

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.



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 roślin



Orzechy i nasiona

Kasztan jadalny



i Kasztany jadalne są bogate w węglowodany i błonnik pokarmowy. Dostarczają również ważnych witamin (np. witamin z grupy B) i składników mineralnych (np. manganu, miedzi). Mąka kasztanowa jest bardzo popularna jako bezglutenowy substytut zboża i ma wiele zastosowań (np. jest wykorzystywana do pieczenia, jak również do zagęszczania sosów).

! Kasztany jadalne wykorzystuje się w postaci gotowanej lub pieczonej jako dodatek do dań, sałatek, do nadziei lub deserów. Mąkę kasztanową (substytut zboża) mogą zawierać produkty bezglutenowe.

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



Owoce

Pomarańcza



i Pomarańcz to owoc drzewa pomarańczowego, które należy do rodziny rutowatych. Podobnie jak inne owoce cytrusowe, pomarańcz ma wysoką zawartość kwasu owocowego i witaminy C.

! Pomarańcze wykorzystuje się do wytwarzania soków, smoothie, sałatek, dressingów, konfitur, sosów, marynat, wyrobów cukierniczych, deserów i likierów.

+ Witamina B1, C, foliany, potas, wapń, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne



Warzywa

Koper włoski

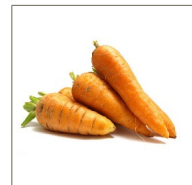


i Koper włoski należy do rodziny baldaszkowatych i jest szeroko rozpowszechnionym warzywem, przyprawą i rośliną leczniczą. Ze względu na swoje składniki koper włoski (zwłaszcza nasiona kopru włoskiego) stosuje się w ziołolecznictwie m.in. w leczeniu dolegliwości trawiennych.

! Bulwa kopru włoskiego jest używana jako dodatek warzywny lub jako składnik sałatek, dań z makaronu, zup, risotto i sosów. Nasiona kopru włoskiego stosuje się jako przyprawę do różnych potraw lub w mieszankach ziołowych.

+ Witamina C, K, żelazo, potas, miedź, magnez, mangan, fosfor, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne

Marchewka



i Marchewka, podobnie jak koperek i seler, należy do rodziny baldaszkowatych. To popularne warzywo korzeniowe jest wyjątkowo bogate w beta-karoten, który może zostać przekształcony przez organizm w witaminę A.

! Marchewka występuje w sałatkach, zupach, daniach jednogarnkowych, sosach, wyrobach piekarniczych, sokach, smoothie i jako dodatek do dań.

+ Karoteny (prowitamina A), witamina K, biotyna, jod, potas, mangan, fosfor, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne



Produkty mleczne i jajka

Ementaler



i Ementaler to ser twardy, tradycyjnie wytwarzany z surowego mleka krowiego. Podobnie jak inne sery, Ementaler również zawiera dużo wapnia.

! Ementaler to popularny składnik kanapek. Stosuje się go również do zapiekania różnych potraw, wyrobów piekarniczych i przekąsek. Ementaler dodaje się także do niektórych sałatek.

+ Witamina A, B2, B12, K, jod, wapń, miedź, magnez, fosfor, selen, cynk

Jogurt



i Jogurt należy do kwaśnych produktów mlecznych i jest wytwarzany z mleka krowiego zagęszczanego przez bakterie kwasu mlekowego. Jogurt jest wyjątkowo bogaty w białko i zawiera ważne witaminy oraz składniki mineralne (zwłaszcza wapń). Mleko i produkty mleczne (w tym jogurty) muszą być oznaczane zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju, ponieważ ich spożycie może wywoływać reakcje alergiczne.

! Jogurt dodaje się do deserów, dipów, zup, sosów, smoothie i niektórych wyrobów cukierniczych. Składniki jogurtu można znaleźć również w innych produktach żywnościowych.

+ Witamina B2, B12, biotyna, potas, wapń, magnez, fosfor, selen, cynk

Kazeina



i Kazeina jest głównym składnikiem białkowym mleka krowiego, który może zostać użyty m.in. do produkcji sera. Dokładniej rzecz ujmując, kazeina jest mieszaniną różnych kazein (np. krowie: α S1-, α S2-, β - i κ -kazeina), których skład jest różny u różnych gatunków zwierząt mlecznych. Niemniej jednak wiele osób z nadwrażliwością reaguje alergicznie nie tylko na spożywanie mleka krowiego, lecz również na mleko innych gatunków zwierząt (np. owiec, kóz, koni, wielbłądów) i wytwarzane z niego produkty. Jako że kazeina wykazuje stabilność termiczną, nawet podgrzane mleko może nie być tolerowane.

! Kazeina jest zawarta w mleku, serze, śmietanie, twarogu, jogurcie i wielu innych produktach żywnościowych. Zwłaszcza sery i twaróg są bogate w kazeinę. Więcej informacji na temat nadwrażliwości na mleko można znaleźć w rozdziale 4.

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

Mozzarella



i Mozzarella to ser wytwarzany z mleka bawolego i/lub krowiego. Mozzarella użyta do tego testu została wyprodukowana z mleka krowiego.

! Mozzarella jest szczególnie popularna w kuchni włoskiej, np. na pizzy lub w przystawkach, takich jak Caprese.

+ Witamina A, B2, B12, jod, wapń, magnez, fosfor, selen, cynk

Ser topiony



i Ser topiony jest wytwarzany z jednego lub kilku rodzajów sera poprzez podgrzanie ich ze składnikami, takimi jak śmietana, masło, mleko i sól. Ser topiony jest dostępny w plastrach lub w postaci do smarowania.

! Ser topiony wykorzystuje się jako okład na chleb, jest dodawany do sosów i zapiekanek lub można go zapiekać.

+ Witamina A, B2, B12, żelazo, jod, wapń, fosfor, cynk

Twaróg



i Twaróg to zsiadłe mleko, w którym wytrąciło się białko mleka (kazeina), a następnie została oddzielona serwatka. W zależności od zawartości tłuszczu rozróżnia się różne rodzaje twarogu. Twaróg jest doskonałym źródłem białka. Mleko i produkty mleczne (w tym twaróg) muszą być oznaczane jako składnik zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju, ponieważ ich spożycie może wywoływać reakcje alergiczne.

! Twaróg je się zwykle w postaci świeżej – z mieszankami musli lub owocami, jako okład na chleb, dip, składnik sosów/deserów lub jako deser. W niektórych przypadkach twaróg wykorzystuje się również do produkcji chleba, bułek, ciast i ciastek.

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

Kefir



i Kefir to zawierający niewielką ilość dwutlenku węgla i alkoholu produkt z kwaśnego mleka, który powstaje w wyniku ukierunkowanej fermentacji mleka krowiego. Do produkcji kefiru można również użyć mleka koziego lub owczego.

! Kefir wykorzystuje się m.in. do niektórych napojów mlecznych, deserów lub sosów.

+ Witamina A, B2, wapń, fosfor, selen, cynk

Masło



i Masło jest wytwarzane ze śmietanki mleka. Do produkcji masła wykorzystuje się mleko różnych zwierząt mlecznych (np. krów, owiec, kóz, bawołów, wielbłądów). Masło klarowane (ghee) jest często lepiej tolerowane, ponieważ klarowanie masła powoduje oddzielenie dużej części zawartych w nim białek. Inne alternatywy dla tradycyjnego masła to margaryna roślinna (bez składników mlecznych), oleje, pasta migdałowa lub tahini (pasta sezamowa).

! Masła używa się do wielu wyrobów piekarniczych, słodczy, herbaty z dodatkiem masła, do smażenia różnych potraw oraz do wyrobu beurre manié i sosów.

+ Witamina A, E, K

Mleko kozie/ Ser kozi



i Mleko kozie często wykorzystuje się jako zamiennik mleka krowiego. Podobnie jak mleko krowie, mleko kozie również zawiera kazeinę. Osoby nadwrażliwe na kazeinę powinny unikać produktów wytwarzanych z mleka owczego, koziego lub krowiego. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale 4. Ser kozi może być wytwarzany z czystego mleka koziego. Jednakże niektóre rodzaje serów zawierają inne rodzaje mleka niż kozie, np. mleko owcze lub krowie.

! Mleko kozie wykorzystuje się do produkcji serów, lodów, jogurtów i innych produktów mlecznych. Ser kozi można spotkać w przystawkach, przekąskach lub sałatkach. Ser kozi jest również popularny jako okład na chleb lub do zapiekania różnych potraw.

+ Mleko kozie: Witamina B1, B2, biotyna, kwas pantotenowy, potas, wapń, miedź, magnez, fosfor
Ser kozi: Witamina A, B2, biotyna, niacyna, żelazo, jod, potas, wapń, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk

Owce mleko/ser



i Sery z mleka owczego mogą być wytwarzane albo z czystego mleka owczego, albo oprócz mleka owczego zawierać również inne rodzaje mleka, np. mleko kozie lub krowie. Znane sery z mleka owczego to Roquefort, Pecorino, Manchego i Feta. Skład mleka owczego jest podobny do składu mleka krowiego. Oba zawierają kazeinę. W przypadku nadwrażliwości na kazeinę powinno się również unikać produktów z mleka krowiego lub innych rodzajów mleka zwierzęcego (rozdział 4).

! Mleko owcze jest dostępne w postaci czystej lub przetworzonej – sery, masło, lody, jogurty i inne produkty mleczne. Mleko owcze mogą zawierać również produkty kosmetyczne.

+ Mleko owcze: Witamina A, B2, B12, K, biotyna, jod, wapń, miedź, magnez, fosfor, cynk
Ser owczy: Witamina A, B2, B12, K, foliany, żelazo, jod, wapń, miedź, magnez, fosfor, cynk



Zioła i przyprawy

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.

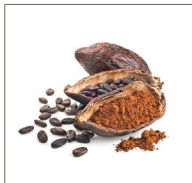
! Wanilię wykorzystuje się w wielu deserach, wyrobach piekarniczych, sosach, lodach, słodyczach, napojach oraz niektórych potrawach słodkich i pikantnych. Wyciągi z wanilii są również wykorzystywane w przemyśle perfumeryjnym.

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



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

Agar-agar



i Agar-agar pozyskuje się w głównej mierze z alg czerwonych i w wielu krajach jest dopuszczony do stosowania jako dodatek (E 406) do produktów spożywczych. Ze względu na dobre właściwości żelujące agar-agar jest stosowany jako roślinny zamiennik żelatyny.

! Agar-agar można znaleźć w słodyczach, lodach, budyniach, galaretkach, dżemach, polewach do ciast, sosach, kremach, gotowych daniach i zupach. Agar-agar mogą zawierać również produkty kosmetyczne, takie jak kremy i mydła.