

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.

Mąka pszenna



i Mąka pszenna może być wytwarzana z pszenicy durum lub pszenicy zwyczajnej. Zastosowany tu wyciąg z mąki pszennej pozyskano z pszenicy zwyczajnej. Pszenica zwyczajna należy do rodziny wiechlinowatych i jest jednym ze zbóż zawierających gluten. Ogólnie rzecz biorąc, im wyższy stopień ekstrakcji, tym wyższa jakość odżywcza mąki pszennej. Jest to spowodowane tym, że im wyższy stopień ekstrakcji, tym większa zawartość ziarna w mące, a co za tym idzie – witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. W przeciwieństwie do pszenicy durum, pszenica zwyczajna ma niższą zawartość białka. Podobnie jak wszystkie zboża zawierające gluten, pszenica musi być oznaczana jako składnik – zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

! Pszenicę zwyczajną wykorzystuje się głównie do produkcji chleba i wyrobów piekarniczych, słodu i piwa. Pszenicę mogą zawierać również wyroby wędliniarskie, kluski, dania panierowane, dania gotowe i sosy. Zarodki pszenicy są wykorzystywane do produkcji oleju z zarodków pszenicy.

+ Witamina B1, B2, B6, biotyna, foliany, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, potas, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne (dane odnoszą się do mąki pełnoziarnistej)

Mąka żytnia



i Żyto należy do rodziny wiechlinowatych i jest zbożem zawierającym gluten. Ogólnie rzecz biorąc, im wyższy stopień ekstrakcji, tym wyższa jakość odżywcza mąki żytniej. Im wyższy stopień ekstrakcji, tym większy udział ziarna, a tym samym więcej witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego w mące. Podobnie jak inne zboża zawierające gluten, żyto musi być oznaczane jako składnik – zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

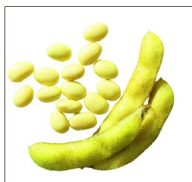
! Żyto jest wykorzystywane głównie do produkcji pieczywa, mieszanek musli, kawy zbożowej i napojów spirytusowych (whisky, wódka). Więcej informacji na temat zbóż zawierających gluten można znaleźć w rozdziale 4.

+ Witamina B1, B2, B6, E, K, biotyna, foliany, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, potas, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne (dane odnoszą się do mąki pełnoziarnistej)



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



Warzywa

Dynia Hokkaido



i Dynia Hokkaido należy do rodziny dyniowatych. Jej miąższ i zawarte w nim pestki dyni są cennym źródłem witamin i składników mineralnych. Z bogatych w tłuszcz pestek dyni – cenionych za swój intensywnie orzechowy aromat – pozyskuje się również wysokiej jakości olej spożywczy.

! Dynie wykorzystuje się na wiele sposobów. Są one popularnym składnikiem różnych dań, takich jak zupy, curry czy dania jednogarnkowe. Dynię mogą zawierać również niektóre wyroby piekarnicze, sosy chutney i desery.

+ Karoteny (prowitamina A), witamina B2, żelazo, potas, miedź, mangan, fosfor, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne



Produkty mleczne i jajka

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 win i soków owocowych oraz do glazurowania niektórych produktów żywnościowych. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale 4.

+ Witamina B2, biotyna, selen

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

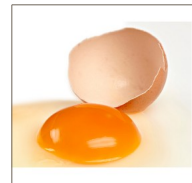


i Mleko krowie dostarcza wielu ważnych składników odżywczych. Jest między innymi cennym źródłem białka i wapnia. Jednakże niektóre białka mleka mogą powodować reakcje alergiczne. Z tego względu wszystkie pakowane produkty spożywcze zawierające mleko i/lub produkty pochodzenia mlecznego muszą być oznaczane 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

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



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

