

5. Zidentyfikowana reaktywność

Niniejszy rozdział zawiera przydatne informacje dotyczące wszystkich produktów żywnościowych, na które w Twojej próbce krwi stwierdzono zwiększoną reaktywność IgG. Podobnie jak ma to miejsce w przypadku Twojego raportu z wynikiem, poszczególne produkty żywnościowe zostały podzielone na kategorie i przyporządkowane zgodnie z Twoją reakcją immunologiczną. Wszystkie informacje dotyczące składników odżywczych poszczególnych produktów żywnościowych opierają się głównie na danych Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych – U.S. Department of Agriculture (USDA). Ponadto uwzględniono zalecenia Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE) dotyczące spożycia składników odżywczych. Witaminy i składniki mineralne są wymienione poniżej, jeśli ok. 100 g danego produktu spożywczego zawiera co najmniej ~10% (witamin) lub ~5% (składników mineralnych) zalecanego dziennego zapotrzebowania dla osoby dorosłej. Jednocześnie w przypadku podania informacji o błonniku pokarmowym obowiązuje wartość minimalna wynosząca co najmniej 1,5 g błonnika pokarmowego w ok. 100 g. Ze względu na różne czynniki, zarówno zawartość składników odżywczych w produktach spożywczych, jak i dostępność biologiczna poszczególnych składników odżywczych może ulegać zmianie. Ponadto zapotrzebowanie na składniki odżywcze różni się u poszczególnych osób i zależy od różnych czynników (np. wieku, płci, aktywności fizycznej). Z tego względu nie można zagwarantować kompletności poniższych informacji.



Zboża zawierające gluten

Gluten



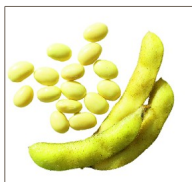
i Gluten to zbiorcze określenie mieszaniny białek, znanej również jako 'klejące białko'. Gluten występuje w różnych rodzajach zbóż i ze względu na swoje właściwości jest wykorzystywany na wiele sposobów w przemyśle spożywczym. Przykładowo gluten ma zasadnicze znaczenie dla właściwości wypiekowych mąki. Ponadto gluten jest również stosowany jako emulgator lub nośnik substancji zapachowych.

! Przede wszystkim należy unikać wszystkich produktów wytwarzanych z ziaren zawierających gluten (np. pszenica, żyto, orkisz, jęczmień, pszenżyto, kamut, pszenica samopsza, pszenica płaskurka i zielony orkisz). Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale 4.



Rośliny strączkowe

Ziarno soi



i Ziarno soi należy do rodziny bobowatych. Zawiera wiele wysokowartościowych białek, jest bogate w witaminy (zwłaszcza z grupy B) i różne składniki mineralne. Jako że spożywanie soi może wywoływać reakcje alergiczne, soja i wytwarzane z niej produkty muszą być oznaczane jako składnik – zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

! Ziarno soi jest wykorzystywane jako składnik dań wegetariańskich i orientalnych. Jest także podstawą do wyrobu niektórych past do smarowania, mąki sojowej, mleka sojowego, oleju sojowego, sosu sojowego, tofu, natto, miso, tamari, okara, tempeh, yuba oraz różnych zamienników mięsa i mleka. Pozyskiwana z soi lecytyna jest także składnikiem (w postaci dodatku E 322) wielu przetworzonych produktów spożywczych (np. margaryny, majonezu, wyrobów czekoladowych).

+ Witamina B1, B2, B6, K, biotyna, foliany, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, potas, wapń, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne



Orzechy i nasiona

Migdał



i Migdały to nasiona drzewa migdałowego, które należy do rodziny różowatych. Migdały to prawdziwe pakiety substancji odżywczych. Są bogate w białko, błonnik pokarmowy i nienasycone kwasy tłuszczowe. Ponadto zawierają wiele ważnych witamin i składników mineralnych, takich jak witaminy z grupy B i magnez. Jako że spożywanie migdałów może wywoływać reakcje alergiczne, konieczne jest ich oznaczanie jako składnika – zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

! Migdały wykorzystuje się do produkcji mieszanek orzechów, wyrobów piekarniczych, słodczy, marcepanu, lodów, kremów do smarowania, pasty migdałowej i likierów (amaretto). Mleko migdałowe jest często wybieranym zamiennikiem mleka krowiego. Wyciągi z migdałów, takie jak olejek migdałowy, znajdują zastosowanie również w różnych produktach kosmetycznych.

+ Witamina B1, B2, B6, E, biotyna, foliany, niacyna, żelazo, potas, wapń, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne

Pistacja



i Pistacje to owoce drzewa pistacjowego, należącego do rodziny nanerczowatych. Orzechy te mają wysoką zawartość białka i tłuszczu oraz są bogate w witaminy i składniki mineralne, takie jak witaminy z grupy B i magnez. Te małe pakiety substancji odżywczych charakteryzują się również wysoką zawartością błonnika pokarmowego. Jako że spożywanie pistacji może wywoływać reakcje alergiczne, konieczne jest ich oznaczanie jako składnika – zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

! Prażone pistacje to popularna przekąska. Wykorzystuje się je również w wyrobach piekarniczych, lodach, wyrobach cukierniczych, deserach, wybranych wyrobach wędliniarskich (np. mortadeli), sosach i mieszankach orzechów.

+ Witamina B1, B2, B6, E, biotyna, foliany, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, potas, wapń, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne



Owoce

Cytryna



i Cytryna to owoc drzewa cytrynowego, które należy do rodziny rutowatych. Należy do owoców cytrusowych i jest wyjątkowo bogata w witaminę C.

! Cytryny wykorzystuje się m.in. w napojach, dressingach, deserach, sorbetach, słodyczach, konfiturach, wyrobach piekarniczych oraz różnych potrawach słodkich i pikantnych. Wyciągi z cytryny mogą zawierać również mieszanki herbat i niektóre produkty kosmetyczne.

+ Witamina C, żelazo, miedź, wtórne związki roślinne

Jabłko



❗ Jabłka to popularny rodzaj owoców należących do rodziny różowatych. Ze względu na tzw. reakcje krzyżowe niektóre osoby uczulone na pyłki brzozy lub bylicy wykazują reakcję alergiczną podczas spożywania jabłek. W takim przypadku istotne znaczenie może mieć stopień przetworzenia jabłek oraz ich odmiana. Uważa się, że starsze odmiany jabłek (np. Boskop) są lepiej tolerowane niż odmiany nowsze (np. Granny Smith). Wpływ na tolerancję na jabłka może mieć również ich przetworzenie, np. ugotowanie lub obranie. Należy jednak pamiętać, że po usunięciu skórki traci się cenne składniki. Jabłka zawierają ważne witaminy i składniki mineralne (np. witaminę C, witaminę K, miedź), a także korzystne dla zdrowia wtórne związki roślinne i błonnik pokarmowy. Jednakże dopiero większe ilości jabłek (od 2 do 3) pokrywają odpowiednią część dziennego zapotrzebowania na witaminy i składniki mineralne.

❗ Jabłka są często wykorzystywane do robienia soków, smoothie, deserów, wypieków, dżemów, herbat, mieszanek musli, a także niektórych zup / dań jednogarnkowych lub dań duszonych. Wyciągi z jabłek można znaleźć w wybranych produktach kosmetycznych. Jako środek słodzący do różnych produktów stosowany jest syrop jabłkowy.

⊕ Witamina C, K, miedź, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne



Warzywa

Papryka



❗ Papryka należy do rodziny psiankowatych. Istnieje wiele różnych gatunków papryki, które różnią się wielkością, kolorem i ostrością. Kapsaicyna, która decyduje o stopniu ostrości papryki, jest niemal nieobecna w papryce słodkiej.

❗ Paprykę słodką dodaje się do różnych potraw, takich jak zupy, dania jednogarnkowe, sałatki, dania z woka, przystawki, a także do wyrobów wędliniarskich, sosów, past i smarowideł.

⊕ Karoteny (prowitamina A), witamina B6, C, E, foliany, potas, mangan, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne



Produkty mleczne i jajka

Żółtko jajka

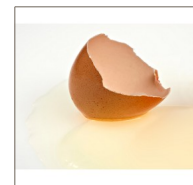


i Jajo kurze składa się z białka i żółtka. Żółtko jest bogatsze w tłuszcz niż białko i zawiera fosfolipid – lecytynę. Lecytyna jest stosowana m.in. jako emulgator w produkcji różnych produktów. Jeśli lecytyna pochodzi ze źródeł roślinnych, jest nieszkodliwa dla większości osób z nadwrażliwością na żółtko jaja. Z tego względu należy zawsze zwracać uwagę na spis składników. Użycie jaj kurzych jako składnika musi być oznaczone zgodnie z obowiązującymi w danym kraju przepisami. Niektóre osoby z nadwrażliwością na żółtko jaja są również nadwrażliwe na jaja lub mięso innych gatunków drobiu.

! Żółtka jaj są wykorzystywane do produkcji majonezu, sosu holenderskiego, deserów, kremów, musów, lodów, makaronów i różnych wyrobów piekarniczych. Składniki żółtka jaja mogą się również kryć w innych produktach żywnościowych wytwarzanych przemysłowo. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale 4.

+ Witamina A, B1, B2, B6, B12, D, E, biotyna, foliany, kwas pantotenowy, żelazo, jod, wapń, miedź, mangan, fosfor, selen, cynk

Białko jajka



i Jajo kurze składa się z białka i żółtka. Białko jaja jest niezwykle bogate w proteiny. Jednakże niektóre z protein zawartych w białku jaja mają wysoki potencjał alergizujący. Z tego względu użycie jaj kurzych jako składnika musi być oznaczone zgodnie z obowiązującymi w danym kraju przepisami. Nadwrażliwość na białko jaja kurzego może być bardzo różna, dlatego niektóre osoby z nadwrażliwością mogą tolerować podgrzane białko, np. w postaci ugotowanych na twardo jajek. U innych osób dolegliwości mogą wystąpić również po spożyciu mięsa drobiowego lub jaj innych gatunków drobiu (np. kaczych, przepiórczych, gęsich).

! Produkty żywnościowe zawierające białko jaja kurzego to m.in. beza, quiche, suflet, jajecznica/omlet, makarony, wyroby piekarnicze, lody, musy i dressingi do sałatek. Białka jaj lub zawarte w nich proteiny (np. owalbumina) są również stosowane do klarowania wina i soków owocowych oraz do glazurowania niektórych produktów żywnościowych. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale 4.

+ Witamina B2, biotyna, selen

Mleko krowie



i Mleko krowie dostarcza wielu ważnych składników odżywczych. Jest między innymi cennym źródłem białka i wapnia. Jednakże niektóre białka mleka mogą powodować reakcje alergiczne. Z tego względu wszystkie pakowane produkty spożywcze zawierające mleko i/lub produkty pochodzenia mlecznego muszą być oznaczane zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju. Rozróżnia się różne rodzaje mleka krowiego – w zależności od sposobu przetwarzania lub zawartości tłuszczu.

! Mleko krowie wykorzystuje się nie tylko do produkcji wyrobów mleczarskich, takich jak jogurty, sery, śmietana, kefiry, masło, lody i maślanka, lecz również w wielu produktach spożywczych, w przypadku których nie jest to oczywiste, np. w sosach, dressingach, czekoladach i ciastach. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale 4.

+ Witamina B2, B12, biotyna, jod, wapń, fosfor, cynk



Ryby i owoce morza

Małż



i Małże należą do mięczaków. Ich mięso jest bogatym źródłem białka. Zawiera ono również ważne witaminy, składniki mineralne (np. jod) oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Jako że spożywanie mięczaków może wywoływać reakcje alergiczne, produkty spożywcze zawierające mięczaki muszą być oznaczane jako składnik – zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju

! Małże wykorzystuje się głównie w potrawach z owoców morza, zupach i daniach z makaronu.

+ Witamina A, B12, żelazo, jod, miedź, magnez, fosfor, selen, cynk



Zioła i przyprawy

Czosnek



i Czosnek należy do rodziny czosnkowatych i jest stosowany jako przyprawa oraz roślina lecznicza. Ze względu na zawarte w nim składniki czosnkowi przypisuje się różne właściwości prozdrowotne. Jednakże czosnek zawiera również fruktany, które mogą powodować dolegliwości jelitowe u niektórych osób (np. z zespołem jelita drażliwego).

! Czosnek jest popularną przyprawą i nie sposób wyobrazić sobie bez niego wielu potraw. Z tego względu najlepiej jest gotować samemu, aby mieć pewność, że potrawy nie będą zawierać czosnku. Należy uważać na pikantne wyroby piekarnicze, gotowe dania, mieszanki przypraw, sól ziołową, gotowe sosy, kiełbasy i sery. Mogą one również zawierać czosnek. To samo dotyczy dipów, takich jak aioli i tzatziki.

+ Witamina B1, B2, B6, C, żelazo, potas, wapń, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, wtórne związki roślinne

Oregano



i Oregano należy do rodziny wargowych. Jest to ważna roślina przyprawowa, której liście można wykorzystywać w postaci świeżej lub suszonej. Ze względu na swoje składniki oregano jest również używane jako roślina lecznicza.

! Oregano stosuje się jako przyprawę do różnych potraw, takich jak pizza, sosy, dania makaronowe, ziemniaczane, mięsne i rybne. Oregano można również znaleźć w daniach gotowych i mieszankach ziółowych.

+ Karoteny (prowitamina A), witamina B1, B2, B6, E, K, foliany, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, potas, wapń, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, wtórne związki roślinne

Wanilia



i Wanilię pozyskuje się ze strąków pnącza wanilii, która należy do rodziny storczykowatych. Ze względu na swój intensywny aromat wanilia jest popularnym składnikiem wypieków. W przemyśle spożywczym często stosowana jest syntetycznie produkowana wanilina, która jest znacznie tańsza. W przypadku osób, które wykazują nietolerancję na prawdziwą wanilię, syntetycznie wytwarzana wanilina może być jej zamiennikiem.

! Wanilię wykorzystuje się w wielu deserach, wyrobach piekarniczych, sosach, lodach, słodczych, napojach oraz niektórych potrawach słodkich i pikantnych. Wyciągi z wanilii są również wykorzystywane w przemyśle perfumeryjnym.

+ Witamina B2, niacyna, żelazo, potas, wapń, miedź, magnez, mangan, fosfor, cynk, wtórne związki roślinne

Ziarno gorczycy



i Ziarna gorczycy pozyskuje się z gorczycy białej (Brassica alba), która należy do rodziny kapustowatych. Ziarna gorczycy białej mogą być używane jako przyprawa lub przetwarzane na musztardę stołową. Ze względu na swoje składniki gorczyca biała jest również wykorzystywana jako roślina lecznicza. Jako że spożywanie musztardy może wywoływać reakcje alergiczne, konieczne jest jej oznaczanie jako składnika – zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

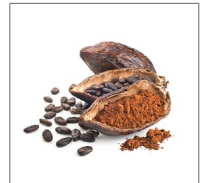
! Musztardę i ziarna gorczycy wykorzystuje się do różnych potraw, sosów, dressingów, marynat i pikli.

+ Witamina B1, B2, B6, E, biotyna, foliany, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, potas, wapń, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, wtórne związki roślinne



Różne

Ziarno kakaowca



i Prażone ziarna kakaowca są wykorzystywane m.in. do produkcji czekolady i kakao w proszku. Kakao zawiera wiele różnych substancji, części z których przypisuje się działania prozdrowotne.

! Kakao jest niezwykle popularne i przetwarzane na różne wyroby czekoladowe. Kakao mogą zawierać również ciasta, budynie, desery, lody, napoje, kremy do smarowania, sosy i niezliczone dania główne.

+ Witamina B1, B2, B6, B12, foliany, niacyna, żelazo, potas, wapń, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne