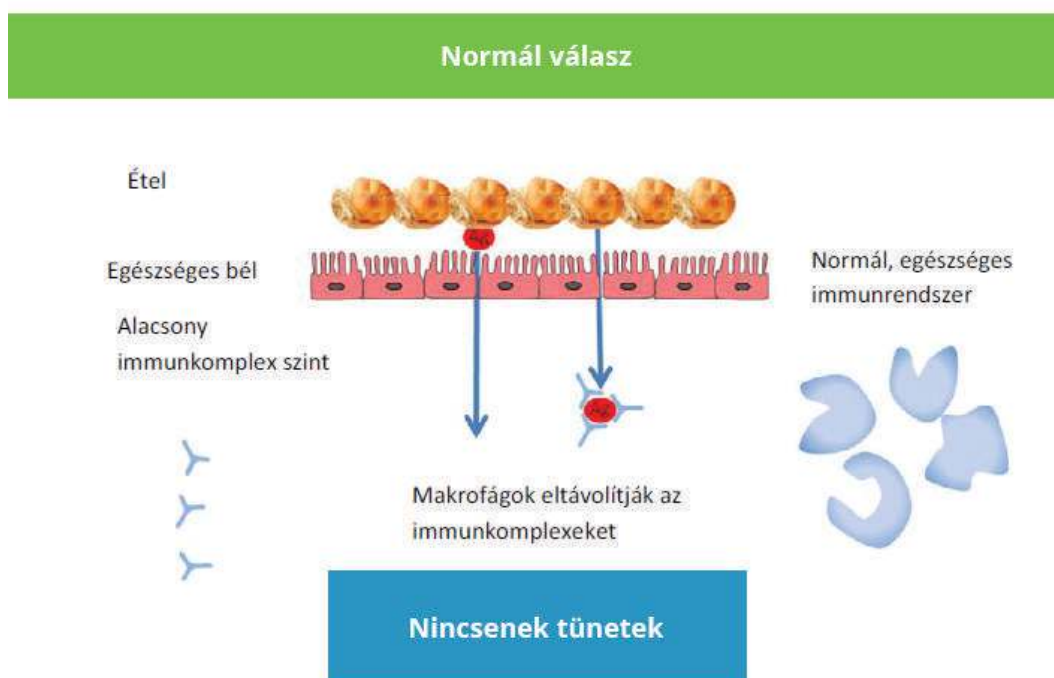
# 1. AZ ÉTELEKRE ADOTT NORMÁL VÁLASZ

Egészséges egyén esetén, ha egy kis mennyiségű emésztetlen étel átjut a bélsejtek között és bekerül a véráramba, ott immunválaszt produkál. Ez a következő lépések szerint megy végbe:

- ◆ Egészséges a gyomor-bélrendszer és egészséges az immunrendszer.
- ◆ Az ételek alapegységeikre emészthődnek (glukóz, aminosavak és zsírsavak) és felszívódnak a bélből, bejutnak a véráramba.
- ◆ Kevés részlegesen emésztett étel is átjut a bélsejtek között, s bejut közvetlenül a véráramba.
- ◆ Antitestek (IgG) termelődnek ezen részlegesen emésztett ételek ellen és antigén/ antitest komplexek alakulnak ki.

- ◆ Jól működő immunrendszer (azaz a makrofágok) eltávolítják ezeket a komplexeket.
- ◆ Nem marad komplex, ami lerakódna a szövetekbe.
- ◆ Így sem szöveti károsodás, sem gyulladás nem alakul ki.
- ◆ Így nem észlelhetők tünetek (annak ellenére, hogy immunreakció történt).

Következésképpen antitestek termelődnek az ételek ellen az ételre adott válasz részeként, de ez nem okoz problémát, mivel az immunrendszer hatásosan működik.

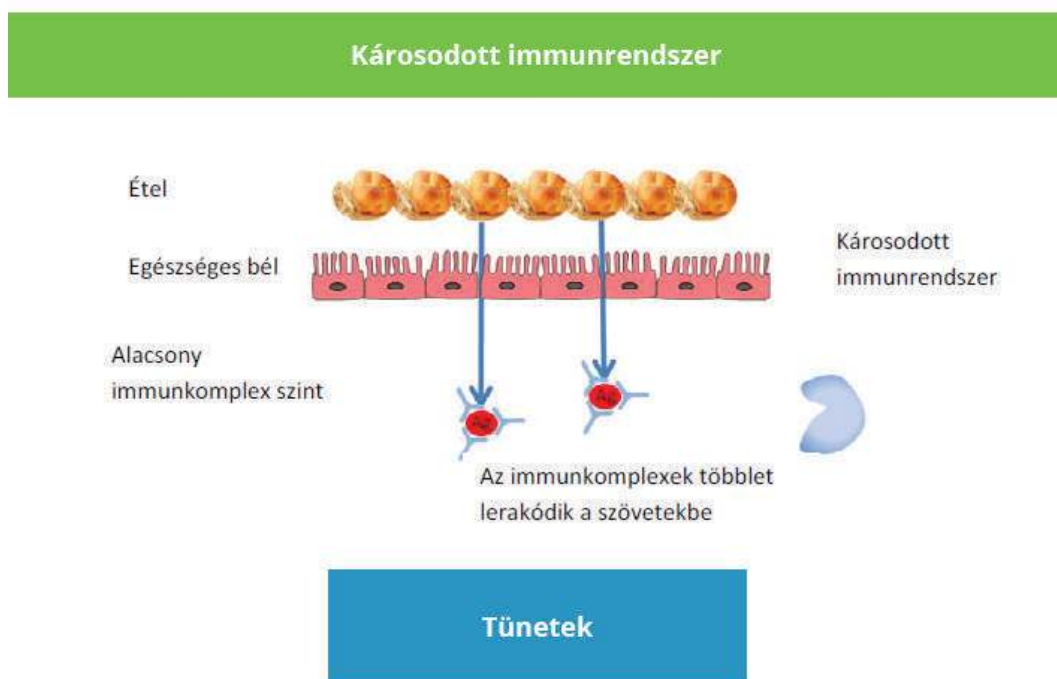


## 2. AZ ÉTELRE ADOTT VÁLASZ KÁROSODOTT IMMUNRENDSZER ESETÉN

Amikor az immunrendszer nem működik tökéletesen, az események sorrendje hasonló, mint normális válasz esetén, de a makrofágok működése elégtelen ahhoz, hogy az immunkomplexeket eltávolítsa, azok lerakódnak a szövetekben és gyulladást provokálnak, így a következő tünetek jelenhetnek meg:

- ◆ A gyomor-bél traktus egészséges, de az immunrendszer érintett.
- ◆ Az ételek alapegységeikre emészthetők (glukóz, aminosavak és zsírsavak) és felszívódnak a bélből, bejutnak a véráramba.

- ◆ Kevés részlegesen emésztett étel is átjut a bélseltek között s bejut közvetlenül a véráramba.
- ◆ Antitestek (IgG) termelődnek ezen részlegesen emésztett ételek ellen és antigén / antitest komplexek alakulnak ki.
- ◆ A makrofágok működése elégtelen ahhoz, hogy eltávolítsa az összes immunkomplexet.
- ◆ Emiatt sok immunkomplex kerül a véráramba, majd lerakódik a szövetekbe (bárhol a testben).
- ◆ Gyulladás és szövetkárosodás következik be.
- ◆ Ezek miatt tünetek jelennek meg.

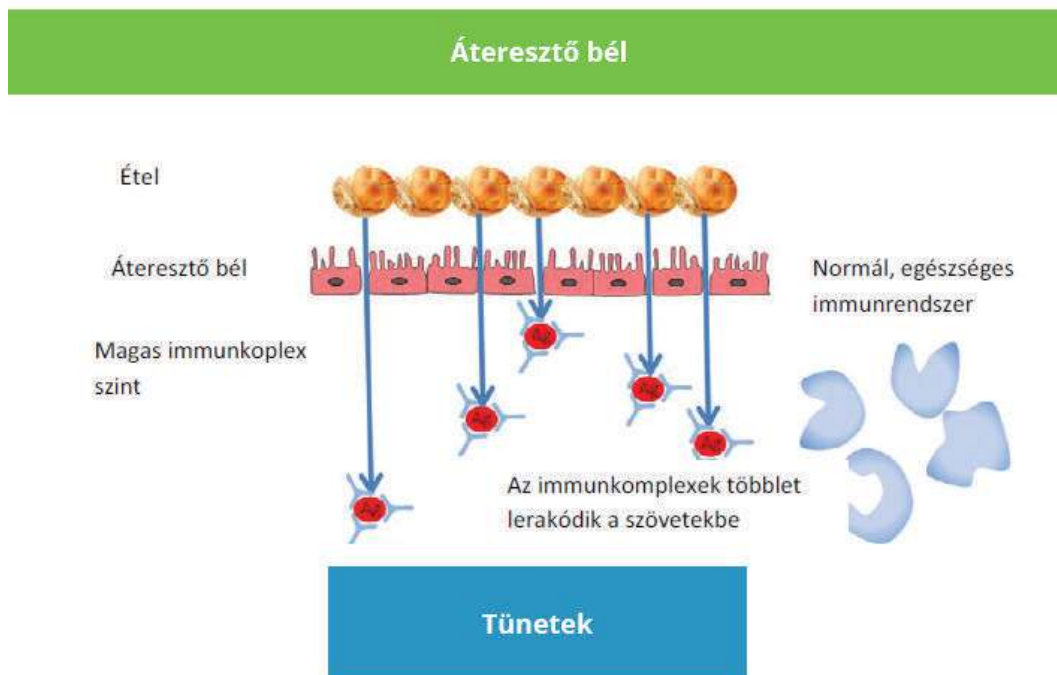


### 3. AZ ÉTELRE ADOTT VÁLASZ, AMIKOR A BÉL ÁTERESZTŐKÉPESSÉGE MEGNÖVEKSZIK

Ebben a helyzetben az immunrendszer tökéletesen működik, de a bélfal jobban áteresztő (emelkedik a véráramba jutó emésztetlen táplálék mennyisége) és az immunrendszer túlterheltté válik. Emiatt nem tud minden immunkomplexet eltávolítani a védekező rendszer és a többlet immunkomplex a szövetekbe lerakódva tüneteket okoz:

- ◆ Normális, egészséges immunrendszer, de fokozott a bélfal áteresztőképessége.
- ◆ Fokozódik a részlegesen emésztett étel átjutása a belsejtek között és így a véráramba kerülése is.

- ◆ Antitestek termelődnek a részlegesen emésztett ételek ellen, melyek antigén-antitest komplexet képeznek.
- ◆ Ezek elárasztják az immunrendszert, s az túlterheltté válik.
- ◆ A makrofágok képtelenek az összes immunkomplexet eltávolítani.
- ◆ Emiatt a keringésbe kerülő nagymennyiségű immunkomplex lerakódik a szövetekben (bárhol a testben).
- ◆ Gyulladás és szövetkárosodás következik be. Így tünetek alakulnak ki.



# AZ ÁTERESZTŐ BELET SÚLYOSBÍTÓ TÉNYEZŐK

A következő tényezők mind károsíthatják a páciens egészségét és a bél fokozott áteresztőképességéhez vezethetnek:

- ◆ Alacsony szekretoros IgA szint

A szekretoros IgA egy immunmarker és első vonalbeli védelmet biztosít a bélben a baktériumok, ételmaradékok, gombák, paraziták és vírusok ellen

- ◆ Stressz

A stressz képes kimeríteni a szervezet szekretoros IgA-ját s így gyengíti a test idegen anyagok elleni védekező rendszerét. A stressz ugyanakkor csökkenti a „jó” baktériumok számát, s így engedi a „rossz” baktériumok és gombák (pl. Candida) túlsúlyba kerülését.

- ◆ Kiegyensúlyozatlan bélflóra

- ◆ Nyálkahártya károsodás fertőzések vagy bizonyos gyógyszerek miatt.

Nem-szteroid gyulladáscsökkentők [Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDS) pl. aszpirin] károsítják a bélfalat és végül fokozott áteresztőképességgel járó gyulladást okoznak.

- ◆ Paraziták

A paraziták szintén bélfal gyulladást okozva, annak fokozott áteresztőképességéhez vezetnek.

- ◆ A kellően változatos étrend hiánya pl. túl sok glutén fogyasztása

- ◆ Csökkent gyomorsav termelődés

- ◆ A hasnyálmirigy enzimek csökkent elválasztása

Amikor a bélrendszer áteresztőképessége károsodik, a bélbolyhok is károsodnak, s így csökken az életfontosságú tápanyagok felszívódása, melyek az emésztő enzimek előállításához szükségesek. Következésképpen a táplálék nem tud tökéletesen megemésztődni, bejut a véráramba és antitest választ provokál.

- ◆ Rossz tápláltsági állapot

A bélfal károsodása csökkenti a tápanyagok felszívódását, mely a bél regeneráló képességét hátrányosan befolyásolja, s ez további emésztési és felszívódási zavarhoz vezet.

## TESZTEREDMÉNYEK ÉRTELMEZÉSE

A FOODTEST élelmiszer fehérjék és nagy molekulájú szénhidrátok ellen termelt IgG típusú ellenanyagokat mérő eljárás. A vizsgálatához a 220-féle élelmiszer fehérjéi egy 1x1 cm-es chipen helyezkednek el, minden egyes fehérje duplikátumban van, mellettük megfelelő kontroll és kalibrátor komponensek helyezkednek el, így a mérések megfelelésége páciensenként ellenőrizhető. Laboratóriumunk rendszeresen részt vesz a **CNS Assure External Quality Control Assessment** külső minőségellenőrző rendszerben. Az eddigi eredmények a módszer és a mérőhely maximális megbízhatóságát tanúsították. A folyamatos külső és belső ellenőrzés szavatolja, hogy korrekt páciens eredményeket adhassunk ki.

A teszt nem allergiát bizonyít, mivel allergia esetén IgE típusú ellenanyagok keletkeznek.

A leleten számértékek szerepelnek: minél magasabb az érték, annál erőteljesebb az adott élelmiszer fehérjéi ellen képződött ellenanyag termelés. A mértékegység AU/l (Arbitrary Unit/liter). Ez azt jelenti, hogy egy pácienstől végzett több vizsgálat számszerű eredményei csak akkor vethetők össze, ha a mérés ugyanezzel a módszerrel történt.

A negatív érték azt igazolja, hogy szervezete teljes mértékben tolerálja az adott ételt, függetlenül attól, hogy esetleg 0-tól különböző eredményt adott. A második határérték (60) feletti eredmény biztos pozitívítást jelent, azaz a diéta alatt az adott ételt mellőzni szükséges. Az alsó és felső határ közötti tartomány az ún. „szürke zóna” vagy határérték (41-59). Az

ide tartozó élelmiszereket az étrend változtatás során nem szabad minden nap fogyasztani és akkor is lehetőleg csak kis mennyiségben.

### **A FOODTEST alapján elkezdett eliminációs diéta beállításához feltétlenül szükséges szakember segítsége.**

A diéta nem egyszerűen a pozitív ételek kihagyását és a határtartományba esők ritkítását jelenti. Nagyon fontos, hogy kiegyensúlyozott étrendet kövessünk, mely minden fontos makro- és mikrotápanyagot tartalmaz.

### **Két esetben előfordulhat, hogy a negatív tartományba eső élelmiszer is piros színnel jelenik meg a FOODTEST leleten:**

(1) Amennyiben a gliadin (a glutén érzékenységgel összefüggésbe hozható komponense) pozitív lesz, az összes glutén tartalmú gabona (búza, durumbúza, tönkölybúza, árpa, rozs, zab) piros színnel fog megjelenni, értéküktől függetlenül. Ez azt jelenti, hogy semmilyen glutén tartalmú gabonát nem szabad fogyasztani a diéta alatt. További információ a „Gliadin pozitívítás és a gabonafélék” fejezetben.

(2) Ha a kazein, a-laktalbumin vagy b-laktoglobulin pozitív eredményt ad, minden állati eredetű tej piros színnel jelenik meg, mivel ezek a fehérjék minden állati eredetű tej fő összetevői.





**FOODTEST 200+ ÉTELINTOLERANCIA TESZT EREDMÉNYKÖZLŐ LAP**  
Készült a(z) Medical Partner Humán Diagnosztikai Laboratórium részére



Személyes adatok					
<b>Név:</b>	<b>Testst Elek</b>	<b>Szül. dátum:</b>	1999.01.01	<b>Telefon:</b>	+36-70-123-4567
<b>Anyja neve:</b>	Testst Elekné	<b>TAJ szám:</b>	111-111-111	<b>E-mail:</b>	testst.elek@gmail.com
		<b>Mintavétel:</b>	2017.05.01	<b>Orvos:</b>	Dr. Krkos Károly

Eredmények			
● <b>Pozitív érték: &gt;59</b>	■ <b>Pozitívnak minősülő*</b>	○ <b>Határeset: 41-59</b>	Negatív érték: <41

Tej, tejkészítmények, tojás			
alfa- lactalbumin	■ 0	béta-lactoglobulin	■ 0
tehéntej	● 100	tojás fehérje	● 71
juh tej	■ 32	bivalytej	■ 0
		tojás sárgája	○ 54
		kazein	● 66
		kecsketej	■ 35

Halak, tenger gyümölcsei			
alga espaguette	14	alga spirulina	0
kacsakagyló	0	fekete sügér	7
kemény- vagy pénzragyló	14	szívragyló	0
tintahal, szépia	9	tengeri keszeg	0
tőkehal	3	hering	16
ördőghal	0	kék ragyló	14
sügér	11	csuka	1
lazac	10	szardínia	0
nyelvhal	12	tintahal, kalamári	0
tonhal	7	rombuszhal	0
		alga wakame	2
		ponty	4
		fekete tokehal	13
		angolna	0
		homár	0
		polip	10
		lepényhal	9
		fésűs ragyló	1
		kardhal	0
		csiga, parti	0
		ajóka	0
		kaviár	0
		tarisznyarak	5
		foltos tőkehal	4
		makrélá	13
		osztriga	40
		hüvelyragyló	7
		garnélarák	5
		pisztráng	9

Gyümölcsök			
alma	2	sárgabarack	22
szeder	8	fekete ribizli	2
vörösfőnye	6	datolya	0
grapefruit	5	guava	14
lime	6	licsi	1
faeper	0	nektarin	18
papaja	7	őszibarack	0
szilva	39	gránátalma	15
ribizli	0	rebarbara	3
paradicsom	5	görögdiinnye	13
		avokádó	6
		fekete áfonya	0
		füge	21
		kivi	0
		mangó	11
		olajbogyó	0
		körte	2
		mazsola	0
		eper	0
		banán	1
		cseresznye	9
		szőlő	1
		citrom	4
		sárgadinnye	0
		narancs	34
		ananász	11
		málna	0
		mandarin	17

Glutén tartalmú gabonák			
árpa	■ 34	kuskusz	■ 23
maláta	■ 28	zab	■ 44
búzakorkorpa	■ 15	búza	■ 55
		durumbúza	■ 28
		rozsliszt	■ 11
		transzglutamináz	■ 0
		gliadin	● 65
		tönkölybúza	■ 17

Glutén mentes gabonák			
hajdina	1	kukorica	24
quinoa	0	rizs	18
		köles	0
		amaránt	4
		puliszka	2
		tápióka	1

Gyógynövények és fűszernövények			
aloe vera	27	ánizs	0
kamilla	6	cayenne-bors	0
koriander (levél)	0	kömény	0
fokhagyma	0	gyömbér	14
komló	2	édesgyökér	0
mustármag	28	csalán	0
bors (fekete / fehér)	6	borsmenta	12
sáfrány	0	zsálya	0
vanília	0	bazsalikom	0
		fahéj	0
		curry	17
		gingkó	10
		majoranna	0
		szerecsendió	10
		vörös chili	0
		tárkony	1
		babérlevél	4
		szegfűszeg	15
		kapor	1
		ginzeng	0
		menta	6
		petrezselyem	0
		rozmaryng	2
		kakukkfű	0



### Személyes adatok

<b>Név:</b>	<b>Testst Elek</b>	<b>Szül. dátum:</b>	1999.01.01	<b>Telefon:</b>	+36-70-123-4567
<b>Anyja neve:</b>	Testst Elekné	<b>TAJ szám:</b>	111-111-111	<b>E-mail:</b>	testst.elek@gmail.com
		<b>Mintavétel:</b>	2017.05.01	<b>Orvos:</b>	Dr. Krkos Károly

### Húsok

marhahús	0	kecskehús	0	csirkehús	0	kacsahús	0
lőhús	0	bárányhús	0	strucc	0	bivaly	9
fogolyhús	0	dísznóhús	0	fűrjhús	0	nyúlhús	5
pulykahús	4	borjúhús	0	rotvad (szarvas-, őzhús)	0	vaddisznóhús	0

### Olajos magvak

mandula	29	paradió	28	kesudió	26	lenmag	33
kókusz	0	mogyoró	31	makadámdió	0	földimogyoró	18
fenyőmag	0	pisztácia	23	tigrisdíó / földimandula	13	dió	10
napraforgómag	16	repcemag	0	szezámag	0		

### Zöldségfélék

articsóka	4	spárga	0	padlizsán	11	széles bab	7
zöldbab	3	vörös vesebab	0	fehér karóbab	19	cékla	2
brokkoli	8	kelbimbó	3	káposzta	15	káposzta, vörös	0
kapribogyó	4	sárgarépa	18	karfiol	0	zeller	23
mángold	0	csicseriborsó	1	cikória	0	uborka	5
édeskömény (levél)	0	sütőtök	10	póréhagyma	1	lencse	2
fejes saláta	0	tök (spárgatök)	0	hagyma	0	borsó	29
paprika	1	burgonya	10	rettek	20	ruccola	0
mogyoróhagyma	4	szója bab	21	spenót	0	édesburgonya	2
fehérrépa	18	vízitorma	0	manióka	24		

### Egyebek

agar-agar	● 67	nádcukor	12	szentjánoskenyér	0	gesztenye	22
kakaóbab	2	kávé	1	kóladió	35	méz	0
gomba	0	tea (fekete)	0	tea (zöld)	0	élesztő (sütő)	0
élesztő (sör)	39						

### Szöveges értékelés

\*Pozitívnak minősülő eredmények magyarázata és további fontos információk a lelet értelmezéséhez: [www.foodtest.hu/lelet](http://www.foodtest.hu/lelet). Az élelmiszerek neve mellett zárójelben megadott számszerű értékek AU/mL egységben vannak megadva. Az eredmények megfelelő értékeléséhez és diétájának megváltoztatásához minden esetben javasolt megfelelő szakember (gasztroenterológus, allergológus, dietetikus) segítségét igénybe venni. A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet! Az Ön ingyenes dietetikai tanácsadásra jogosító kuponkódja:#015191 Tanácsadásra jelentkezés: [www.dietetikaitanacs.hu](http://www.dietetikaitanacs.hu)



0100151910100007

**Készült:** Diósd, 2017.05.01

2049 Diósd Álmos fejedelem u. 27.  
[www.foodtest.hu](http://www.foodtest.hu), [info@foodtest.hu](mailto:info@foodtest.hu)  
Tel: 06-1-424-0969, Fax: 06-1-226-2064



Dr. Krkos Károly  
Laboratóriumi szakorvos

- ◆ Ha a FOODTEST 200+ IgG ellenanyag teszt nem mutatott ki olyan élelmiszert, amely tekintetében az ellenanyagszint **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 váltotassa.
- ◆ 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 kukoricalisztből 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 változtatva, minél változatosabban az azonos csoportba tartozó ételeket illetve az ételcsoportokat.
- ◆ Számos ember akkor tapasztalja a legnagyobb mértékű 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, illetve 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 FOODTEST 200+ 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-, tönköly búzatartalmú élelmiszer elhagyása, még akkor is, ha ezen gabonafélék mellett NORMÁL értékelés szerepel a teszt eredményében.

## **MIELŐTT BÁRMILYEN VÁLTOZTATÁST BEVEZETNE:**

A tápanyag ellátottság és az egészségi állapot egymással szoros összefüggést mutatnak, ezért 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.
- ◆ Korábban, orvos által 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 elsősorban a **NORMÁL** tartományba tartozó, ízletes, fogyasztható ételek sokaságából tervezzék meg. **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, gasztroenterológus tanácsát eliminációs étrendjének összeállításához. A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet! TERVEZZEN ELŐRE!**

Ajánlott, hogy az új étrendre való **átterés 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 az a lehető legtöbb **NORMÁL** értékű élelmiszert tartalmazza. 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 3 hónapig az étrendből kizárandó vagy rotálandó. 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 ételünkben. Ahhoz, hogy diétáját minél hatékonyabban állíthassa össze, további információkat talál jegyzetünk későbbi fejezeteiben.

## ÉLELMISZER / TÜNET NAPTÁR

Hasznos lehet, ha javulásának nyomon követésére a FOODTEST. HU 100 napos táplálkozási naplóját vezeti. Minden étrend változtatás előtt írja le milyen ételleket fogyasztott, majd folytassa, ahogy új ételleket vezet be. Jegyezze fel, hogy érzi magát, és rögzítse, ha tüneteiben bármilyen változást (például javulást vagy rosszabbodást) tapasztal. A táplálkozási napló segítségével lehet az összefüggések azonosításában.

## ÉLELMISZEREK VISSZAVEZETÉSE AZ ÉTRENDBE

Legalább 3 hónapos periódust követően, kizárólag abban az esetben, ha tünete enyhültek, a POZITÍV jelzésű élelmiszerek visszaadhatók az étrendhez. Fontos azonban, hogy ez mindig fokozatosan történjen. Egyszerre csak egy élelmiszert vezessen be ismét, 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 ételleket vezesse be ismét.
- ◆ A visszaépítendő élelmiszerből először csak kis adagot (1-2 dl, 2-3 dkg) fogyasszon, először főzve/sütve, azután nyersen fogyasztva. Panaszmentesség esetén a beépítendő élelmiszer mennyiségét emelje, fokozatosan eljutva a normál adaghoz. A következő élelmiszer bevezetése előtt várjon 5 napig és figyelje, visszatérnek-e a tünetek.
  - ◆ Folytassa nagyobb reaktivitású ételek bevezetésével, egyszerre mindig csak egyet adjon az étrendhez, 5 napot kihagyva az újabb élelmiszer bevezetése előtt. Az eliminált élelmiszerek visszaépítése türelmet kíván Öntől. Az étrend fokozatos felépítése alatt figyelemmel kísérheti a tünetek alakulását. Az ételintolerancia javulásának fokmérője a tünetek kedvező irányú változása.

## HOGYAN KERÜLJE EL AZ INTOLERANCIA KIALAKULÁSÁT AZ ÚJ ÉLELMISZEREKKEK SZEMBEN?

Amint az új diéta bevezetésre került és új élelmiszerek kerültek az étrendbe, intolerancia az új ételekkel szemben is kialakulhat. Ez általában akkor fordul elő, ha a problémás ételt hirtelen, csaknem kizárólag egyféle élelmiszerral váltják ki, és a helyettesítő ételek fogyasztása egysíkúvá válik. Például, ha a búzát kell elhagyni az étrendből, ahelyett, hogy a pirítóss helyett minden nap zabkását enne, tegye változatossá reggelijét. A zabkását például gyümölcssalátával, zöldséges – joghurt turmixal, gluténmentes kenyérből készített szendviccselel vagy rozskenyérrel fogyasztott lágy tojással helyettesítheti. A gyakran ételintoleranciát okozó élelmiszerekkel kapcsolatos táblázatokban segítséget adunk a megfelelő helyettesítő élelmiszerek kiválasztásához.

# TÁPLÁLKOZÁSI ALAPISMERETEK

Az egészséges táplálkozás az életfolyamatok működéséhez, a munkavégzéshez szükséges energiát, 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, a betegségek megelőzését.

## Energia , energia forgalom

Energia szükségleten 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 életműködéséhez 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

Koleszterin bevitel: 250-300 mg



## Fehérjék

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

Abban az esetben, ha a zsír és szénhidrátfogyasztás 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 valamennyi 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 (szárazhüvelyesek, gabonafélék, diófélék, olajos magvak, zöldborsó, rizs).

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

### A LEGFONTOSABB TELJES ÉRTÉKŰ FEHÉRJE FORRÁSOK:

- ◆ Húsok és húskészítmények, belsőségek
- ◆ 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. A szénhidrátmentes étrend a szöveti fehérjék fokozott lebontásához, a só és vízháztartás egyensúlyának felborulásához vezet. Az agy és a vörösvérsejtek kizárólag a szénhidrátokból képesek energiát nyerni. Felnőttek energiaszükségletének mintegy 55-60%-át célszerű szénhidráttal fedezni. A cukorfogyasztás ne haladjon meg az összenergia 5-10%-át. A felesleges szénhidrát részben glikogén, részben lipid formájában raktározódik. 1 g szénhidrát energia értéke 4,1 kcal.

### A SZÉNHIDRÁTOK KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSAI

#### Egyszerű szénhidrátok (mono- és diszaharidok)

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

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

#### Összetett szénhidrátok (poliszaharidok)

pl: keményítő, glikogén, inulin, cellulóz, hemicellulóz, pektin. Összetett szénhidrátot tartalmaznak a gabonaneműek magvai, zöldségek, gyümölcsök és a hüvelyesek, alga, 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 édesítőszerként találkozhatunk. A szorbit a glükóznak és a fruktóznak, a dulcít a galaktóznak, a xilit a xilóznak megfelelő 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 zsíryanycserét, és csökkentik bizonyos daganatok kialakulásának kockázatát.



Az élelmiszeripar fejlődése maga után vonta a rostszegény élelmiszerek előállítását (finomított liszt, fehér rizs). A rostban szegény, illetve a rostban túlságosan dús táplálkozás egyaránt kedvezőtlen.

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

A kedvező hatás eléréséhez szükséges sok folyadék fogyasztása is (napi 2-2,5 liter).

#### LEGFONTOSABB SZÉNHIDRÁTFORRÁSOK:

- ◆ 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 zsiradékot tartalmazó táplálkozás esetén különböző bőrbetegségek és látási zavarok (A-vitamin hiány), angolkór (D-vitamin hiány), vérékenység (K-vitamin hiány) fejlődhet ki.

A zsírok elégetésekor szervezetünkben több energia (9,3 kcal) szabadul fel, mint a szénhidrátok elégetésekor (4,1 kcal). A szükségesnél nagyobb zsírbevitel elhízáshoz vezet.

A zsiradékok jó ízt adnak étелеinknek, 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-, mandulaolaj, tengeri halak (omega-3 zsírsavak)

#### Egyszeresen telítetlen zsírok

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

#### Telített zsírok

találhatók a vörös húsokban, kolbászokban, feldolgozott húsipari termékekben, vajban, sajtban, tejfölben, palmaolajban és a kókuszolajban

#### Transzszsírok

találhatók csoki bevonókban, süteményekben, kekszekben, gyorsételekben. Transzszsírok az élelmiszerek feldolgozása során keletkeznek. A transzszírok fogyasztása jelentős kockázati tényező a szív és érrendszeri megbetegedések kialakulásában. Transzszír létrejöhethet túlhevített olajban (220 C fok fölött) való sütéskor, 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 és a tengeri halak fogyasztását, a telített zsírsavakat és transzszírokat tartalmazó készítményekkel szemben. A többszörösen telítetlen zsírsavak csökkentik a gyulladásra és a vérrögzépződésre 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 ellenállóképesség 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 fogyasztása biztosítja a megfelelő mennyiségeket. Egyen sokféle, friss élelmiszert nap mint 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 elraktározódnak, a vízben oldódó vitaminok nem, ezért ez utóbbiakat a táplálékkal naponta kell felvenni.



# AZ ÉTELINTOLERANCIA SZEMPONTJÁBÓL LEGINKÁBB FONTOS VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK ÁTTEKINTÉSE

## Zsírban oldódó vitaminok

### A-VITAMIN (RETINOL)

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

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

A-vitamin források: belsőségek (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, közvetlenül befolyásolja a csontképződést. Részt vesz az immunfolyamatokban, megfelelő bevitel esetén csökkenti a gyulladásos folyamatokat, 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, illet-



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

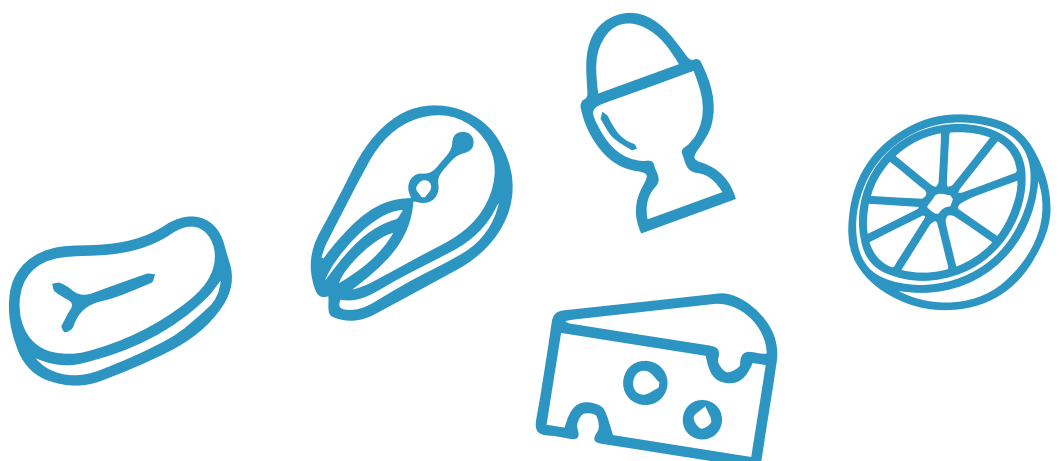


### E-VITAMIN (TOKOFEROL)

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

E-vitamin forrásaink: olajos magvak, dió, mogyoró, mandula, tökmag és a növényi olajok a 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: élesztő, búzacsíra, teljes kiőrlésű liszt, gabona magvak, napraforgó és egyéb olajos magvak, barna rizs, hüvelyesek, szójabab, kelbimbó, zöldbab, narancs, banán.

B1-vitamin szükséglet 1,3–1,4 mg naponta.



### B2-VITAMIN (RIBOFLAVIN)

Szerepe az aminosavak, zsírsavak lebontásában, szöveti légzésben, oxidatív folyamatokban, méregtelenítésben van. Az ember bélflórája 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, húskok, sajtok, tojás, fermentált tejke-szítmények, 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 fehérjékből való energia felszabaddítást.

B6-vitamin források: sovány hús, szárnyas, hal, tojás, hán-tolatlan gabonafélék, teljes kiőrlésű kenyér, élesztőkivonat, szója, keményhájú gyümölcsök, banán.

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



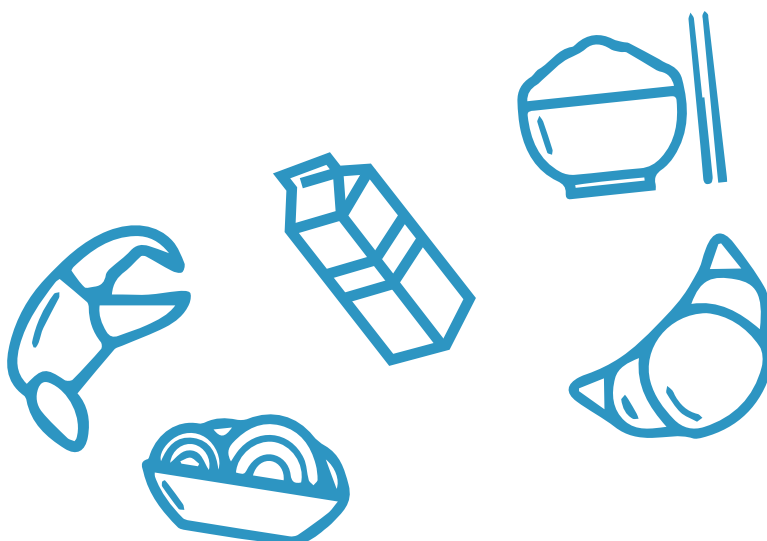
### B12-VITAMIN (KOBALAMIN)

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

Kobalamint a növények nem tartalmazznak, 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 épségének fenntartásában, egyes enzimek működésében.

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

▲ kalcium hasznosulását többek között megszbja:

- ◆ 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 csökkentik a felszívódást, míg más összetevők, mint például a laktóz, elősegítik azt.

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

Kalcium hiány esetén izomgörcsöket, izomfájdalmat, érzésvavarokat tapasztalhatunk. Hosszú távon csonttrikuláshoz vezet a kalcium nem megfelelő bevitele. Kalciumban leggazdagabb élelmiszerek a keménysajtók, mák.

Szintén jelentős kalcium tartalommal bírnak a tej és egyéb tejtermékek, dió félék, olajos magvak, szezám, amarántmag, 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, RNS szintézisében. Szerepe van a csontképzésben, a vércukor szint szabályozásában. Vegyes táplálkozás mellett hiánya ritkán fordul elő, de egyes fémek (vas, kobalt, kalcium) túlzott bevitele gátolja a mangán felszívódását.

Mangánban gazdag élelmiszerek az olajos magvak (mogyoró, mandula, kesudió, dió), a teljes értékű gabonák, búzakorpa, köles, búzacóra, sajtók, tej és egyéb tejtermékek.

## KRÓM

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

Króm forrás: 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 zsíryanagcserében játszik szerepet.

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

## VAS

A 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 vézések 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

Egy felnőtt ember szervezetében mintegy 2,5 g cink van. A cink számos enzim, továbbá 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 hasznosulása jobb az állati, mint a növényi eredetű élelmiszerekből.

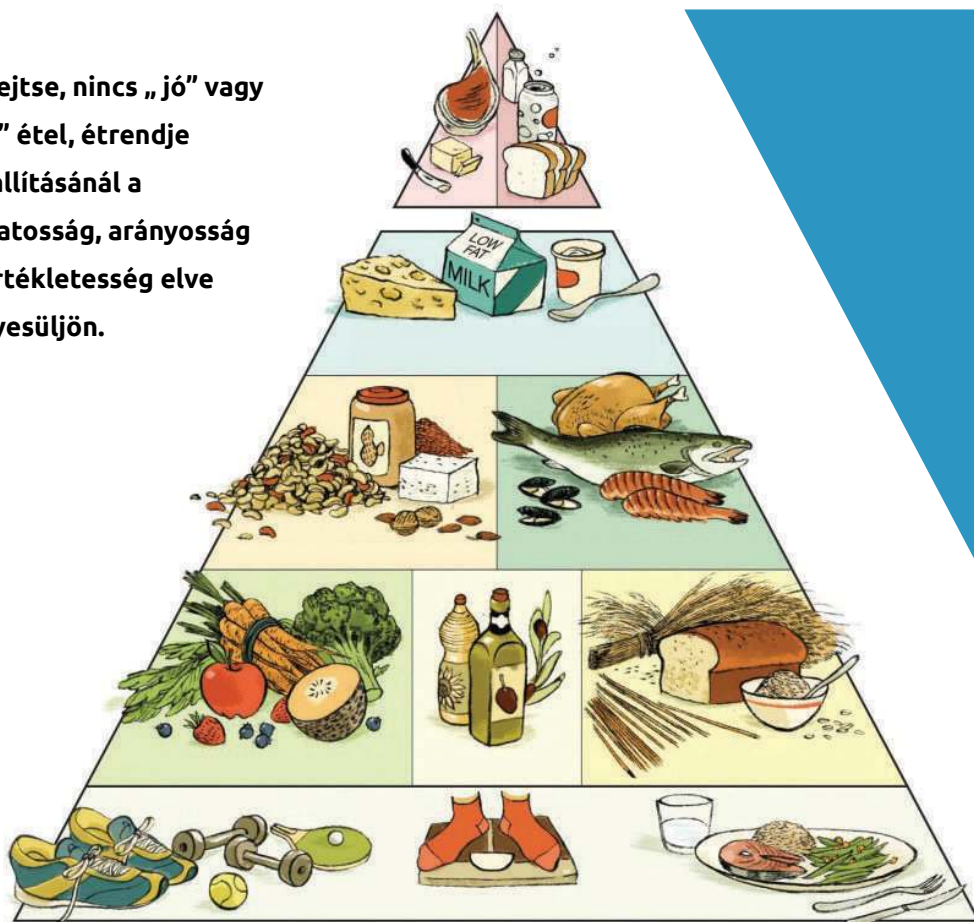
- ◆ Építse be életmódjába a rendszeres fizikai aktivitást. A sportos életmód problémamentes bevezetését szolgálja a mozgás intenzitásának és időtartamának fokozatos növelése. A felnőttek részére naponta 30 perc, gyermekek számára 60 perc fizikai aktivitás, sport tevékenység javasolt. Az örömmel végzett, a szervezetet nem túlterhelő rendszeres mozgás számos civilizációs betegség megelőzésében vagy éppen leküzdésében segít.
- ◆ Az egészség megőrzésének része a megfelelő folyadékellátottság. Nők számára 2 l/nap, férfiak számára 2,5 l/nap vízbevitel javasolt az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság ajánlása szerint. 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 pl.: ízesített ásványvizet, frissen facsart gyümölcslevet, zöldséglevet, tejes-gyümölcssturmixokat is.  
Törekedjen az energia egyensúly megvalósítására a testtömeg kontroll érdekében. Testsúlyát rendszeresen ellenőrizze. A testtömeg index meghatározásával megállapíthatja, hogy az Ön testsúlya az egészséges tartományban van-e. 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 élelmiszer piramis alján a gyümölcsök, zöldségfélék, a teljes értékű gabonafélék találhatóak, ezek képezik étrendje alapját.
- ◆ Fogyasszon minden nap több alkalommal sovány húst: szárnyasok, hal, zsírszegény felvágott. A húsok teljes értékű fehérjével rendelkeznek. A húsok (tej, tojás, 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, makréla, hering, lazac, fogas, süllő). Rendszeres (heti 2 alkalom) fogyasztás esetén érvényesül a kedvező hatásuk. Csökkentik a triglicerid szintet, gátolják a vérrögképződést, gyulladás csökkentőek, erősítik az immunrendszert. A tojásból hetente 3-4 db fogyasztása javasolható. A tojás fehérje tartalma jól hasznosul.
- ◆ Az olajos magvak kis mennyiségű (egy maréknyi) rendszeres fogyasztása javasolt. Telítetlen zsírsav tartalmuk kedvező az érrendszeri betegségek megelőzésében. Vegetáriánusok étrendjében kedvelt fehérje forrás. Fogyasztásuk ételmi rost tartalmuk miatt is ajánlott. Magas kalcium tartalmuk miatt fontosak tejmentes étrendet követők körében. A kalcium szükséglet biztosítására a sovány tejtermékek ajánlottak. Gyermekek, serdülők fejlődése különösen megkívánja, hogy naponta fogyasszanak tejet, tejterméket.
- ◆ 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 főzelékféléket, illetve gyümölcsöt. A bennük rejlő antioxidánsok – E-, C-, vitamin, karotinoidek, cink, szelén, flavonoidok és ételmi rostanyagai gátolják a szív-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 a saláta, 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.

- ◆ 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 a laktózmentes termékek fogyasztása szükséges.
- ◆ A piramis csúcsára kerültek, ezért 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 csak mértékletességgel engedhető meg. Egy finom sütemény elfogyasztását követően, ne feledkezzen meg fokozott fizikai aktivitást is beépíteni a mindennapjaiba! Csak az 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 édesítőszeret: eritrit, stevia. Igyon inkább vizet vagy természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem üdítőitalokat, szörpöket!
- ◆ Kevés sóval izesítsük ételleinket, 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!
- ◆ Gyermekeink étkezésére, testi-lelki egészségére különösen vigyázzunk!
- ◆ Hosszan tartó betegség, testtömeg csökkentő étrend, táplálék allergia – intolerancia diétában szükségessé válhat vitamin és ásványi anyag szupplementáció.

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



# Az egészséges táplálkozás piramisa

Harvard School of  
Public Health

# HOGYAN KERÜLJÜK EL A TEJTERMÉKEKET

**Amennyiben a FOODTEST 200+ 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: húсок, belsegék, húskészítmények, hal, tenger gyümölcsei, kagylók, tojás ajánlottak. Egy egészséges felnőtt ember napi Ca-bevitel szükséglete 800-1000 mg. Kalciumban leggazdagabb élelmiszereink: tej és tejtermékek,

szója, mák, banán. Tejfehérjementes étrendben gyakrabban fogyasszon olajos halat, lazacot, szardíniát, húst, belseget, csukamájolajat, olajos magvakat, mákot, szezámmagot, csipkebogyót, apró magvas gyümölcsöket, banánt, narancsot, fügét, szárazhüvelyeseket, szója termékeket, zöld leveles növényeket ( paraj, sóska), petrezselyemzöldet, szárított gombát.

A növényi eredetű élelmiszerek kalcium tartalma rosszabb hatásfokkal szívódik fel. A kalcium vízoldékony – előnyös, ha a zöldségeket pároljuk, nyersen fogyasztjuk.

Indokolt lehet tejfehérje intolerancia esetén a kalciummal dúsított termékek, illetve Ca-kiegészítők adása is, orvosi konzultációt követően.

**Jogsabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken. A tej jelölés köteles allergén.**

**Tájékozódjon az élelmiszer összetételéről. Kérje dietetikus, 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, szendvicsskrémekek  
Sajt, krémsajt,  
Jégkrém  
Sodók, pudingok  
Mártások, Krémlevesek  
Sütemények, fánkok, pogácsák  
Ostyák, palacsinták, kekszek  
Édességek, csokoládék,  
Kenyér, pizza  
Instant krumplipüré, készételek  
Húskészítmények, szalámik  
Hússzaft  
Csomagolt snackek

## 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, kazeinát  
Tejszín, csökkentett zsírtartalmú tejszín  
Deminalizált tejsavó  
Béta-laktoglobulin  
Alfa-laktalbumin  
Zsírszegény tej  
Tejpor, zsírszegény tejpor  
Szárított tejkészítmények  
Zsírszegény szárított tejkészítmények  
Savó, édes savópor  
Tejsavó fehérje koncentrátum  
Tartósított tejsavó

## Alternatív élelmiszerek

### TEJ, TEJES TURMIXOK (SHAKEK):

Zabital, rizsital, szójaital, kókuszital, mandulaital  
BIO – SoyaDrink, Avane Drink (zabital)  
Berief – tönkölybúzaital, kalciumos rizsital, natúr szójaital  
Biopont – zabital  
Abafoods – tönkölyital  
Alpro – mandulaital, kókuszital, kókusz- mandulaital  
Alpro – szójaital (natúr, banános, vaníliás, piros gyümölcsös)  
Szafi Fitt Kókusz italpor  
JOYA – mandulás rizsital, rizs kókuszital, sok gabonás ital, rizs mogyoróital  
Provamel – natúr szójaital, banános, csokoládés, vaníliás, eper ízű.

AROY-D – kókusztej

### TEJSZÍN, TEJFÖL:

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:

Szója vagy zab  
JOYA – szójajoghurt natúr, epres , erdei gyümölcsös

### VAJ:

Tejmentes és növényi szendvicsskrém, tahini (szezámkrém), hidegen sajtolt olívaolaj és kókuszolaj, dióvaj, mandulavaj, tökmagvaj, kesuvaj, vegetáriánus növényi zsír  
Szafi Fitt Szűrt Kókuszolaj  
ALSAN BIO – növényi margarin,  
ALsan Fit – margarin

### SAJT:

Szójasajt kemény és lágy változatai;  
Viofast – növényi zsír

### JÉGKRÉMEK:

Szója, zab vagy rizs krémekek  
Cocomas 100% kókuszkrém  
Mester Család fagyipor – csokoládé, eper, vanília, citrom

### KRÉMSAJT, TÚRÓ:

Lágy tofu (tempech)  
TOFU: natúr, metélőhagymás,  
pritaminpaprikás, füstölt

### CSOKOLÁDÉ

Étcsokoládé

### MAJONÉZ:

Univer majonéz,  
Univer majonézes  
torma



# HOGYAN KERÜLJÜK EL A TOJÁST

**Amennyiben a FOODTEST 200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat tojásfehérjére és/vagy tojássárgájára, hagyja el ezeket az ételeket étrendjéből, beleértve a tojásprotein tartalmú ételeket is. Kizárólag tojásfehérje érzékenységek esetén a tojássárgája továbbra is fogyasztható.**

A tojás kiváló fehérjeforrás, jelentős mennyiségben kalciumot, vasat, cinket és B-vitaminokat tartalmaz. Tojásmentes étrendben az alternatív élelmiszerek kitűnően alkalmazhatóak. A tojás tápanyag tartalmának helyettesítésére a húсок, halak, belsőségek, tej és tejtermékek, szója 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. A tojás helyettesítésére alkalmasak a különböző tojáspótló porok (FE- mini, LOPROFIN).

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 sárgarépával vagy kurkumával színezhető. Kevert süteményekben a tojás helyettesíthető keményítővel és gyümölcspürével is. 1 db tojás 80 g alma vagy banán pürével váltható fel édességek készítésénél.

Tojás nélkül is könnyen elkészíthető a linzer tészta, sós apró sütemények.

Egyes lisztkeverékek alkalmazása lehetővé teszi tojás hozzáadása nélkül pl: palacsinták, sütemények, bejgli, kalács elkészítését (Szafi Free termékek).

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.

Panírozáshoz tojás helyett tejet is használhat, a már említett tojáspótló porokon kívül. 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 keményítő massza, 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 termékcsalád, amely lehetővé teszi, hogy tojásmentesen készítsünk piskótát, süteményeket, bejglit, kalácsot, palacsintát, nokedlit stb.

**Jogszáály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken. A tojás jelölés köteles allergén.**

**Tájékozódjon az élelmiszer összetételéről. Kérje dietetikus, gastroenterológus tanácsát 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 sült 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  
Tojássárgája  
Fagyasztott tojás  
Pasztörizált tojás  
Szárított tojás  
Teljes tojás  
Tojáspor  
Tojás proteinek  
Globulin  
Ovalbumin  
Ovovitelin  
Ovoglobulin  
Ovomucin  
Livetin  
Vitellin



## Alternatív élelmiszerek

### TOJÁSPÓTLÓPOROK:

Femini, Loprofin  
Lenmagzselé, útifűmaghéj

### TÉSZTA:

Kukorica-, rizs-, üveg-, quinoa- vagy hajdina lisztből készült tészták  
Durum tészta  
Szafi Free nokedli  
Szafi Free tojásmentes, házi tészta  
Bezglutén tészta  
Le veneziane gluténmentes tészta  
Schar gluténmentes tészta  
Pasta D' Oro gluténmentes tészta  
Tóthék tésztája  
Farmo gluténmentes tészta  
Aglutén tészta

### SÜTEMÉNY:

Házikészítésű sütemények (tojáshelyettesítő, lekvárok, gyümölcspüre),  
Linzersütemény  
Friss gyümölcs, kompótok, morzsasütemények  
Szafi Free piskóta és sütemények  
Szafi Free bejgli, kalács, péksütemények

Szafi Free gofri

Szafi Free palacsinta

Mester Család csokoládés, vaníliás hidegkrémpor

### FAGYLALT, JÉGKRÉM:

Sorbet vagy szója jégkrém

Mester Család fagyipor

### REGGELI:

Szafi Free kenyér

Szafi Free péksütemények

Szafi Free zabpuding, quinoa kása

Extrudált kukoricapehely, bio Kölesgolyó, csoki ízű reggelizőpehely

### SNACKEK:

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

Szafi Free pogácsák és sós ropogtatnivalók

Bezglutén PKU aprósütemények

Balviten PKU sós ropi

### MAJONÉZ:

Plamil Tojásmentes majonéz

### EGYÉB:

Főtt vagy pirított rizs (pl. barna basmati rizs)

Főtt, áttört burgonya, paradicsompüre

Házi készítésű ételek

Tej -, tejszín, kukoricakeményítő,  
burgonyakeményítő

# HOGYAN KERÜLJÜK EL A BÚZATARTALMÚ ÉLELMISZEREKET

**Amennyiben a FOODTEST 200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat búzára, hagyja el az összes búzartalmú ételt étrendjéből legalább 3 hónapra.**

A búza fontos 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-, szója-, hajdina-, köles-, kukorica-, kókusz-, mandula-, amarantmag-, tökmag-, sárgaborsó-, csicseriborsóliszt burgonyakeményítő. Felhasználható pl. : Barbara lisztkeverék sütéshez, főzéshez, Glutenix Alfamix búzamentes lisztkeverék. Részesítsük előnyben a magas rosttartalmú, összetett szénhidrátokat biztosító lisztet, mint amilyenek például a hajdinaliszt, kölesliszt, cirokaliszt, illetve az ezekből készülő lisztkeverékek. 100 g búzaliszt helyettesíthető: 100 g kukoricaliszttel, 95 g finom kukoricadarával, 90 g rizsliszttel.

**Kenyér** – búzamentes kenyér széles körben hozzáférhető; ez általában rizslisztből, szójalisztből, rozslisztből 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 rozslisztből 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 és Szafi Free lisztkeverékek teljesen búzamentesek, felhasználhatóak kenyerek, sütemények készítéséhez, illetve sütéshez, főzéshez is, a mellékelt receptek segítségével.

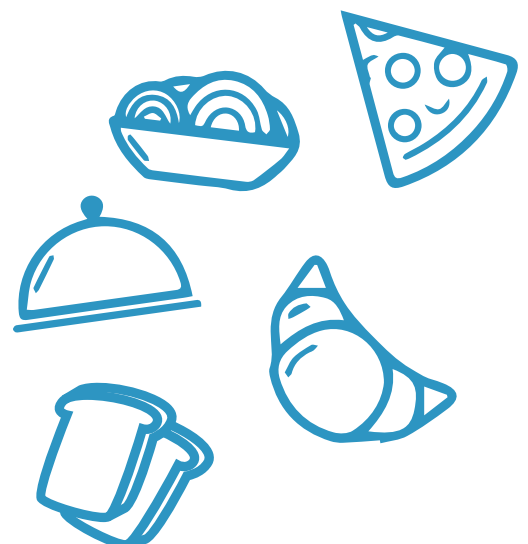
**Tészta** – válasszon rizsből, quinoából, kölesből, kukoricából vagy hajdinából készült tésztát, amelyek szintén tartalmaznak B-vitaminokat. Fogyaszthat üveg tésztát (mungóbabból) és NOCARB tésztát is, amely konjak glükomannán lisztből készül. Házi tészta készítéséhez is talál búzamentes lisztkeveréket 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, illetve Szafi Free lisztkeverékek segítségével.

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

**Reggeli gabonapelyhek** – kukoricapehely, búzamentes müzli, zabpelyhek, puffasztott köles, puffasztott amarant, puffasztott barnarizs, puffasztott hajdina, zabpehely gabonafalatok, quinoapelyhek és Szafi Free Puffasztott quinoa és Szafi Free Quinoa pehely. A felsorolt élelmiszerek kiválóan alkalmasak a B-vitamin és vas pótlására. Gyerekeknek egészséges rágcsálni való a különböző ízesítésű Bio Kölesgolyó vagy a Bio Balls rizs-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 szezámagot is. Hentesárú, félkész ételek, konzervek vásárláskor tanulmányozza át az összetevőket. Japán, kínai és thai ételek elkészítéséhez használjon Tamari szójaszószt, amely



**Mártás** – használjon zöldséges vagy húsleves kockát vagy búzamentes leveskockákat, és sűrítsen kukoricaliszttel. Ha barnamártást készít, adjon hozzá barnaszószot. Búza/gluténmentes instant mártásporok is kaphatók.

**Szósok** – 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 álmom szósz alap és Szafi Fitt Vadas szósz alap édesítőszerrel.

**Sütéssel készült ételek** – a pszeudocereáliák jól használhatók a búza helyettesítésére. Búzaliszt helyett használható összetevők: tápióka-, nyílgökök-, amaranthmagliszt, 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,

## 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 húskészítmények vagy halak, vagdalt hús, pástétomok és szendvicskrémek, burgonyaszirmok, kész szószok, salátaöntetek, sonka, mártások, leveskockák, zöldfűszerek, fűszerek, sütőpor, konzervek (pl. babkonzerv), tésztalevesek. Japán, kínai és thai ételek, amelyek szójaszószot tartalmaznak.

útifűmaghéj, szentjánoskenyérmagliszt.

**A búzamentes** lisztek, kenyerek, kekszek, sütemények és mártásalapok széles választékban hozzáférhetőek szupermarketekben, táplálékallergia boltokban, vagy megrendelhetők az interneten. Egyes kávézók vagy éttermek gluténmentes édességeket is kínálnak – kérdezzen rá, hogy azok egyúttal búzamentesek-e.

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

**Jogszály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken. A búza jelölés köteles allergén. Tájékozódjon az élelmiszer összetételéről. Kérje dietetikus, gastroenterológus tanácsát eliminációs étrendjének összeállításához. A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet!**

## 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, kerülendő 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 FOODTEST 200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat gliadinra (a glutén proteinfraakciójára), 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 őrlményei, kamutbúza és őrlményei, 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 biztonságosan gluténmentesnek. (Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank)

A garantáltan gluténmentes élelmiszerek csomagolásán szöveggel (gluténmentes, gliadinmentes, liszt érzékenyek/cöliákiások is fogyaszthatják) vagy grafikusán (áthúzott búzakalász) jelölik a gluténmentességet.

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

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



A gluténmentes lisztből készült kekszek, teasütemények jobb ízűek lesznek, ha kisebb méretben készíti el azokat.

A kenyereket, tésztákat inkább alacsonyabb hőfokon, de hosszabb ideig süssse, 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 gliadinmentes étrendben felhasználható alapanyagok, mint az amarant, hajdina, köles, lenmag, quinoa, szója fehérje, rost, B-, E-vitamin, kalcium, magnézium és vas tartalmuk alkalmassá teszik a búza és más gliadin tartalmú gabonák helyettesítésére.

Összetett érzékenység (gliadin, kukorica, rizs, szója, olajos magvak) esetén ajánlható a Szafi Free termékcsalád, amely glutén-, tej-, tojás-, szója-, élesztő-, magliszt-, kukoricamentes, ételmi rostokban gazdag, lassú felszívódású szénhidrátokat tartalmaz.

Kérjük, további hasznos információkért tanulmányozza át a "Miként 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, ételmi rostokban és összetett szénhidrátokban gazdag alapanyagokat választani, mint a hajdina, köles, cirok, quinoa illetve az ezekből készített liszt és lisztkeverékek. Ezzel elkerülhetjük a gyors felszívódású szénhidrátok túlzott bevitelét és a vércukorszint ingadozását, amely hosszú távon súlyfelesleghez, inzulinrezisztenciához vagy akár cukorbetegséghez vezethet.

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

## Kerülendő élelmiszerek

Búzát tartalmazó 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: Árpanyák, hántolt árpa, árpagyöngy (gersli), egyes levesek és raguk, kávéhelyettesítők, egyes whisky, bizonyos sörfajták

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

Besamelöntet, kovász

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

Dextrin

Zab

Rozs

Árpa



## Alternatív élelmiszerek

### GLUTÉNMENTES HELYETTESÍTŐ ALAPANYAGOK:

A búza helyettesítő élelmiszerek is felhasználhatók, kivéve a rozs tartalmúak.

Amaranth liszt,

Burgonyaliszt

Quinoa liszt

Hajdinaliszt

Rizsliszt, barna rizsliszt

Kukoricaliszt, kukoricakeményítő, kukoricadara

Mandulaliszt

Szágó liszt

Szőlőmagliszt

Lencseliszt

Csicseriborsó liszt

Szójaliszt

Kölesliszt

Tápióka

Kókuszliszt

Gesztenyeliszt

Cirokliszt

Gluténmentes lisztkeverék

### GLUTÉNMENTES LISZTKEVERÉK MÁRKA, AMIT MI AJÁNLUNK:

Szafi Free termékcsalád, amely ajánlott 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 FOODTEST 200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat sütőélesztőre vagy sörélesztőre, legalább 3 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-vitaminforrás, 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 ételkészítés során hozzáadott élesztő egyaránt kerülendők. Javasolt alacsony szénhidrát tartalmú ételek fogyasztása, a cukor és a méz fogyasztásának csökkentése. Ezzel gátolja az élesztősejtek szaporodását az emésztőrendszerben. A Szafi Fitt termékek felhasználásával ízletes gluténmentes, tejmentes, szója mentes, élelmi rostokban gazdag péksüteményeket, kenyeret készíthet élesztő alkalmazása nélkül is.

A kenyerek, sok péksütemény és sütemény is hagyományosan élesztővel készül. Azonban ezeket is elkészítheti otthonában az élesztőt nem igénylő, Szafi Free és Szafi Fitt lisztkeverékek segítségével. Mind a két termékcsalád tartalmaz olyan lisztkeveréket, amelyek kifejezetten az élesztős tészták pótlására lettek kifejlesztve, így nem kell lemondania a kenyérről, kalácsról, bejgliről, zserbóról és más finomságokról sem.

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



## Kerülendő összetevők

Hidrolizált fehérje, hidrolizált növényi fehérje, kovász

## Kerülendő élelmiszerek

Sütőélesztő és sörélesztő.

Kenyerek, 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 megkeljen, hogy abba "zsebet" alakíthassanak ki

Egyes kovászos és durvára őrölt rozslisztből készült fekete kenyerek 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),

szeszesitalok, gyömbérsör, ecet, szójaszós és öntetek

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

Ecettartalmú élelmiszerek, például savanyúságok, appetizerek, salátaöntetek, paradicsom ketchup, majonéz, Worcestershire szósz, torma- és chiliszósz

Az ehető gombák, gombaszósz és szarvasgomba, az élesztővel közeli rokonságot tartalmazó organizmusokat tartalmaznak

Pácolt, füstölt és szárított halak, hús és baromfi

Pácolt disznósonka

Földimogyoró és földimogyorót tartalmazó termékek, piztáciák

Érelett élelmiszerek, elsősorban érelett 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 vagy kovász - 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 kétszersültek Extrudált kenyerek, hamlett

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 FOODTEST 200+ vizsgálat POZITÍV értéket mutat a szója fehérjére, hagyja el az összes szójatartalmú ételt étrendjéből legalább 3 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 szénhidrát-tartalmú, 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.

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

**élelmiszer összetételéről! Kérje dietetikus, gastroenterológus tanácsát eliminációs étrendjének összeállításához! A nem megfelelően összeállított és alkalmazott diéta súlyos egészségkárosodáshoz vezethet!**

## Kerülendő élelmiszerek

Szójabab, szójapehely, szójakocka, szójaitalok  
Tofu, tempech, yofu, szójapudingok  
Szójaszószt Tamari, miso, szójaolaj, szójaliszt, szójacsíra  
Vegetáriánus készítmények  
Ízesített tejtermékek  
Húskészítmények, felvágottak  
Félkész, kész mélyhűtött termékek  
Instans levesporok, készéteporok  
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, belsőségek, máj

### **SZÓJAITALOK:**

Tej, sajt, vaj, joghurt, kefir, tejszín

### **TOFU, TEMPECH:**

Túró, sajt, sajtkrém, tojás

### **YOFU, SZÓJAPUDINGOK:**

Gyümölcsjoghurt, tejes- pudingok

### **SZÓJASZÓSZ TAMARI, MISO:**

Halszószt

### **SZÓJAOLAJ:**

Mandula-, tökmag-, szőlőmag-, olívaolaj

### **SZÓJALISZT :**

Búza-, rozs-, kukorica-, lenmag-, kókusz-, köles-, hajdina-, quinoa-, mandulaliszt.

Szafi Free lisztkeverékek

Szafi Fitt lisztkeverékek

### **SZÓJACSÍRA:**

Búzacsíra

Szárazbab, borsó, lencse

Olajos magvak

Szójamentes készítmények

Az élelmiszercímkén rendelet teszi kötelezővé az allergének jelölését. A szója jelölés köteles allergén.





### ? Milyen betegséget vizsgál a **FOODTEST200+**?

A FOODTEST 200+ **nem betegséget diagnosztizál!** A FOODTEST 200+ arra alkalmas, hogy megállapítsa **milyen ételekre érzékeny a szervezete!** Az érzékenység okozhat különböző egészségügyi panaszokat, kellemetlen tüneteket, de azok előzetes orvosi vizsgálatára szükség lehet.

Például, ha emésztőszervi panaszai vannak, mielőbb vizsgáltsa ki magát! Kérjen beutalót belgyógyászatra és gasztroenterológiára, egyeztessen háziorvosával. Ugyanakkor, ha szervi vagy egyéb okokat nem találtak az orvosok, érdemes a FOODTEST 200+ vizsgálatot elvégeztetnie, mert a kellemetlen tüneteket ételérzékenység is okozhatja!

### ? Milyen intoleranciát mér a **FOODTEST200+**?

Az „ételintolerancia” fogalom heterogén problémákat foglal össze. Ide sorolják pl. a laktóz intoleranciát, a gyümölcscukor felszívódási zavart, a különböző tartósítószerre adott reakciókat (ami sok esetben farmakológiai hatás és az adott egyén gyógyszer metabolizáló képességével kapcsolatos).

A FOODTEST 200+ az eddig felsoroltak közül egyiket sem vizsgálja, hanem az élelmiszerekben lévő **fehérjék (és nagy molekulájú szénhidrátok)** ellen termelődött IgG-típusú ellenanyagok szintjét méri immunkémiai módszerrel.

### ? 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 csokoládéban, sajtban és vörösborban 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 ízületi 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?

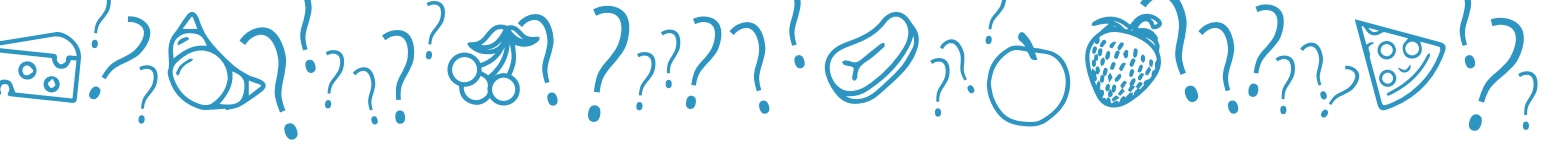
A FOODTEST200+ IgG ellenanyag vizsgálat annak kimutatásán alapul, hogy az immunrendszer antitest termeléssel reagál bizonyos élelmiszerekre. Amennyiben az adott élelmiszert több mint 3 hónapja nem fogyasztotta, valószínű, hogy az IgG ellenanyag szint a kimutathatóság szintje alatt marad, és a teszt **NORMÁL** 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 megtervezéséhez és a kieső tápanyagok megfelelő pótlását biztosító program bevezetéséhez. Ezen felül a javulást rendszeresen ellenőrizheti, lelki támogatást és motivációt nyújthat, hiszen az új diéta betartásához nagy elszántságra lesz szüksége.



## ? Miért szerepel a **FOODTEST**-ben külön a gliadin?

Valamely 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, durumbúza, 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 az 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, rozusra vagy árpára, de gliadinra NEM, a reaktivitást a gabonamagvakban található valamely egyéb protein okozhatja.

## ? Ha a kazein pozitív

**A kazein külön szerepel a tesztben**, mivel ez az állati tejfélék legjelentősebb fehérjekomponense - de csak a mintegy kéttucatnyi fehérje egyike! Egyébként másik két fehérje is szerepel külön a tesztben: a-laktalbumin és b-laktoglobulin. Ha ezek bármelyike - leggyakrabban a kazein - pozitív, nem tanácsos semmilyen állati tejet fogyasztani, mivel azok mindegyikében a kazein (és az albumin) jelentős arányban benne van.

### Hogy lehet a kazein pozitív és a bivalytej negatív?

Az állati tejek, mint pl. a bivalytej azért lehet negatív, miközben a kazein pozitív, mert a tesztben a kazeint külön mérjük, tehát a bivalytej a kazein kivételével minden más fehérjét tartalmaz.

## ? Kimutatja-e a **FOODTEST200+** a laktóz intoleranciát?

A teszt laktóz intoleranciára nem ad felvilágosítást. A laktózérzékenység egy enzim (laktáz) hiányát vagy működésképtelenségét jelenti a bélben. Ennek kimutatása más módon lehetséges (pl. tejcukorterhelést követő kilégzési teszt).

Szakmai magyarázat:

A laktáz enzim hiánya miatt a diszacharid laktóz (egy glukóz és egy galaktóz molekula összekapcsolódása révén kialakult 2 cukoregységből álló cukor) nem tud egységeire bomlani, s ez okozza a kellemetlen tüneteket, azaz ilyen esetben nem immunreakcióról van szó. A FOODTEST 200+ immunreakciót vizsgál, kizárólag az adott élelmiszerben lévő fehérjék és nagy molekulájú szénhidrátok ellen termelt IgG típusú ellenanyagokat mutatja ki. Monoszacharidok (pl. szőlőcukor, gyümölcscukor), diszacharidok (répacukor/nádcukor, tejcukor) ellen nem termelődnek ellenanyagok (ezek nem immunogének).

A tesztben a tej nem kazein+laktóz. A tej pozitívítása a tejben lévő több, mint húszféle fehérje valamelyike (vagy több) ellen termelődött ellenanyagok emelkedett szintjét jelenti.

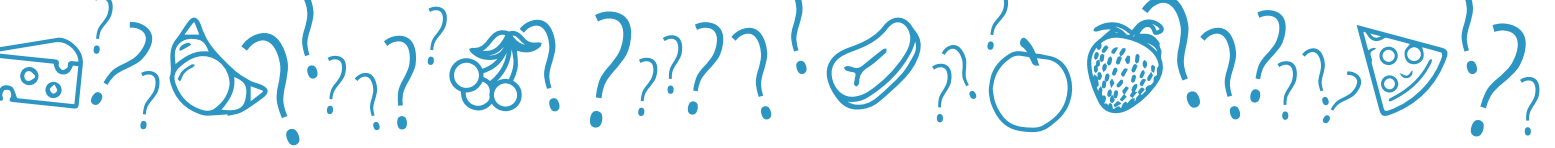
## ? Mit jelent a nádcukor pozitívítás, értelmezhető-e a répacukorra is?

A cukornádból és a cukorrépból származó fehérjék ugyan különbözőek, de némelyikük (antigén-epitóp hasonlóság miatt) keresztreakál, ezért az eliminációs diéta alatt érdemes kerülni mindkét cukorfélét (helyette pl. xilit használható).

A nádcukor/répacukor nem monoszacharid (glukóz), hanem 2 cukoregységből (glukóz és fruktóz) álló diszacharid. A tesztben a „nádcukor pozitívítás” a cukornádban lévő fehérjék valamelyike, vagy többje ellen termelt ellenanyagok emelkedett szintjét jelenti. (A cukor kivonása során ezek belekerülnek a boltban kapható nádcukorba).

## ? Nem fogyasztok kóla dió termékeket, mégis pozitív, hogy lehet ez?

Számos ételben lehet kóladió, nem csak a klasszikus kólaként ismert üdítőitalban. Amennyiben a kóladió pozitív, figyelembe kell venni, hogy sütőipari készítmények, liofilizált kávéporok ízfokozóként tartalmazhatnak kóladiót, s ezt a nemzetközi szabályozások szerint nem is kell külön feltüntetni a csomagoláson. Ezért a boltban kapható sütőipari készítményeket, porkávákat, üdítőitalokat is tanácsos kerülni a 3-6 hónapos diéta alatt.



### ? Érzékeny lehetek-e a mákra? Nincs a tesztben!

A FOODTEST200+ valóban nem vizsgálja a mákra adott immunválaszokat, de így is kideríthető az érzékenység. Egyes élelmiszerek fehérjéi keresztreagálnak más élelmiszerekével. Ez azt jelenti, hogy ha a pohánka(hajdina), szezám mag, mogoró, rozs, kiwi bármelyike pozitív lenne, nem tanácsos a diéta tartama alatt mákot fogyasztani.

Bár hazánkban alap élelmiszer a mák, Közép-Európán kívül rettegnek a máktól az esetleges morfin tartalma miatt. A tesztet gyártó cég az Egyesült Királyságban található és a paraméterek összeállításánál nem a magyar étkezési szokásokat vették figyelembe.

### ? Rokon élelmiszerek fogyaszthatók-e ételérzékenység esetén?

Az egymással „közeli rokonságban” álló élelmiszereket a genetikai hasonlóságuk miatt nem tanácsos fogyasztani, ha az egyikre pozitívítást mutat a FOODTEST 200+ vizsgálat.

Ilyen például a borsmenta és menta/fodormenta mely külön szerepel a tesztben és előfordulhat, hogy az egyik pozitív, míg a másik nem. Ugyanez igaz a káposztafélékre, babfélékre (káposzta/vöröskáposzta; szélesbab/zöldbab/vörös vesebab/fehér karóbab) valamint élesztőfélékre (pékélesztő/sörélesztő) is.

### ? Ha a gomba pozitív

A FOODTEST 200+ vizsgálatban a széles körben fogyasztott csiperke gomba szerepel. Ha a tesztben a gomba pozitív az elsősorban a csiperke kerülésére figyelmeztet. Nem feltétlenül jelenti azt, hogy esetlegesen „gyógygomba”, pl. Ganoderma (Reishi) készítményeket sem fogyaszthat.

### ? Hogy lehet, hogy a kukorica negatív, de a puliszka pozitív?

A puliszka kukoricából készül, így a kérdés jogos. A kukorica/puliszka ellentmondásos eredményeit a kukoricadara készítése magyarázza. A darát enyhe lúgos oldatban történő főzés majd szárítás után készítik, így a kukorica szemekben lévő fehérjék térszerkezeti változáson mennek keresztül. Az immunrendszer ezért különböző anyagnak érzékeli a natív és az említett technológiai folyamaton átment fehérjét. Ennek ellenére nem javasolt puliszkát fogyasztani annak, akinél a kukorica pozitív eredményt adott - még akkor sem, ha a puliszka negatív lett. És ugyanez igaz fordítva is, egyiket sem tanácsos fogyasztani ha a kukorica negatív, a puliszka pozitív- bár ez a jóval ritkábban fordul elő.

### ? Miért került a maláta külön a **FOODTEST**-be?

A **maláta** árpa, búza és egyéb gabona csíráztatásával készült termék. A sör és a gabonából erjesztett szeszes italok (whisky, vodka) egyik legfontosabb alapanyaga. A gabonafélék csírázásakor olyan enzim – diasztáz – keletkezik, amelyik képes a gabonában levő keményítőt maltózzá és dextrinné lebontani, amit azután az erjesztőgombák alkohollá tudnak alakítani.

A maláta tehát enzimekből (fehérjékből) és szénhidrátokból áll. A fehérjék közül sok különbözik az árpa (búza) fehérjéitől. A FOODTEST-ben a fehérjék ellen termelődött IgG ellenanyagot mutatjuk ki.

#### **Maltóz:**

*Maltobióz: 2 szőlőcukor (glukóz) 1,4 kötésben kapcsolódva diszacharidot képez.*

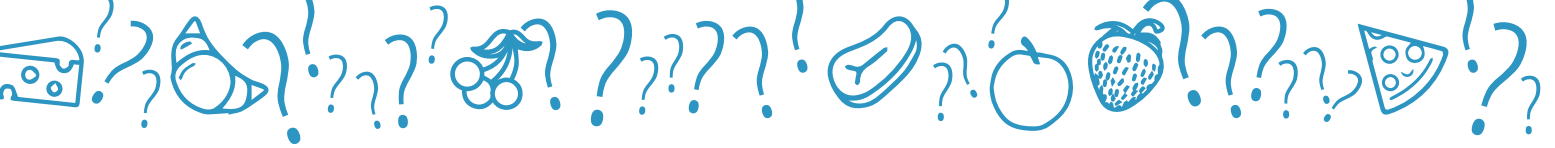
*Maltotrióz: 3 szőlőcukor összekapcsolódásából keletkező triszacharid.*

*Dextrin: több szőlőcukor kémiai kötésben összekapcsolódva. (Nagyon sok szőlőcukor összekapcsolódása kémiai kötéssel: keményítő.)*

### ? Vizsgálja a **FOODTEST200+** a hisztamin érzékenységet?

Nem, a FOODTEST200+ nem vizsgál hisztamin intoleranciát.

A „hisztamin érzékenység” esetén nem a hisztamin szintet mérik, hanem a hisztamint lebontó enzim (DAO) aktivitás szintjét. Amennyiben ez csökkent, allergiaszerű tünetek alakulhatnak ki.



### ? Vizsgálja-e a **FOODTEST200+** az alkohol intoleranciát?

Az alkohol intolerancia többnyire nem immunológiai válasz (IgE, IgG) következménye, ezért ennek kimutatására a FOODTEST 200+ sem alkalmas.

Sok esetben - bár ez főleg az ázsiai populációra jellemző, de előfordulhat nálunk is - az alkohol dehidrogenáz csökkent működése a tünetek okozója, mely egy veleszületett állapot.

Amennyiben ez így van, sajnos az egyedüli megoldás az absztinencia: ezt el kell fogadni.

### ? Csecsemőnél érdemes-e elvégezni a **FOODTEST200+** vizsgálatot?

**Két éves kor alatt is elvégezhető a FOODTEST 200+ vizsgálat, de nem elég informatív a lelet!**

Gyakran keresik az Ételintolerancia Központot emésztőszervi problémás, hasfájós vagy ekcémás, kiütéses babák szülei.

Az ilyen kicsiknek még nem fejlődött ki teljesen az immunrendszerük, emiatt a FOODTEST 200+ vizsgálat nem feltétlenül mutat pontos képet az ételérzékenységről. Ha a két évesnél fiatalabb baba már minden orvosi vizsgálaton túl van, de nem találtak okot a panaszokra, illetve megoldást a tünetek megszüntetésére, akkor valóban érdemes elgondolkozni az ételintolerancián.

A gyerekek esetében nagyon fontos a szakember útmutatása. Semmiképp nem szabad diétát kialakítani szakképzett dietetikus segítségével nélkül, mert fontos, hogy az étrend kiegyensúlyozott maradjon - vitaminok, mikro- és makroelemek ne hiányozzanak belőle!

### ? Öröklődik-e az ételintolerancia?

Az ételintolerancia közvetlenül nem öröklődik, és a cöliákia sem. Az ételérzékenység kialakulása sok tényezőtől függ, ezek egyike csak a hajlam. Azonban egyes családok tagjai könnyebben szembesülhetnek ételérzékenység okozta problémákkal, például a glutén intolerancia bizonyos HLA antigén típusal rendelkezőknél jóval gyakoribb, mint másoknál.

### ? 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.

### ? Mennyi idő múlva lesz a **FOODTEST** pozitívitás negatív

Ez részben attól is függ, hogy mekkora volt a pozitív érték. Az IgG felezési ideje kb. 23 nap, így a szigorú diéta kezdetétől számított 26 hét elteltével értéke a kiindulási érték 1%-a alá esik, a 10-szeres felezési idő (azaz kb. 8 hónap) eltelte után a méréshatár alá csökken.

Ennek ellenére előfordul, hogy a pozitívitás hosszabb ideig fennmarad.

Ilyen esetben:

- Esetleg olyan ételt fogyasztott, melyben benne van a pozitívítást kiváltó komponens, csak nem tudott róla (bizonyos ételfélék, élelmiszeripari termékek vagy kozmetikumok összetevői lehetnek).
- A pozitívítást kiváltó élelmiszert rokon élelmiszert fogyasztott.
- A pozitívítást kiváltó étellel keresztreakáló élelmiszert evett.

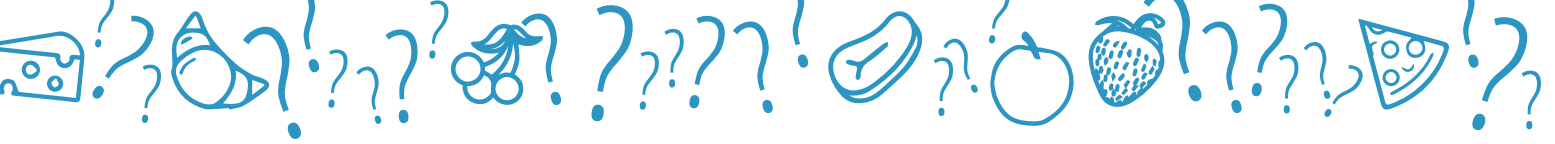
A vizsgálatot a diéta bevezetésétől számítva 8-12 hónapnál előbb nem érdemes megismételteni.

### ? 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.

### ? Mit tegyek, ha nem tapasztalok semmiféle javulást?

Amennyiben a teszteredmények alapján módosított, új étrend bevezetését követően 3 hónappal nem tapasztal érzékelhető javulást, valószínű, hogy panaszait nem ételintolerancia okozza és további vizsgálatok szükségesek.



## ? Nincs panaszom, mégis lehetek „ételérzékeny”?

Igen, néhány páciensben bizonyos ételekre ellenanyag termelés mutatható ki, anélkül, hogy az különösebb tüneteket okozna. Ennek az az oka, hogy az illető immunrendszere képes eltávolítani az IgG antitestek és a félig emésztett fehérjékből kialakult, panaszokat okozó molekula komplexet még azelőtt, hogy az a különböző szövetekben lerakódna és tüneteket okozna.

## ? Hogy lehet pozitív olyan ételmszer, melyet még sohasem fogyasztottam?

Előfordulhat, hogy olyan ételre is immunválaszt ad a szervezet, melyet már évek óta nem, vagy talán még soha nem fogyasztott. Így a FOODTEST 200+ leleten is számszerű eredményt láthat. Ennek két oka van:

**Az egyik, hogy fogyasztotta, de nem tud róla.** Számos ételmszeripari alapanyag, összetevő létezik, amelyeket a nemzetközi szabályozások szerint nem kell feltüntetni a csomagoláson, pl. kóladió.

**A másik ok pedig az ún. keresztreakció.** A fehérjék nagy molekulák, melyek különböző részei ellen (ún. antigén-epitópok) más-más IgG molekula képes termelődni, azaz egy fehérje ellen kémiai módon többféle ellenanyag képes hozzákötődni. Ugyanakkor teljesen különböző fehérjék egy-egy antigén epitópja nagyon hasonló lehet, így akár látszólag rokonságban nem álló (és nem fogyasztott) ételekhez is hozzákötődik az ellenanyag (ld. „Ételintolerancia keresztreakciók” fejezet). Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a diéta alatt ezekkel az ételekkel se próbálkozzon.

## ? Ételintolerancia keresztreakciók

Ez az összefoglaló felhívja a figyelmet a keresztreakciókra, melyek első látásra ellentmondó eredményeket okozhatnak.

Alkalmanként akkor is kimutatható étel elleni reakció, amikor a páciens bizonygatja, hogy azt az ételt sohasem fogyasztotta. Amennyiben az étrend ellenőrzésekor nem lehet „rejtett” forrást találni, akkor ezt az anomáliát a keresztreakció néven ismert jelenséggel lehet magyarázni.

Keresztreakció akkor keletkezik, amikor az antitest nemcsak azt az ételfehérjét ismeri fel, ami ellen termelődött, hanem más, nagyon hasonló antigént is. Ez azért lehet, mert néhány étel és pollen, bár nincsenek egymással közvetlen rokonságban, azonos molekulával, vagy azonos molekularésszel rendelkeznek. A molekulák antitest által felismert részét antigén epitópnak nevezik. Ezt a jelenséget már régóta megfigyelték és egyre több epitópot azonosítanak a modern molekuláris diagnosztika eszközeivel. Ha a homológia 70% feletti, azaz a különböző antigének közötti egyezés 70%-nál nagyobb, keresztreakció alakulhat ki. Keresztreakció akkor keletkezik, ha a páciens egy olyan molekulára vált érzékennyé, mely valami másban is megtalálható, amivel kapcsolatba került. A keresztreakciók között találhatók ételmszerek és pollenek, de latex és rovarok is.

Egyéb tényezők, melyek hozzájárulnak a keresztreakció klinikai megnyilvánulásához:

- az allergén koncentrációja
- az allergénepitóp megjelenése a molekula érettségi szintjétől is függ
- bizonyos antigének hőmérsékletre érzékenyek, hővel elbomlanak
- földrajzi tényezők, biodiverzitás
- egyéb hozzájáruló tényezők, úgymint fizikai erőfelfejtés, gyógyszeresedés.

### **Példa:**

Sok embernél alakul ki klasszikus (I. típusú) allergiás reakció a poratka fő allergénje, a tropomyosin ellen. Az allergológusok sok pácienszt deszenzitiválnak, hogy segítsék legyőzni allergiáját, másokat pedig gyógyszeres kezelés nélkül is meg tudnak gyógyítani.

Ezekben a páciensekben IgG típusú (pontosabban IgG4 típusú) ellenanyagok is termelődnek. Az IgG4 antitestek magas koncentrációját a FOODTEST 200+ is kimutatja. Normálisan a teszt által meghatározott antitestek az IgG1 és 2 osztályba, szélsőséges esetekben az IgG3 osztályba tartoznak.

A tropomyosin azonban nemcsak a poratkában, hanem más gerinctelen állatban is megtalálható, eltérő koncentrációban. Gyakran fogyasztott gerinctelenek: éti kagylók, osztrigák, rákok, garnélarákok, homárok. Így ha egy páciens érzékeny a poratkára, reagálhat az osztrigára is. Ezért a FOODTEST 200+ tesztben osztriga pozitivitást okoz akkor is, ha a páciens még sosem fogyasztott osztrigát.



A következő lista a leggyakoribb keresztreakciókat mutatja:

Fekete üröm ( <i>Artemisia vulgaris</i> )	Nyírfa ( <i>Betula</i> )	Poratka/ svábbogár/egyéb rovarok	Latex	Pollenek	Fű pollenek	Egyebek
alma	alma	csigák	avokádó	ananász	ananász	kaviár
ánizskapor	cseresznye	édesvízi rák	banán	banán	banán	tojás
ánizsmag	füge	fésűkagyló	burgonya	dinnye	dinnye	
articsóka	kajszi	garnélarákok	dinnye	diófélék	diófélék	
bors (fehér és fekete)	kivi	homár	édesgesztenye	görög- dinnye	görög- dinnye	
burgonya	körte	kagylók (kék)	füge	narancs	narancs	
dinnye	licsi	kalmár, tintahal	kasszava	paradicsom	paradicsom	
fahéj	mandula	osztriga	kivi			
fokhagyma	mogyoró	polip	mangó			
gyömbér	nektarin	tengeri rák	őszibarack			
kamilla	sárgarépa		papaya			
kardamon	szilva		paradicsom			
kivi			spenót			
koriander						
kömény						
licsi						
mangó						
napraforgómag						
oregánó						
paprika						
paradicsom						
petrezsejem						
sárgarépa						
szerecsendió						
szőlő						
uborka						
zeller						



**Cégek és szervezetek, melyek  
az Ön segítségére lehetnek...**



# Élj még teljesebb életet – tej nélkül!.....

Manapság gyakran hallunk, olvasunk arról, hogy folyamatosan emelkedik azok száma, akik nem tudnak, vagy nem akarnak tejet fogyasztani, de talán még többet arról, hogy egyre több egészségkárosító hatást tulajdonítanak szakemberek, kutatók is a tejnek, a cukorbetegségtől az asztmán és az autoimmun betegségeken keresztül az emésztőszervi panaszokig.

**A föld lakosságának 85%-a alapvetően képtelen a tej alkotóelemeinek emésztésére, és egyre**

többen vannak azok, akik életük folyamán válnak érzékenyvé a tejcukorra, vagy a tejfehérjére. Sokan egészségtudatos étrendjük kapcsán hagynak fel az állati tej fogyasztásával, viszont szeretnék valamivel pótolni, úgy is, mint önálló italt, és úgy is, mint főzési, sütési alapanyagot, de nem bíznak a boltban kapható, gyakran agyon cukrozott, tartósítószerrel dúsított növényi alapú tejhelyettesítőkben.

**A jó hír számukra az, hogy elérhetővé is vált az elmúlt években egy olyan lehetőség, amely nem csak költségkímélő és egészséges megoldást jelent tejpótlás**

**fronton, de mindennapos örömforrást is nyújt.** A tejhelyettesítő italokat ma már elkészítheti bárki otthon, minimális anyagi, munka és időráfordítással egy olyan készülék segítségével, amely nem csak megőrzi a beletett alapanyagokat, de megoldja a darálást is egy automatikus program segítségével. A leegyszerűsített szűrést követően már csak fogyasztani kell a finom, lágy, selymes, de nem utolsósorban egészséges tejhelyettesítő italunkat.

A receptúráknak, az ízlésünknek megfelelő tejhelyettesítők elkészítésének csak képzeletünk szabhat határt. Családunk pedig biztosan imádni fog az eredményért.







**Ezeknek a tejhelyettesítő italoknak íze és állaga attól függ, hogy**

- gabonából (pl. rizs, zab, árpa, köles),
- hüvelyesekből (pl. földimogyoró, szója),
- olajos magokból (mandula, dió, mogyoró, kesudió, kókusz, stb), vagy
- gumókból, (pl. földimandula) készülnek.

**Alapanyaguk lehet fentiek tetszőleges keveréke is, ízesíthetők vaníliával, fahéjjal, kurkumával, eritrittel, mézzel, de akár aszalt gyümölcsökkel: mazsolával, datolyával, fügével is.**

**Felhasználhatóságuk ugyanolyan széleskörű, mint a tejé:**

- fogyaszthatjuk közvetlenül, de
- készíthetünk belőle tejszínt helyettesítő sűrűbb italt is,
- használhatjuk sütéshez, főzéshez,
- habarhatunk, vagy akár palacsintát is süthetünk vele, valamint
- kiváló desszertek, turmixok készülhetnek felhasználásukkal.

A legjobb hír mégis talán az, hogy hihetetlenül kevés alapanyagból készülnek, ennek köszönhetően pl. 1 liter rizs"tej" megoldható már 80-100 forintból, egy liter kókusz "tej" ára sem lesz több 250-300 forintnál. Ha ezt összehasonlítjuk a bolti árakkal, már az önmagáért beszél, de az sem elhanyagolható, hogy pontosan tudjuk, milyen minőségű alapanyagokat tettünk

az italba.

Márpedig egészségünket alapvetően befolyásolja, hogy mit viszünk be nap, mint nap a szervezetünkbe.

További információk, receptek, videók itt találhatóak: [vegital.hu](http://vegital.hu)

A Facebookon a Vegital Gabonatej oldal, illetve a „Vegital, ahogy mi szeretjük” zárt csoportunk pedig segítséget jelent a kezdeteknél, és támaszt nyújt a folytatásban.



**Szeretnéd különlegesnek, könnyűnek és energikusnak érezni magad?  
Az Egyensúly Konyha ételleivel nemcsak a testedet ápolod, hanem a  
lelkedet is! Miben különbözik a többi ételszállító cégtől?**

- ✔ Az étlapon található ételek egy speciális borjú alaplével készülnek, amely a jótékony hatású sejtek számára nyújtanak építő anyagot és nyugtatják a gyulladós területeket.
- ✔ A főzelékek, levesek többnyire saját anyagokkal vannak sűrítve.
- ✔ Az ételekhez növényi tejterméket használunk. Kókuszdióból a konyhán készítjük a tejet, tejszínt, joghurtot, ezzel is elkerülve a különböző adalékanyagokat.
- ✔ A lisztek közül nyílgyökérlisztet, zöldbánárlisztet, tápiókakeményítőt, hajdinalisztet, konjakklisztet, rizslisztet használunk az AUTOIMMUN visszavezető (ÉLETERŐ) étlapon.
- ✔ Az AUTOIMMUN étlapon nem használunk liszteket.

- ✔ Az ételkészítéshez kókuszszírt, saját készítésű libaszírt, illetve olívaolajat használunk.
- ✔ A sok ember számára nehezen emészthető vöröshagyma helyett póréhagymával készülnek az ételeink.
- ✔ A konyhánkban készül a bélrendszer gyógyulását segítő fermentált savanyúság is.
- ✔ Minden étel himalája vagy tiszta sóval készül.
- ✔ Az alapanyagok megbízható őstermelőktől kerülnek a konyhába.
- ✔ Szabadon tartott állatok húsát használjuk.
- ✔ A konyha egész napos étkezést is biztosít.
- ✔ Táplálkozási tanácsadással is segítjük a vendégeinket.





## Étlapmagyarázat

1) Lehetőség van a napi kínálatból választani.

2) AUTOIMMUN menü: EGÉSZ NAPOS ( az aktuális heti étlapot az elérhetőségeken kérheti vagy a heti étlap menüpontban találja).

Nem tartalmaz gabonát, tejterméket, tojást, paradicsomot, paprikát, fűszerpaprikát, borsot, hüvelyeseket, magokat, alternatív liszteket sem. Az ételek változatos húsból, halakból, belsejékből, zöldségből állnak elsősorban.

A napi étkezéshez biztosítjuk a bélrendszer gyógyulását segítő "erőlevest" és a fermentált savanyúságot.

3) Életerő menü (Autoimmun visszavezető) : Egész napos (az aktuális heti étlapot az elérhetőségeken kérheti vagy a heti étlap menüpontban találja). Húst, halat, tojást, gluténmentes gabonákat tartalmaz.

Azoknak ajánljuk, akik vissza tudják vezetni a tojást és a gluténmentes gabonákat.

4) Csak erőlevest rendelésére is van lehetőség.

# m-GEL

## Egyszerűen Nagyszerűt

Ha ételérzékenység jelentkezik valakinél a családban, akkor első dolgunk, hogy az interneten a lehető legtöbb információt begyűjtsük a témáról. Kijegyzeteljük, hogy ezután mit ehetünk és mit kell száműznünk a konyhából. Listákat írogatunk, recepteket gyűjtögetünk, igyekszünk úgy főzni, hogy a család legválogatósabb tagja se érezze úgy, hogy valamiről le kellene mondania. Az új étrend összeállításában nagy segítségünkre lehetnek az m-Gel Kft. Dia-Wellness, Kölyökbarát, Gluténmentes és PaleOK termékei, amelyek között megtalálunk speciális lisztet, cukorhelyettesítőt, kényelmi keveréket, lekvárokat.



***Gangel András, az m-Gel Kft. termékfejlesztőjét kértük meg, hogy segítsen eligazodnunk a különböző kategóriák között. Kezdjük a Dia-Wellness elnevezéssel, úgy tudom ezzel a termékcsoporttal kezdődött az m-Gel-nél a speciális élelmiszerek gyártása.***

Így igaz. A fő cél az volt, hogy olyan termékeket állítsunk elő ahol a szénhidráttartalom, vagy energiatartalom legalább 30%-kal csökkentett a hagyományos megfelelőjéhez képest. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy ezek az alapanyagok hozzáadott finomított cukrot nem tartalmaznak. Édesítésre legtöbbször almacukrot használunk, amely lassan és egyenletesen emeli a vércukorszintet. A Dia-Wellness termékekkel könnyen be tudjuk tartani a tápanyagbevitel optimális arányát anélkül, hogy az étkezés örömeiről le kellene mondanunk. Véleményem szerint az elkövetkező években, évtizedekben a hasonló összetételű élelmiszerek jelentik majd a normát és lesznek részei az általános ételmezésnek.

## **Meg tudna említeni néhány Dia-Wellness terméket?**

Vannak közöttük lisztkeverékek általános konyhai használatra, valamint nokedli, gombóc, palacsinta, pizza tészta készítéshez, megtalálhatók a kínálatban száraztészták, különféle lekvárok, mogyoró krém, fagylaltporok, hogy csak néhányat említsek.

## **Mit takar a Kölyökbarát elnevezés?**

A nevéből következően e termékek fejlesztésénél a gyerekek tápanyagszükségletét vettük figyelembe, ahol nagyobb mértékű a szénhidrát szükséglet, de a megfelelő mennyiségű rost bevitele is rendkívül fontos. A Kölyökbarát termékek használatával elérhetjük, hogy a gyerekek optimális arányban vegyék magukhoz a tápanyagot, anélkül hogy például a szeretett péksüteményekről le kellene mondaniuk.

## **Kaphatóak még Gluténmentes és PaleOK termékek. Ezekről mit lehet tudni?**

A gluténmentes család tagjainál a gluténmentesség mellett ma már az alacsonyabb szénhidráttartalom elérésére is törekszünk, valamint az egyenletesebb felszívódás érdekében rostokkal dúsítjuk a termékeket. Célunk, hogy a jó beltartalom mellett az élvezeti érték megmaradjon, az ízvilág közelítsen a hagyományoshoz. A PaleOK család tagjai egyszerre három problémára adnak megoldást, ezek a legkomplexebb termékeink. Egyaránt alkalmazhatóak a gluténmentes- és laktózmentes étrendben, valamint cukorbetegségben szenvedők is fogyaszthatják. Ebből következik, hogy nem tartalmaznak glutént, tejfehérjét, valamint hozzáadott fehér cukrot sem. Akik egészségesebben szeretnének élni azoknak kiegészítő táplálkozásként is tökéletes. A Paleo étrendbe jól beilleszthető az almacukor, mert 100%-ban természetes, lassabb és egyenletesebb vércukorszint emelkedést biztosít, édesítő hatása hasonló a mézhez.

## **Hol kaphatóak ezek a termékek?**

Megrendelhetőek webáruházon keresztül ([www.m-gel.hu](http://www.m-gel.hu)),  
CH Mínusz, kisebb és nagyobb bio boltokban, pl. Mediline, HerbaHáz, Bijó, illetve az Auchan-, Tesco áruházakban.



# Tudja, mi a különbség az ételallergia és ételintolerancia között?

*Az allergia és intolerancia gyermekektől kezdve az idősebb korosztályig bárkit érinthet, változatos klinikai tüneteket okozva sokak életét keseríti meg, akadályozva a normális életvitelt, és jelentősen lerontva az életminőséget. A Synlab segít kideríteni, hogy mi áll a kellemetlen tünetek hátterében.*



Tudja már, mi okozza tüneteit? Ételallergia vagy ételintolerancia? A két tünet könnyen összekeverhető, tüneteik hasonlóak is lehetnek, de vizsgálatuk és kezelésük más-más módszert igényel. Fontos kiemelni, hogy allergia esetén a panaszok azonnal jelentkeznek. Ez lehet: viszketés, kiütés, ekcéma; hasmenés, hányinger, puffadás,

görcsös hasi fájdalom; légúti panaszok, fulladás, asztma, gégevizenyő. Súlyos esetben életveszélyes, anafilaxiás roham is kialakulhat.

A túlérzékenységet kiváltó anyag ellen az allergiás szervezet fokozott mértékben termeli az ellenanyagok egyik típusát, az ún. allergénspecifikus im-

munoglobulin E-t, vagyis az IgE-t. Ez az ellenanyag a szérumban és a nyálkahártyákon található meg. Ételallergia esetén a 20 vagy 40 allergént vizsgáló nutratív allergén panel (QR kód 1.) használható az élelmiszerekben előforduló allergének kiszűrésére.

Intolerancia esetén a tünetek több órával, akár napokkal később jelentkeznek. Ez lehet: kiütés, viszketés; szénanátha; emésztési zavarok; fejfájás, ízületi panaszok; magas vérnyomás. Az intolerancia hátterében bélműködési problémák állhatnak. Ételintolerancia esetén a Synlab 46, vagy akár 220, jellemzően panaszt okozó táplálék tesztelhetőségét teszi lehetővé.

Sokszor előfordul, hogy a táplálékallergiák pollenallergiákhoz kötődnek, és a panaszok a pollenszezonban a keresztreakáló tápanyagok, élelmiszerek elfogyasztásakor jelentkeznek. Ezt hívják keresztallergiának. Ilyen esetben a gasztroenterológiai panaszok ellenére ezekben szükség lehet a légúti allergénspecifikus IgE-szintek vizsgálatára is.

Gyermekeknél a táplálékallergiák 90%-át a tej, tojás, liszt, mogyoró, szója és a csonthéjasok teszik ki. Légúti allergiák ebben a korosztályban szintén előfordulnak ugyanúgy, ahogy a felnőtteknél is. A Synlab

Hungary Kft. vegyes inhalatív-nutritív panele (QR kód 2.) segít kiszűrni azokat az összetevőket, amelyek leginkább felelősek a fiatalabb korosztály allergiás megbetegedéseiről. Természetesen ez a panel hasznos lehet olyan felnőttek számára is, akik a leggyakoribb légúti és táplálkozási allergének szűrésére keresnek vizsgálati lehetőséget.

Fontos tudni, hogyha diétázik, és a gyanús élelmiszert nem fogyasztja, a vizsgálatok eredménytelenek is lehetnek. Ezért a vizsgálatok előtt legalább egy hónapig hagyjon fel a diétával!

A Synlab Hungary Kft. által validált leleteket mindenképpen egyeztesse szakorvossal, hogy a személyre szabott diétát kialakíthassák.

Többet szeretne megtudni? Keresse fel az Önhöz legközelebbi Synlab vérévételi pontot!

[www.synlab.hu](http://www.synlab.hu)





# HUNORGANIC

A HUNORGANIC Kft. 1999 óta működő családi vállalkozás.

Az elmúlt években széleskörű ismeretekre tettünk szert a különböző mentes élelmiszerek terén. A diétával kezelhető betegségekben szenvedők számára fejlesztjük termékeinket, hogy a diétázók is ehessenek finomat.

Nagy figyelmet fordítunk az egészséges táplálkozásra is. Fontosak számunkra azok az emberek, akik tenni akarnak az egészségükért.

Termékeinket igyekszünk értékes alapanyagokból, tartósítószeres és lehetőleg adalékok nélkül készíteni.

Nagy hangsúlyt helyezünk a termékeink rosttal való dúsítására, a finom ízekre és a lisztkeverékek könnyű és széles körű felhasználhatóságára.

A HUNORGANIC Kft. támogatója és a hivatalos AOECs- logó szerződött partnere a Lisztérzékenyek Érdekképviselőinek Országos Egyesületének.

2011-ben költöztünk 600 m<sup>2</sup>-es székesfehérvári üzemünkbe, ami BRC minősítéssel rendelkezik. Szigorúan ellenőrzött gyártási körülmények között, **kizárólag gluténmentes termékeket gyártunk és csomagolunk.**



*Valamennyi termékünk saját fejlesztésű. Jelenleg gyártunk:*

- *lisztkeverékeket általános sütés-főzési célra, kenyerekhez, tortillához, burgonyás gombóchoz, süteményekhez, muffinhoz és sok más célra*
- *szárítottésztákat 6 tojással vagy „Mindenmentesen”*
- *kekszeket glutén, tej, tojás, szójamentesen is sokféle variációban*
- *védőgázos kenyereket, kakaós csigát, foszlós kalácsot*

**Termékeink köre folyamatosan bővül.  
Megvásárolhatók webáruházunkban [www.kenyersutes.hu](http://www.kenyersutes.hu) vagy az alábbi üzletekben:  
HerbaHáz, MediLine, Bijó bolt, Goods Market, Auchan, ALDI, TESCO, DM.**

*A termékek a következő márkanevek alatt kerülnek forgalomba:*

- *GLUTENIX – speciális gluténmentes búzakeményítővel*
- *NATURBIT – kukorica vagy burgonyakeményítő alapon*
- *MIMEN – a modern táplálkozástudományi-dietetikai iránymutatást követve hajdinával, kölessel, tápiókával és csicseri liszttel fejlesztve*
- *GLIADINO – 6 tojásos, hagyományos, magyaros típusú szárítottészták*
- *KENYÉRVARÁZS – rizs és kukorica liszt*

**HUNORGANIC Kft**  
**2040 Budaörs, Törökbálinti u. 38.**  
**Tel. 30/425-3853, Mail: [info@hunorganic.hu](mailto:info@hunorganic.hu)**  
**Webáruházunk: [www.hunorganic.hu](http://www.hunorganic.hu)**





# Endomedix

## Diagnosztikai Központok

- ...mert a diagnózis több egy laborleletnél -

***Az Endomedix a legnagyobb magyarországi magán gastroenterológiai szakorvosi hálózat: mintegy 7 ezer komplex ételintolerancia vizsgálat, több mint 20 ezer – jelentős részben altatásban végzett – gyomor- és vastagbélükrözés tapasztalatával, európai színvonalú műszerezettséggel, jól felszerelt, barátságos hangulatú rendelőkkel állunk pácienseink rendelkezésére.***

Negyvenöt gastroenterológus, tizenöt aneszteziológus szakorvos, sebészek, gyermek gastroenterológiai specialisták, onkológus, dietetikusok dolgoznak szerte az országban az Endomedix Diagnosztikai Központok szakrendelőiben. Legyen szó ételintolerancia vizsgálatról, komplett laboratóriumi diagnosztikáról vagy vastagbélűrésről, nemcsak egy leletet adunk Pácienseinknek, hanem komplex gastroenterológiai kivizsgálást biztosítunk. Tapasztalt szakorvosi és dietetikus támogatói hátteret nyújtunk felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt.

– Nem az a célunk, hogy minél több ételintolerancia vizsgálatot végezzünk el. A célunk, hogy a hozzánk fordulóknak hosszú távú megoldást találjunk egészségügyi problémáira. A szakorvosi konzultáción nyugodt körülmények között átnézzük a korábbi leleteket, megbeszéljük az aktuális panaszokat, az eddigi kezeléseket, azok tapasztalatait, majd a pácienssel közösen döntünk arról, milyen kivizsgálás lehet a leginkább célravezető – fogalmaz

Dr. Takáts Alajos, az Endomedix orvosigazgatója. A vizsgálati leletek ismeretében, ha szükséges, a szakorvos beállítja a terápiát és dietetikus is segítséget nyújthat a megfelelő étrend összeállításában.– Ugyan az Endomedixnél elérhető ételintolerancia laboratóriumi vizsgálat után magyar nyelvű, odahaza is könnyen értelmezhető leletet küldünk meg pácienseinknek, ám alapelvünk, hogy nem szabad magára hagyni a beteget. Az ételintolerancia alattomos betegség. Gyerekeknél a fejlődésük miatt igazán nagy kihívás, de felnőtteknél is fontos, hogyan lehet úgy kialakítani az ételérzékenységgel érintett alapanyagok kiiktatásával egy új étrendet, hogy a szükséges tápanyagokat, vitaminokat, nyomelemeket megkapja a szervezet. A hiányállapotokat el kell kerülni, s eközben az sem árt, ha a táplálkozás ezentúl is élvezetes marad, ha a megvonást nem büntetésként tudja megélni valaki, hanem sikerül új alapanyagok felé nyitnia. Ebben is sokat tudnak segíteni szakorvos és dietetikus kollégáink – érvel a főorvos.

– A gastroenterológiai problémák egy része akár az életet veszélyeztető szövődeményekkel is fenyeget, más részével, mint például az ételintoleranciával, akár hosszú éveken át együtt lehet élni. Éveken keresztül el lehet viselni az étkezési, emésztőrendszeri, székelési vagy bélpanaszokat, másoknál a bőrproblémákat, a fejfájást, a fáradékonyt, a panaszok egy része a tünetekre ható gyógyszerekkel csillapítható, ideig-óráig elnyomható. Ugyanakkor a kezünkben van a megoldás kulcsa: az átfogó ételintolerancia laboratóriumi vizsgálat, majd annak nyomán egy olyan diéta összeállítása, amellyel az ételintolerancia által okozott, akár évek óta fennálló gyötrő panaszok néhány hét leforgása alatt gyógyszer nélkül enyhülhetnek, elmúlhatnak. A gastroenterológiai kivizsgálás minden szempontból megtérülő befektetés, nem szabad halogatni – szögezi le Dr. Takáts Alajos.

***Az Endomedix ételintolerancia vizsgálat az ország 9 városában érhető el: Budapesten, Miskolcon, Debrecenben, Győrben, Veszprémben, Siófokon és Gyulán gastroenterológiai szakrendelő működik, emellett ételintolerancia mintavételi pont található Mohácson és Dombóváron is.***

***Ételintolerancia és ételallergia információs vonal és előjegyzés:  
+36 1 413-2500 / [www.endomedix.hu](http://www.endomedix.hu)***





# ***A Daganatos.hu*** ***Alapítvány*** ***bemutatkozik***

Alapítványunk 2005-ben jött létre azzal a céllal, hogy részt vegyen a daganatos, leukémiás betegségek kialakulása elleni küzdelemben. Fő céljaink közé tartozik a gyermekkori daganatos betegségek megelőzése, az érintett társadalmi csoportok széleskörű informálása. A daganatos betegségek kialakulásának esélye jelentősen csökkenthető az egészséges táplálkozással, káros anyagok és sugárzásoktól mentes lakókörnyezet kialakításával, és a mindennapi stressz csökkentésével, valamint fontos megelőző szűrővizsgálatok elvégzésével.

Ennek a célnak elérése érdekében az alábbi szolgáltatásokat támogatjuk a rászoruló családoknak.

## Táplálkozás

- ◆ A FOODTEST 200+fehérjechip alapú ételintolerancia mérés. Egyetlen, kis mennyiségű vérmin-tából egyidejűleg több, mint 220 féle ételmi-szerrel szembeni érzékenységet tud kimutatni. Dietetikai szakemberek segítségével összeál-lítható személyre szabott étrend.

## Lakókörnyezet

- ◆ Alacsony frekvenciás mágneses mezőket az Egészségügyi Világszervezet a gyermekkori leukémia epidemiológiai vizsgálat alapján a lehetséges rákkeltő kategóriába sorolja. Egész-séges lakókörnyezet kialakítása érdekében a Német Épületbiológia Szövetség javaslatai alapján Elektroszmog és egyéb káros sugárzá-sok vizsgálatát támogatjuk.

## Stressz csökkentés

- ◆ Fizikai és lelki egészség megőrzése és az eset-leges problémák feldolgozása érdekében alter-natív SVT terápiát támogatunk, mely a betegsé-gek okainak feldolgozásához nyújt segítséget rászoruló szülők részére.
- ◆ Gyermekek részére egyéni és kiscsoportos kész-ség fejlesztő játékos foglalkozást támogatunk. Gyerek jogát, amin a résztvevők kreativitása és fizikai állóképessége fejlődik az érzelmi és ér-telmi intelligencia mellett.

***Hiszünk abban, hogy a tudomány, a kutatásokat végző nemzetközileg elismert orvosaink és támogatóink erőfeszítéseinek köszönhetően egyre kevesebb lesz a daganatos, és leukémiás betegségek kialakulása, különösen gyermekkorban.***

## Megelőző szűrések

- ◆ Alapítványi támogatással lehetőséget bizto-sítunk Down szindróma szűrésre. Kromoszó-ma-rendellenességgel született (pl. Down-kó-ros) gyermekeknél nagyobb az esély a leukémia kialakulására.
- ◆ Mora Nova energetikai vizsgálatra és kezelésre.



# *Ez nekem jó*

Üdvözöllek, de Jager Katalin vagyok. Kalandozásom a mentes világban 2012-ben kezdődött, amikor egy szép nyári vasárnapon 9 hónapos gyermekem tele lett piros foltokkal. Úgy rendesen, mindenhol. Miután vasárnap délután volt... irány az ügyelet. A vizsgálatok után allergia teszt következett, ami a tej mellett kimutatta a tojásérzékenységet is.

*Közeledett az első születésnap és megfogalmazódott a kérdés: mi legyen az egy szál gyertya alatt? Nem találtam semmit, ami normálisan nézett ki, és ehető is volt. Ez adta az első lökést a sütéshez. Mivel sütni gyerekkorom óta szeretek, egyértelmű volt, hogy én magam próbálom megoldani.*

*Ahogy a kicsi cseperedett és többféle ételt ehetett, külön élményt nyújtott közösen keverni a tésztát, díszíteni a süteményeket – persze figyelembe véve az allergiáját. Így ha vendégségbe indultunk, akkor is vittük a saját kis sütitket. Persze mindig ügyelve arra, hogy másnak is jusson. Az viszont gondot okozott, hogy éttermekbe, kávézókba nem lehet saját sütivel beállítani.*

*Mit lehet ilyenkor tenni? Cukrászképesítést szerezni és csak mentes sütikkel foglalkozni. Hát ezt tettem!*

*Az évek során nagyon sok új alapanyaggal ismerkedtem meg, mindent kipróbáltam és számtalan receptet dolgoztam át. Beszéltem szakemberekkel és anyukákkal is az allergénekről, táplálkozásról és tapasztalatokról. Kutattam, olvastam, főként angol nyelvű szakmai oldalakat, hogy megismerjem a kihívásokat és a lehetőségeket.*

*Jártam "FREE FROM" kiállításon és konferencián Londonban, ahol találkoztam cukrászokkal, éttermek és boltláncok képviselőivel. Az ő tapasztalataik alapján ismertem meg a "mentes piacot" és azok szereplőit. Sokat segített a vállalkozásom felépítésében a FREE FROM, ahol nem csak a gazdasági szereplők osztották meg tapasztalataikat, hanem szakemberek, orvosok is.*

*S hogy miért let a nevünk 'Ez nekem jó'? Mert a gyermekem mindig ezt kérdezte, amikor megkínálták valamivel: "Anyja, ez nekem jó?" Ma már tudja, hogy ez neki jó.*



# Soha többé autizmus!



*Az autizmus gyógyítása egy édesanya szemével*



Ma 5 éves ikreim egyikénél vettem észre autisztikus tüneteket 18 hónaposan. Mivel 17 éves fiam értelmileg sérült, így volt tapasztalatom. Neki súlyos epilepszia miatt agyműtété is volt 2 évesen.

Hatalmas kutatással jutottam el a ma összefoglalt autizmus komplex terápiáig, melynek célja, hogy az összes szervrendszert érintő teljes testi funkciózavart megszüntessük, a gyermeket „helyreállítsuk”, így az „autizmus tünetrepertoárral” megegyező tünetek akár teljesen eltűnhetnek.

SOHA TÖBBÉ AUTIZMUS! néven 2015-ben alapított 2300 fős FB csoportomba főként autizmus kapesán érintett szülők csatlakoztak, de figyelemzavar, hiperaktivitás, más idegrendszeri állapotok, ill. ételallergia, ekcéma miatt is. Egyre több gyógypedagógus, mozgásterapeuta és orvos is tag.

Csoportunk célja, hogy a komplex terápiás rendszerrel minél több gyermekben segíthessünk, minél szélesebb körben elterjesszük az új modern hatékony ám egyelőre sajnos főként magánúton elérhető terápiákat.



A csoport összehozta a sorstárs szülőket. Szervezünk szülőtalálkozókat, sőt az előadásaim után még órák hosszat ott maradunk beszélgetni.

Az idén nyáron a FOODTEST által szervezett gyermek egészségnapi rendezvényen pedig gyerekestül vettünk részt nagyon sokan, így a csoport a virtuális térből életre kelt.

Sikereink az étrend bevezetésével nagyon hamar jönnek, legtöbbször a 2 hét alatt visszatérő szemkontaktus formájában. Vannak gyerekek, akik szinte teljesen „kigyógyultak” ebből a neuro-autóimmun betegségből. Kisfiam tünetei szinte teljesen eltűntek, viszont a súlyosan megkésett beszédfejlődés és az ebből fakadó viselkedési anomáliák területén van még bőven tennivalónk.

A komplex terápiáról készülő könyvem után írtam egy receptkönyvet is, mely az étrenddel kapcsolatos titkokra is fényt derít. Funkcionális táplálkozási tanácsadóként „egészséges” emberekkel is foglalkozom.

Kisfiam fejlesztése érdekében új terápiát honosítottam meg Győrben, Neurofeedback Tréning Központot alapítottam. Csapatunk: 2 gyógypedagógus, 1 kick-box edző és én. Az ILF alacsonyfrekvenciás agyhullámtréning az idegrendszer önszabályozó mechanizmusát indítja be. Biztosan el tud érni pozitív változást, a kérdés a mérték. Sikertörténeteink száma növekszik.

40 kezelés után 2,5 éves járnai még nem tudó iker kisfiú önállóan mozgatta a lábát, beindult a mutató és a beszéd.

40 kezelés után 9 éves figyelem-, és magatartászavaros kisfiú nem tévesztett számolást több matematika dolgozatban. A tanítónő az 5-ös mellé szöveget is írt, hogy nincs figyelmetlenségi hiba.

40 kezelés után 10 éves ADHD-s, viselkedészavaros, magatartásproblémás kisfiú elhagyhatta az antidepresszánt, teljesen megváltozott és kezelhető lett a nyáron. Tanára is meglepődött iskolakezdekori.

10 kezelés után 46 éves súlyos motorbalesetet szenvedett, maradandó amnéziával élő férfi kettős látása hatalmasat javult, már újra autót vezet.



## 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

## Impresszum

FOODTEST.HU Ételintolerancia Központ

📍 2049 Diósd, Álmos fejedelem utca 27.

☎ +36 1 424 0969

✉ info@foodtest.hu

A kiadvány felelős munkatársai:

Dr. Schuman Ádám

Dr. Krkos Károly

Károlyiné Csicsely Katalin

Debreceni Zsuzsa

Design:

Szabó Tibor

