

FoodDetective™

Легкий і безпечний тест, який виявляє харчову непереносимість,
для самостійного виконання і з миттєвим результатом



Можливо Ти страждаєш від
харчової непереносимості?

Перевір,
обстежся вже тепер!

Порадник: дієта при харчовій непереносимості

Зміст

Зробив тест – а що далі?	2
Що таке харчова непереносимість?	4
Як використати результат тесту?	6
Перш ніж зміниш дієту	7
Важливість здорового харчування	8
Білки	8
• Жири	8
• Вуглеводи	9
• Вітаміни й мікроелементи	10
• Дотримання збалансованої дієти	10
Коренеплоди, цілісне зерно, рис і макарони	12
• Група фруктів і овочів	12
• М'ясо, риба, яйця і бобові	14
• Молоко, йогурт, сир	15
• Горіхи і насіння	15
• Жири і олія	16
• Прості цукри	16
• Дотримання збалансованої дієти і одночасне уникнення деяких продуктів	17
Непереносимість КОРОВ'ЯЧОГО МОЛОКА	18
Непереносимість ПШЕНИЦІ	20
Непереносимість ЯЄЦЬ	23
Непереносимість дріжджів	26
Непереносимість СОЇ	28
Дієта і прояви під контролем	30
Повторне введення продуктів у харчування	31
Уникнення нової харчової непереносимості	31
9 порад для поліпшення здоров'я	32
Найліпші джерела деяких основних вітамінів і мінералів	34
Корисні контакти	38
Бібліографія	38
Словник і скорочення	40

ПЕРЕДМОВА

Мета цієї книжки — надання порад щодо застосування дієти, яка базується на результаті тесту Food Detective™.

Багато людей знеохочуються, коли дізнаються, які саме продукти вони мусять виключити з харчування. І все ж таки при будь-якому результаті тесту можна дотримуватись збалансованої, цікавої дієти, яка містить різноманітні продукти.

Цією інформацією ми хочемо допомогти Вам поліпшити своє здоров'я.

Для того, щоб отримати якнайліпші результати, важливо уважно прочитати цей poradnik, а перш ніж розпочати харчуватись за новою дієтою, продумали страви, які входять у Ваш раціон.



Зробив тест ... а що далі?

Після отримання результату тесту FoodDetective™ важливо обміркувати дальші кроки.

1

Зробити тест
FoodDetective™

2

Прочитати
результат

3

Зрозуміти
інформацію,
яку містить
результат
тесту

4

Прочитати
додаткову
інформацію
стосовно
харчування

Представлена далі схема пропонує спосіб, у який можна отримати якомога більшу користь у застосуванні результатів тесту. Незалежно від результатів тесту, наполегливо радимо усі важливі зміни у дієті впроваджувати під наглядом кваліфікованого фахівця.

5

Обміркувати
зміни в
харчуванні

порадитись із
фахівцем

6

Внести зміни в
харчування

7

Спостерігати
за тяжкістю
хворобливих
проявів

8

Обміркувати
можливість
поступового
повторного
введення деяких
продуктів

Що таке харчова непереносимість?



З давніх-давен відомо, що споживання певних страв може суттєво впливати на фізичне і психічне здоров'я людини. В сьогоденні це має ще більше значення, оскільки ми споживаємо велику кількість перероблених харчових продуктів.

Недавні дослідження Аткінсона та його колег засвідчили тісний зв'язок між специфічними антитілами (які утворюються імунною системою організму) до конкретних продуктів і проявами харчової непереносимості. Харчова непереносимість супроводжується низкою неприємних проявів і багатьох хронічних захворювань. На відміну від алергії на їжу, харчова непереносимість не створює безпосередньої загрози для життя.

Алергія на їжу трапляється менш ніж у 2% осіб, проте харчову непереносимість можуть мати до 45% популяції.

Оскільки прояви, пов'язані з харчовою непереносимістю, з'являються досить пізно після споживання певної страви - від кількох годин до двох-трьох днів, то найчастіше їх не пов'язують з конкретним продуктом чи продуктами. Наприклад, молоко або хліб, якими Ви харчувалися одного дня, можуть призвести до болю в суглобах на три дні пізніше. Інколи непереносимість продукту може спричинити нестача ферментів або хімічна непереносимість, натомість в інших випадках це може бути реакція імунної системи.

У багатьох випадках харчова непереносимість супроводжується неправильною відповіддю імунітету на конкретний продукт або продукти. Хоча причини харчової непереносимості не до кінця вивчені, у цій патології можуть відігравати важливу роль такі чинники: розлади травлення, дисбактеріоз, кандидоз, паразити, запалення кишки, незбалансована дієта, алкоголь і ліки. Однією з можливих реакцій організму на шкідливі речовини є утворення антитіл.

В нормальних умовах ці антитіла поєднуються з білками, що містяться у їжі, утворюючи сполуки, які пізніше видаляє імунна система. Проте якщо імунна система буде перевантажена, то такі сполуки можуть нагромаджуватися, наприклад, в суглобах чи травному каналі, зумовлюючи прояви харчової непереносимості з боку тієї чи іншої системи організму.



Органів дихання:

риніт, синусит, астма



Опорно-рухового апарату:

запалення суглобів, біль у суглобах, біль у м'язах, слабкість



Травного каналу:

блювання, здуття живота, судоми, затримка води, нудота, закреп, пронос, коліки і неспроможність підтримувати відповідну масу тіла



Центральної нервової системи:

мігрень, біль голови, неспроможність зосередити увагу, зміни настрою і поведінки, депресія, страхи, втома і надмірне збудження



Шкіри:

Кропив'янка, atopічний дерматит, псоріаз, свербіж, висипка на шкірі.

Прояви харчової непереносимості можуть з'явитись протягом трьох днів після споживання шкідливого продукту й утримуватись тижнями. Отже, визначити конкретний продукт або продукти, які шкодять, досить складно. При виконанні дослідження на харчову непереносимість можна визначити наявність антитіл до продуктів у краплі крові.

Часто для усунення хворобливих проявів достатньо всього лише харчуватись їжею, яка не викликає негативної реакції. Визначення цих продуктів — досить складна річ, але першим етапом у цьому процесі є тест Food Detective™. Треба зауважити, що сам собою підвищений рівень антитіл до певного продукту не становить проблеми, але допомагає у визначенні їжі, яка найвірогідніше викликає хворобливі прояви. Якщо тест визначить підвищений рівень антитіл до конкретного продукту, слід припинити його споживання протягом принаймні трьох місяців. Якщо прояви зникнуть, то ці продукти можна по одному вводити і спостерігати за реакцією організму.

Уникнення продуктів, на які тест Food Detective™ визначив позитивний результат, сприяє згасанню проявів харчової непереносимості.

Як використати результат тесту?

Згідно інформації, отриманої завдяки тестові Food Detective™, можна ввести певні зміни у спосіб свого харчування. Якщо тест засвідчив позитивний результат на якийсь продукт, то це означає, що Ви маєте підвищений рівень антитіл цього продукту. Реакція може бути слабка, помірна або сильна.

Якщо Ви дізналися, що маєте харчову непереносимість, треба повністю виключити з харчування усі продукти, на які визначили слабку, помірну або сильну реакцію щонайменше на три місяці.



При великій кількості продуктів, на які була позитивна реакція, одночасно виключити ці продукти з раціону може бути складно, тому для полегшення цього процесу радимо:

- а) виключення з раціону продуктів, на які є сильна і помірна реакція, та
- б) ротаційну дієту з продуктів, на які є слабка реакція.

Для того, щоб дотримуватись ротаційної дієти, слід споживати продукт не частіше, ніж раз на 4 дні.

Наприклад, щоб ротаційно виключити пшеницю з харчування, слід їсти пшеничний хліб в день 1, вівсяні тістечка в день 2, хліб з кукурудзяної муки в день 3, рисовий хліб в день 4, макарони в день 5 тощо.

Деякі люди почувають себе гірше протягом кількох днів після виключення певного продукту з харчування. Хоча відмовитись від деяких страв може бути складно, треба не піддаватись і замінити продукт, який організм не переносить, іншим, на який тест не визначив реакції (далі в цьому poradniku подаємо пропозиції, чим можна замінити деякі страви). Споживання нових страв може допомогти подолати бажання споживати їжу, яку організм не сприймає, та збільшити прийнятність від їди.

У більшості людей прояви харчової непереносимості минають протягом одного-трьох місяців після виключення продуктів, які спричиняють появу антитіл.

Перш ніж змieniш дієту

Харчування і здоров'я йдуть пліч-о-пліч, і перш ніж змінити свій спосіб харчування, слід ознайомитись з кількома стандартними правилами.

-  Якщо Ви хворієте, вагітні чи маєте приймати ліки, рекомендуємо обговорити можливі зміни у дієті зі своїм лікарем чи дієтологом.
-  Слід запланувати і організувати можливість споживання їжі наперед, наскільки це можливо. Якщо Ви збиратимете рецепти для приготування «безпечних» страв і завчасно купуватимете продукти, то не бігатимете в розпачі у пошуках чогось, що можна було б з'їсти
-  Ознайомтесь з широким вибором продуктів, які Ви можете їсти. Навіть якщо у Вас непереносимість на кілька видів продуктів харчування, все одно залишається великий вибір їжі, яку Ви можете безпечно споживати. Замість того, щоб зосередитись на тих продуктах, які Ви не можете їсти, ліпше позитивно підійти до проблеми і зосередитись на тих стравах, які Ви можете споживати без перешкод.
-  Якщо Ви виключаєте з раціону якийсь продукт, спробуйте замінити його іншим продуктом з тієї ж групи, на який тест не визначив непереносимості.
-  Якщо Ви знаєте, що певний продукт негативно впливає на Ваше самопочуття, постарайтесь його уникати, навіть якщо тест FoodDetective™ не виявив на нього негативну реакцію.
-  Дізнайтесь, які страви містять продукти, на які Ви негативно реагуєте. Складовими багатьох готових страв і соусів є компоненти, які Ви можете не пов'язувати з некорисними для Вас продуктами. Обов'язково вивчайте інформацію на етикетках
-  Дотримання здорової, поживної дієти – це надзвичайно важлива справа. При споживанні різноманітних продуктів Ви постачатимете в організм відповідну кількість харчових компонентів і тим самим зменшите ризик можливої харчової непереносимості в майбутньому.

Важливість здорового харчування

Харчування безпосередньо впливає на стан Вашого здоров'я. Треба дотримуватись збалансованої дієти, оскільки це може допомогти уникнути багатьох хвороб. Збалансована дієта передбачає регулярне надходження білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мікроелементів.



Білки

Білки – будівельники здоров'я, необхідні для росту і відновлення тканин.

Вони беруть участь практично в кожному процесі в нашому організмі, наприклад, скороченні м'язів, утворенні ферментів, імунитеті, здоров'ї шкіри і кісток. Білки також можуть бути джерелом енергії. Хоча певна кількість білків знаходиться у всьому, що ми споживаємо, особливо багатим джерелом білків є м'ясо, риба, птиця, яйця, соя, бобові, горіхи і молочні продукти.

Жири

Жири беруть участь у багатьох процесах, які відбуваються у нашому організмі і необхідні для збереження стінок нервових клітин і нервової тканини. Вони також є добрим джерелом енергії і допомагають у засвоєнні жиророзчинних вітамінів.

Незважаючи на те, що усі жири є важливою частиною харчування, важливо споживати відповідні їх види.

Види жирів:



Поліненасичені жири

містяться в соняшниковій олії, кукурудзяній і арахісовій олії, горішках, зернятах, авокадо і жирній рибі



Мононенасичені жири
містяться в оливковій і ріпаковій оліях



Насичені жири
містяться в червоному м'ясі, ковбасі, маслі, сирі, сметані, пальмовій і кокосовій оліях



Трансжири
Містяться у тортах, тістечках, «швидкій їжі». Це рослинні жири, модифіковані під час глибокої обробки харчових продуктів.

Здоровий вибір полягає у збільшенні споживання моно- і поліненасичених жирів, отриманих у процесі холодної обробки насіння, і зменшенні споживання трансжирів і насичених жирів.

Трансжири і насичені жири підвищують ризик хвороб серця, натомість ненасичені допомагають запобігти їм. Ненасичені жири є також необхідним джерелом незамінних жирних кислот, які організм самостійно не вміє виробляти.

Вуглеводи

Вуглеводи — це загальне визначення для цукрів і крохмалю в нашому харчуванні. Вони є головним джерелом енергії в організмі через легкість її отримання.



Складні вуглеводи,
або натуральний крохмаль, містяться в цілих злаках, овочах, фруктах і бобових. Крохмаль повільно розкладається в організмі, завдяки чому стає контрольованим, рівномірним джерелом енергії. Названі продукти містять також велику кількість поживних речовин і клітковини, вони корисні для здорового травлення, зниження рівня холестерину в крові і знижують ризик зловиясних захворювань.



Прості вуглеводи,
або цукри, містяться в меді, меласі, фруктах і фруктових соках. Вони можуть призвести до різких коливань рівня цукру в крові, але цей стан можна контролювати, якщо прості вуглеводи споживати разом зі складними вуглеводами або з білками.



Рафіновані вуглеводи
Це перероблені цукри, які не мають особливої харчової цінності. Рафіновані вуглеводи можуть призвести до різких коливань рівня цукру в крові. Вони входять у склад столового цукру, солодоців, кукурудзяного сиропу, перероблених пластівців, тортів, тістечок, піци і безалкогольних напоїв. Споживання цього виду вуглеводів слід обмежити до абсолютного мінімуму.

Вітаміни і мікроелементи

Вітаміни і мікроелементи — це речовини, необхідні для правильного функціонування організму, які беруть участь в утворенні енергії, рості і відновленні тканин, гормональний рівновазі і правильній функції шкіри та нервів. Необхідна лише невелика кількість цих речовин, але у відповідних пропорціях, яких можна зазвичай отримувати, дотримуючись здорової, поживної дієти. Це означає, що для утримання відповідного рівня цих речовин, слід їсти різноманітні свіжі продукти, зокрема, повноцінні продукти, злаки, фрукти і овочі. На кількість вітамінів і мінералів у продуктах може впливати його свіжість, місце походження, зберігання і спосіб приготування. Найліпша порада — їсти свіжі органічні продукти домашнього приготування та не піддавати їх надто довгій термічній обробці.

Дотримання збалансованої дієти

Важливо, щоб у дієті була відповідна для конкретної людини кількість калорій і поживних речовин та щоб харчові продукти були різноманітні.

У піраміді харчування представлені рекомендовані кількості порцій продуктів різних груп для щоденного споживання.



ПРОСТІ ЦУКРИ

Містяться в сухофруктах, меді, мелясі, рисовому та кукурудзяному сиропі.

ЖИРИ

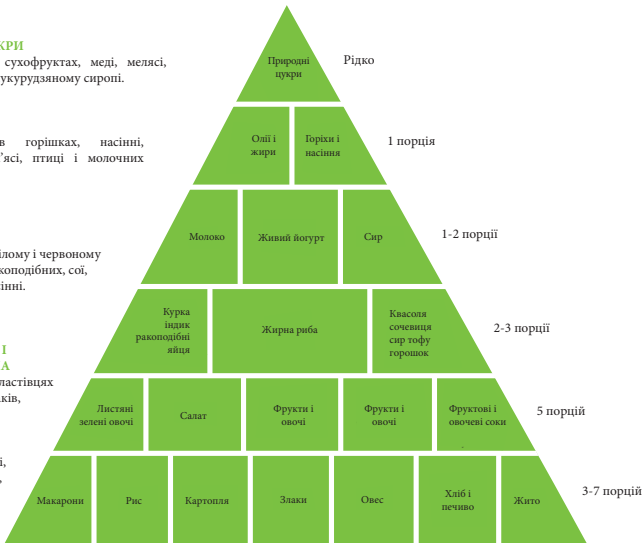
Містяться в горішках, насінні, червоному м'ясі, птиці і молочних продуктах.

БІЛКИ

Містяться в білому і червоному м'ясі, рибі, ракоподібних, сої, горішках і насінні.

ВУГЛЕВОДИ І КЛІТКОВИНА

Містяться в пластівцях з цілих зернових продуктах, хлібі, картоплі, коренеплодах, макаронах і рисі



ХАРЧОВА ПІРАМІДА

Коренеплоди, цілісні злаки, рис і макарони

Ця група є основою піраміди. Такі харчові продукти багаті на вуглеводи. Дієтологи рекомендують споживати від 3 до 7 порцій продуктів цієї групи в день, однак багато з них можна знайти в переробленому вигляді, тому найліпше їх споживати в якомога натуральнішій формі. Найліпше вибирати картоплю, хліб з цілісного зерна і пластівці з цілісного зерна. Ці продукти мають бути нерафіновані і не містити цукор. Цікаво, що картопля має більшу харчову цінність, ніж рис і макарони, через що її можна споживати кілька разів на тиждень.

Треба пам'ятати, що хліб і макарони виробляють із пшениці. Якщо Ви їсте грінки на сніданок, каналку на другий сніданок і макарони на обід, то це лише один вид злаків у цей день. Слід спробувати споживати злаки різних видів протягом дня, наприклад, вівсяні тістечка, рисові тістечка, гречані млинці, поленту або житній хліб. Для багатьох осіб занадто багато вуглеводів цієї групи може бути невідповідним або призвести до надмірної ваги. У такому разі обов'язкова консультація дієтолога.

Приклади однієї порції:

- 1 х 40 г шматочок хліба
- 40 г (сухої маси) звареного рису або макаронів (увага: не ½ тарілки!)
- 40 г (сухої маси) зварених пластівців, наприклад, вівсяних
- 40 г холодних пластівців (кукурудзяні пластівці або мюслі)
- ½ хлібця, пиріжка або солодкої булочки
- 1 велика картоплина «в мундирі» або 4-5 малих молодих картоплин

Група фруктів і овочів

Фрукти і овочі є дуже добрим джерелом багатьох вітамінів, мікроелементів і клітковини, але більшість з нас не споживає їх в достатній кількості. З'являється все більше доказів того, що збільшення споживання фруктів і овочів до принаймні 5 порцій щодня призвело б до суттєвого поліпшення стану здоров'я і зменшення можливості хронічних хвороб, таких як ішемічна хвороба серця. Високий рівень клітковини має також дуже корисний для здоров'я травного каналу.

Усі продукти цієї групи мають велике харчове значення, але різні групи містять різні харчові компоненти:

Зелені листяні овочі, такі як капуста і салат, багаті на хлорофіл, магній, фолієву кислоту, вітамін С і калій, які дуже важливі для нервів, м'язів і гормонів.

Помаранчі, жовті і червоні фрукти і овочі, такі як морква і помідори, часто беруть свій колір від бета-каротину, який є сильним антиоксидантом, що захищає від утворення пухлин.

На колір буряка, червоного винограду, ожини і чорниці впливають флавоноїди, які також є антиоксидантами; деякі з них навіть сильніші від вітаміну С.

Тому простим способом забезпечення усіх потрібних поживних речовин є часте споживання різних фруктів та овочів різних кольорів. Слід підкреслити, що на харчову цінність фруктів і овочів може впливати їх свіжість і те, чи вони дозрівали в природних для них умовах. Наприклад, через вимоги, пов'язані з перевезенням, багато фруктів збирають раніше, ніж вони дозріють. Їх тоді зберігають на складах, у вакуумі, з метою призупинення процесу природного дозрівання.

Через це найліпше купувати фрукти і овочі, які ростуть у Вашому кліматі, від місцевих фермерів і підприємців.



Приклад однієї порції:

- 1 яблуко, банан або помаранча середньої величини
- 2 мандаринки, сливки або ківі
- 80 г полуниць або варених фруктів
- 100 мл свіжого соку з фруктів або овочів
- 3 броколі середньої величини або 1 велика морква
- 80 г вареної капусти або горошку
- 1 тарілка салату або зелених листяних овочів

УВАГА: Кілька склянок фруктового соку на день рахується лише як одна порція.

М'ясо, риба, яйця і бобові

Головна страва дня має завжди включати достатню порцію білка тваринного або рослинного походження.

Білок тваринного походження міститься в червоному м'ясі, курці, індичатині, жирній рибі, ракоподібних і молочних продуктах.

Білок рослинного походження можна знайти в продуктах з цілісного зерна, квасолі, сочевиці, шпинаті, сої, горішках і яйцях.

Недостатнє споживання білка може призвести до зниження рівнів заліза, цинку і вітамінів групи В в організмі, що в свою чергу може призводити до частих інфекцій, погіршення роботи м'язів і втоми. У свою чергу вважають, що занадто велика кількість білка (особливо з червоного м'яса і молочних продуктів) може призвести до підвищення ризику остеопорозу і хвороб серця, тому важливо споживати ці страви в розумних кількостях.

Рекомендують споживати лише 2-3 порції продуктів цієї групи в день, а в ідеалі необхідно споживати більше рослинних білків, ніж тваринних.

Оптимально споживати жирну рибу кілька разів на тиждень, оскільки вона є багатим джерелом вітамінів А і D та насичених жирів, зокрема, омега-3. Ці жири допомагають зменшити ризик захворювань серця, оскільки через зменшення в'язкості крові знижують ризик інфаркту міокарда.

Приклад однієї порції:

- 80 г вареної курятини, нежирного червоного м'яса
- 80 г лосося, сардини або скумбрії
- 1-2 яйця
- 80 г квасолі або сочевиці



Молоко, йогурт і сир

Молочні продукти є важливим елементом здорової дієти, особливо для дітей, які ростуть. І все ж таки споживання занадто великої кількості молочних продуктів може супроводжуватись підвищеним ризиком серцевих захворювань у старшому віці.

Слід обмежити до мінімум споживання жирних молочних продуктів, таких як масло, сир і сметана, проте можна їсти невелику кількість нежирного молока і йогуртів. Справді, «живі» (або пробіотичні) йогурти дуже корисні, оскільки можуть допомогти у поліпшенні стану системи травлення і захисту перед інфекціями.

Рекомендується споживати від 1 до 2 порцій молочних продуктів в день.



Горіхи і насіння

Горіхи і насіння надзвичайно корисні для здоров'я, проте часто їх уникають. Ці продукти мають високу харчову цінність і багаті на білок, магній, цинк і вітамін

В. Дуже корисні горіхи як перекуса з фруктами, оскільки це забезпечує довготривале вивільнення енергії замість швидкого її вивільнення, як наприклад, з тістечок чи солодоців.

Горіхи і насіння є також багатим джерелом необхідних жирових кислот, які організм самостійно не вміє виробляти, тому добре було б щоденно споживати жменьку горіхів або насіння як перекусу або додавати їх у салати. Рекомендують споживати одну порцію цих продуктів у день.

Приклади однієї порції:

- 200 мл молока (рекомендується нежирне молоко)
- 1 маленький пробіотичний йогурт
- 50 г твердого сиру, наприклад, Чедер

Приклади однієї порції:

- 20 г грецьких (волоських) горіхів, мигдалю або лісових горіхів
- 20 г насіння соняшника, сезаму, лляного насіння або насіння гарбуза
- 20 г суміші горіхів і насіння

Жири і олії

Якщо Ви дотримуватиметесь вказаних рекомендацій для перерахованих груп продуктів, то напевно отримаєте рекомендовані денні дози жирів і олій, оскільки вони містяться в багатьох харчових продуктах, особливо в молочних, м'ясі, жирній рибі, горіхах і насінні.

Важливо вживати олії і жири в міру, якщо Ви хочете використовувати їх для намазування на хліб чи для приготування салатів.

Найліпша дієтична порада – використовувати різні жири і олії, подібно як різні фрукти й овочі.

Поліненасичені жири (такі як соняшникова, сезамова і гарбузова олія) дуже піддатливі пошкодженню при високій температурі (наслідком чого є утворення шкідливих трансжирів), через що найліпше їх використовувати у формі олій холодної обробки як додаток до салатів і соусів. Випікання оптимальне з використання мононенасичених жирів (таких як оливкова олія) або насичених жирів (таких як масло у малій кількості) здоровіше, ніж випікання з використанням фабрично переробленої кукурудзяної або соняшникової олії. Для намазування хліба або грінок рекомендується масло і/або жири на основі оливкової олії.

Прості цукри

Загалом, треба обмежити споживання цукру і багатих на цукор страв, зокрема, усіх готових тортів, тістечок, морозива, солодошів, шоколаду і десертів.

Ці страви знаходяться на вершині піраміди, тому їх необхідно споживати в якомога менших порціях, виключно як десерт.

Замість того, щоб додавати цукор в чай і печиво, слід спробувати додати мед, рисовий сироп або яблучний сік. Можна порізати банан або яблуко чи інші фрукти і додати їх до пластівців або йогурту, з'їсти жменьку сухофруктів як перекуску або безцукрові фрукти чи зернове м'ясо. Спочатку це може здаватись дивним, але коли ви відвикнете від цукру, то можете здивуватись, як сильно змінились Ваші смакові рецептори і бажання їсти.

Дотримання збалансованої дієти і одночасне уникнення деяких продуктів

Якщо результат тесту Food Detective™ засвідчить, що у Вас підвищений рівень антитіл до деяких продуктів, слід уникати цей продукт принаймні протягом 3 місяців і чекати на зменшення інтенсивності проявів. Виключення продуктів, яких не переносить Ваш організм, дозволить по-новому оцінити свій спосіб життя і спосіб харчування. Ви можете звернутись за порадою до дієтолога для оцінки своєї дієти і виявлення тих харчових продуктів, яких у Вашому раціоні може бути замало або кількість яких слід обмежити. Важливо, щоб у Вашому раціоні були різні види продуктів.

В наступних пунктах йтиметься про кілька продуктів, на які найчастіше виникає харчова непереносимість.



Непереносимість

КОРОВ'ЯЧОГО МОЛОКА

Якщо результат тесту Food Detective™ засвідчив, що у Вас непереносимість молока, радимо виключити або принаймні обмежити його споживання.

Молоко – це важливе джерело білків, кальцію, а також вітамінів А і В, тому якщо Ви мусите відмовитись від споживання коров'ячого молока, важливо отримувати ці харчові компоненти з інших джерел.

Слід пам'ятати, що в осіб з харчовою непереносимістю коров'ячого молока може також розвинутиись непереносимість овечого або козячого молока, якщо ним замінити коров'яче молоко.



Джерела білків молока

- Масло
- топлене масло
- казеїнат кальцію
- казеїн
- казеїнат
- сир
- шоколад
- вершки
- шоколад
- заміник жиру
- лактоальбумін
- лактоглобулін
- Знежирені вершки
- сухе молоко
- знежирене сухе молоко
- звичайне молоко
- звичайне знежирене молоко
- Знежирені молочні суміші
- казеїнат натрію
- суха солодка сироватка
- сироватка
- білок сироватки
- суха сироватка

Перераховані компоненти містяться у деяких харчових продуктах, зокрема:

-  Печиві (тістечках, пампушках, вафлях, бабках, тортах, млинцях), хлібі, піці, м'ясних соусах,
-  готовому картопляному пюре, заправлених супах, готових стравах, переробленому м'яси і ковбасі,
-  готових закусок, шоколаді, кондитерських виробах,
-  кремах, тортах, соусах, йогурті, гомогенізованих сирках, морозиві, жирах для намазування на хліб

Альтернатива коров'ячому молоку

Є інші види молока, якими можна замінити коров'яче молоко, а саме: рисове, соєве, кокосове, картопляне, козяче, овече, буйволяче або вівсяне. Замість сметани можна вживати сметану з горіхів, замість гомогенізованого сирка – сир тофу, а замість звичайного масла – сезамове масло (тахіні) або оливкову олію холодної обробки.

Багатими білком, кальцієм і вітаміном А і В є також інші харчові продукти: соя, трісковий жир, рослинна олія, сардини, підсмажені молоді шпроти або оселедець, горіхи, червоне м'ясо, свіжі овочі і фрукти, особливо зелені листяні овочі, такі як салат, крес-салат і шпинат, броколі, ревіль, інжир, гриби, помаранчі, абрикоси, чорнослив, насіння гарбуза і стручкові рослини.

Непереносимість

ПШЕНИЦІ

Якщо результат тесту Food Detective™ засвідчив, що у Вас непереносимість пшениці, радимо виключити або принаймні обмежити споживання пшениці.



Джерела білків пшениці

Пшениця міститься не лише у хлібі, печиві чи пластівцях, до складу яких входить пшениця, але також у інших продуктах, де може бути вказана на етикетках як:

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| • загущувач | • гідролізований пшеничний крохмаль | зерна |
| • біле борошно | • модифікований крохмаль | • харчовий крохмаль |
| • темне борошно | • звичайне борошно | • основа для жувальних гумок |
| • панірувальні сухарі | • повітряна пшениця | • борошно з цілісного зерна |
| • булгур | • манна крупа | • перетерта пшениця |
| • загущувачі на основі пшениці | • пшеничні висівки | • перемелена пшениця |
| • кускус | • екстракт із зародків пшениці | • зародки пшениці |
| • харчовий крохмаль | • продукт із цілісного | • пшеничні пластівці |
| • гідролізат білків пшениці | | |

Пшеницю використовують також у деяких трав'яних продуктах і приправах. Харчові продукти, до складу яких входить пшениця, це, наприклад,



морозиво, порошкові напої, шоколад, глазур і більшість пудингів



пиво темне і світле, більшість видів горілки



перероблені продукти, так звана зручні їжа — чипси і «швидка їжа» здебільшого містять пшеницю. Отже, перш ніж купити продукт, треба прочитати його склад на етикетці.



гамбургери, картопля фрі, ковбаси, м'ясні запіканки з круто звареним яйцем, м'ясо або риба в паніровці, консервована яловичина, жири для змазки при випіканні, піца, фабричні соуси, заправки до салатів, шинка, соуси, бульйонні кубики, розпушувач для тіста, консервовані готові, страви, зокрема, квасоля, спагеті і супи.

Альтернатива пшениці

Хоча пшениця є важливим джерелом харчових компонентів, є й інші харчові продукти, які можуть забезпечити організм рівноцінними вітамінами й мінералами. Хоча це може бути складно, але вживаючи ці замітники, ви можете насолоджуватись збалансованим і здоровим харчуванням.

Хліб - Тепер можна знайти хліб, які не містять у собі пшениці та який зазвичай випікають з рисового, житнього або змішаного картопляно-кукурудзяного борошна. Такий хліб містить необхідні вітаміни групи В, залізо і фолієву кислоту, які є також у пшеничному хлібі. Можна харчуватись хлібом, який на 100% виготовлений з житнього борошна, зокрема, грубого помелу, содовий хліб або замість хліба їсти рисові або вівсяні тістечка.

Макарони - Слід обирати макарони з рису, кіної, кукурудзи або гречки, які є також джерелом вітаміну В. На ринку доступна також гречана та рисова локшина.

Печиво - У продажі можна знайти ряд кукурудзяних і вівсяних тістечок, як солодких, так і солоних.

Пластівці

Існує широкий вибір пластівців, які не містять у собі пшениці, зокрема, безпшеничні мюслі, вівсяні пластівці, пшоняні, гречані пластівці, вівсяні і пластівці з кіної. Усі вони є добрим джерелом вітаміну В і заліза.

Для печива

Слід обрати продукти з групи, до якої входить мука з сочевиці, очищена сода, гідрокарбонат натрію, тапіока, желатин або vegegel, чисті приправи, кукурудзяне і рисове борошно, борошно з кореневищ маранти.

Сьогодні у магазинах зі здоровим харчуванням, у супермаркетах і через інтернет можна знайти широкий асортимент продуктів, які не містять пшениці.

Треба пам'ятати, що визначення «без глютену» не обов'язково означає без вмісту пшениці – слід прочитати склад продукту на етикетці.



Непереносимість

ЯЄЦЬ

Якщо результат тесту Food Detective™ засвідчив, що у Вас непереносимість яєць, радимо виключити або принаймні обмежити споживання білків, які містяться в курячих яйцях.

Яйця – досконале джерело білків, яке забезпечує суттєву кількість вітамінів і мінералів. Однак вони не є необхідним компонентом харчування, оскільки багато продуктів мають рівнозначну харчову цінність.



Джерела білків курячого яйця

Білки курячого яйця зазвичай можна виявити на етикетці продукту, їх позначають як:

- альбумін
- білок курячого яйця
- заморожене яйце
- овальбумін
- оовітелін
- яєчний порошок
- яєчний жовток
- глобулін
- овоглобулін
- пастеризоване яйце
- яєчний білок
- сухе яйце
- ліветин
- овомуцин
- вітелін

Ці речовини, отримані з яєць, можна знайти в багатьох продуктах, зокрема, в



тортах, млинцях, десертах



пудингах і готових стравах



майонезі



Свіже печиво може не мати етикеток зі складом, тому слід запитати пекаря про це пекаря

Замінники яєць

Яйця зазвичай використовують у пекарстві для надання блиску, для сполучення інгредієнтів або для росту тіста, але згідно з рекомендаціями Веганського Товариства, можна заміняти яйця такими продуктами. Замість одного яйця можна додати:

 1 ложку меленого нуту або соєвого борошна і 1 ложку води

 1 ложку маранту, 1 ложку соєвого борошна і 2 ложки води

 2 ложки борошна, ½ ложки жиру для печива, ½ ложки розпушувача для тіста і 2 ложки води

 50 г сиру тофу, змішаного з рідкими компонентами рецепту

 ½ подрібненого великого банана

 50 мл білого соусу

 У продажі трапляються замітники цілого яйця, виготовлені з соєвого білка і картопляного крохмалю

Вказівки щодо розпушувачів для тіста

 Використовувати борошно з розпушувачем

 Додавати додаткову кількість олії і розпушувача

 Використовувати принаймні 2 повні ложки розпушувача для тіста

 Замість розпушувача для тіста можна використовувати ¾ столової ложки очищеної соди і 1 чайну ложку яблучного оцту

 Пересіяти муку і висушити інгредієнти, а потім обережно вимішати її, щоб зберегти повітря

Альтернативні загущувачі

Соеве молоко, соєві десерти, подрібнений банан, тофу, соєва сметана, солодкий білий соус (соеве молоко, веганське молоко і кукурудзяний крохмаль), агар-агар.

Непереносимість

ДРІЖДЖІВ

Якщо результат тесту Food Detective™ засвідчив, що у Вас непереносимість пекарських або пивних дріжджів, радимо виключити або принаймні обмежити споживання цього продукту.

УВАГА: Пекарські і пивні дріжджі — це 2 види того самого мікроорганізму, через що особи з реакцією на один тип дріжджів зазвичай матимуть також і реакцію на другий тип.

З переліку усіх продуктів, яких слід уникати, здається найважче уникати дріжджі, оскільки вони містяться в багатьох перероблених харчових продуктах. Отже, важливо запланувати свій раціон ще до того, як розпочати дотримуватись дієти без вживання дріжджів.

Живі дріжджі використовують у виготовленні й переробці продуктів, в процесі яких перетворюється цукор в вуглекислоту і спирт. Вони є джерелом вітаміну B, який також можна отримати з інших харчових продуктів, таких як м'ясо, риба, продукти з цілісного зерна, горіхи і темні листяні овочі.

У бездріжджовій дієті слід уникати природних джерел цього продукту та дріжджів, які додають у харчові продукти. Корисною також може бути низькоцукрова дієта, оскільки вона перешкоджає ростові дріжджів в організмі.



Джерела білків дріжджів

- Хліб, тісто для піци, піца, кондитерські вироби, зокрема, рогалики і інше печиво
- Концентрати дріжджів, зокрема, Marmite, Vegemite, Bovril, бульйонні кубики і соуси
- Ферментовані харчові продукти і напої: пиво, вино, сидр, оцет, соєвий соус і соус до салатів
- Харчові продукти, які містять оцет: консервовані огірки, приправи, соуси для салатів, кетчуп і соус чилі
- Ферментовані харчові продукти, особливо сири (брї і камамбер)
- Коктейлі на основі молока, солодкі напої на основі молока й імбирне пиво
- Білок одноклітинних, зокрема, кворн (замінник м'яса) і гідролізат рослинного білка
- Слід уникати також грибів та інших схожих за складом продуктів
- Сухофрукти
- Фруктові соки – лише свіжі соки є соками без дріжджів
- Деякі харчові добавки

Замінники дріжджів



Соевий соус можна замінити олією з печеного сезаму



Шампанське, текіла, джін і горілка не містять дріжджів



Содові бездріжджові хліб та інші продукти: кукурудзяні палички, рисові тістечка, вівсяні тістечка і житній хліб із грубо змеленого борошна



Лимонний сік замість оцту

Непереносимість

сої

Якщо результат тесту Food Detective™ засвідчив, що у Вас непереносимість сої, радимо виключити або принаймні обмежити споживання сої.

Соя – улюблений продукт вегетаріанців, оскільки вона є добрим джерелом білка, містить мало насичених жирів і не містить холестерину.

Після виключення сої з харчування важливо постійно отримувати білок з інших джерел.



Джерела білків сої

- соєві гранули
- соєве борошно
- соєва сметана
- соєва паста Мізо
- соєва олія
- соєвий сир
- соєві горіхи
- соєві страви
- соєві батончики
- соєвий лецитин
- ізолят соєвого білка
- соєвий йогурт
- соєве молоко
- проросла соя
- соєвий маргарин
- соєві пластівці
- соєві соуси
- Тамарі
- Темпех
- Тофу
- перероблений рослинний продукт
- білок
- Натто
- Юба

Названі складники містяться в різних харчових продуктах, зокрема, в

-  вегетаріанських і готових м'ясних стравах
-  вегетаріанських „м'ясних продуктах”, наприклад, вегетаріанських гамбургерах і вегетаріанських ковбасах
-  у деяких видах хліба
-  консервованих і запакованих харчових продуктах
-  тістечках, заморожених харчових продуктах, піці і макаронах
-  шоколаді, пластівцях, морозиві, маргарині, солодощах

Отже, дуже важливо перевірте склад продукту, читаючи етикетку

Соєве молоко для пиття чи приготування їжі можна звичайно замінити коров'ячим, рисовим, кокосовим, картопляним або вівсяним молоком.

Білок сої можна замінити білком інших продуктів: горіхів, м'яса, риби, яєць, пластівців і бобових (це кожна рослина, яка має стручки, зокрема, горох, квасоля, шпарагівка, стручкова квасоля, горошок, сочевиця).

Дієта і хворобливі прояви під контролем

Можна вести щоденник споживання харчових продуктів і проявів, щоб контролювати ефективність лікування харчової непереносимості.

Можна записувати усі харчові продукти і напої, які Ви споживали перед зміною дієти, а потім після її зміни. Якщо Ви записуватимете самопочуття і зміну проявів (тобто поліпшення або його відсутність), то зможете помітити залежність між зміною проявів і конкретними харчовими продуктами.



Повторне введення харчових продуктів

Введення продуктів, на які був позитивний результат тесту Food Detective™, можливе після принаймні 3 місяців виключення/обмеження споживання, коли прояви непереносимості зникнуть.

Це слід робити поступово. Треба одноразово додавати лише один харчовий продукт і слідкувати за проявами протягом 5 днів. Якщо Ви помітите, що прояви повернулись, то це означає, що даний продукт надалі створює проблеми для організму і слід його виключити ще на місяць або два. Якщо після вживання продукту прояви не повернуться, то його можна включити в харчування. Потім у раціон можна додати наступний продукт і спостерігати за реакцією організму протягом 5 наступних днів і так далі.

Уникнення нової харчової непереносимості

Під час зміни раціону і введення багатьох нових продуктів у харчування може з'явитись непереносимість цих нових продуктів. Для того, щоб зменшити ризик появи харчової непереносимості, слід споживати різні харчові продукти не частіше, ніж раз на три - чотири дні.



9 порад для поліпшення здоров'я

1

При кожній можливості споживайте свіжі продукти якомога ширшої гами смаків і кольорів. Постарайтесь обрати щоденно принаймні 10 різних продуктів, наприклад, вівсянка, насіння і горіхи з молоком і бананами на сніданок, тунець або сир або курка з салатом, помідорами і зеленою квасолею з невеликою кількістю соусу з огцом на другий сніданок, а на обід риба, картопля, морква, броклі і горошок. Це вже 12 складників, у яких містяться різноманітні харчові компоненти і таким чином Ваш раціон буде складатись з різноманітних продуктів.

2

Слід ретельно пережовувати їжу. Це перший крок до доброго травлення. Якщо щось Ви ретельно не пережуете, то це довше.

3

Пийте щоденно принаймні 1 – 1.5 літра води. Якщо бажаєте, можете її споживати у формі розведеного або овочевого соку. Доброю альтернативою також є фруктові та трав'яні чаї. Можна також спробувати напій з гарячої води зі шматочком лимону або м'яти. Слід уникати кави та чаю, які мають сечогінний ефект та збільшують кількість води, яка видаляється з організму разом з цінними мікроелементами.

4

Присвятіть час веденню п'ятиденного щоденника, у якому слід записувати все, що Ви з'їли і випили протягом цих п'яти днів. Порахуйте, скільки видів продуктів Ви їсте і чи серед них є такі, які Ви їсте постійно. Часто саме ці продукти шкодять. Якщо у Вашій дієті постійно з'являється той самий продукт харчування, спробуйте уникати його, замінивши альтернативним продуктом. Інформація в цьому poradniku має допомогти знайти заміник для цих продуктів, які постійно з'являються в раціоні.

5

Слід намагатись не споживати сильно підрум'янені або присмажені страви, насичені рослинними жирами і з надмірною кількістю тваринних жирів. Пересмажені страви містять у собі вільні радикали, які можуть пошкодити клітини організму. Для зменшення цих пошкоджень необхідно споживати велику кількість антиоксидантів, які містяться в червоному вині, овочах і фруктах. Не слід вживати гідролізовані рослинні жири.

6

Слід обмежити кількість цукру, перероблених харчові продуктів, які містять хімічні добавки, зменшити кількість алкоголю, кави, чаю. Часом трапляється, що «під рукою» лише готова страва з напівфабрикатів чи консерви - так звана «зручна» страва - але такої їжі у щоденному харчуванні слід уникати.

7

Споживайте щоденно горіхи і насіння, щоб забезпечити організму відповідну кількість жирних кислот. Три рази на тиждень слід споживати рибу, м'ясо якої багате на жири, а в салати додавати олію холодного відтискання. У більшості магазинів здорового харчування і супермаркетах можна знайти олію з зернят гарбуза або грецьких горіхів, а також лляну.

8

Перевірте, чи вживаєте Ви достатню кількість клітковини і води, щоб травний канал міг добре працювати. Добрими для здоров'я є щоденні випорожнення.

9

Регулярно займайтеся фізкультурою. Якщо Ви не звикли тренуватись, пройдіть обстеження у лікаря для контролю загального стану здоров'я. Подумайте, які вправи Ви можете виконувати у своєму помешканні. Зміни в дієті надають 50% користі для здоров'я, а інші 50% - це фізична активність, отже, цим не слід легковажити. Завдяки вправам підтримується гнучкість суглобів, поліпшується кровоплин і пришвидшується процес спалення жирів.

Найліпші джерела деяких основних вітамінів і мікроелементів

Мікроелементи	Джерела	Примітки
КАЛЬЦІЙ Бере участь у скороченні м'язів, зсіданні крові, регуляції нервової діяльності й поділі клітин.	Сир з овечого молока, збагачений соєвий сир, квасоля, мигдаль, зелені листяні овочі, меляса, насіння, лосось, кістки.	Традиційно вважають, що молоко і сири є головним джерелом кальцію, які слід вживати, щоб уникнути остеопорозу. Якщо Ви виключили ці продукти з харчування, то слід забезпечити організм відповідною кількістю інших продуктів, багатих кальцієм.
МАГНІЙ Бере участь у роботі м'язів, функції нервової системи, утворенні енергії, а також виконує роль кофактора у ферментних реакціях.	Шпинат, буряк, зелені овочі, броколі, горіхи, квасоля, горох.	Магній також міститься у м'ясі та продуктах тваринного походження, але він важко засвоюється через одночасне споживання кальцію, фосфатів і білків, які зменшують його біодоступність.

Мікроелементи	Джерела	Примітки
ЗАЛІЗО Входить у склад червоних кров'яних тілець (еритроцитів), які постачають кисень в організм. У харчових продуктах містяться дві форми заліза: а) Гемове залізо – легше засвоюється і зазвичай має тваринне походження. б) Негемове залізо має рослинне походження і для засвоєння його організмом потрібен додатково вітамін С, наприклад, помаранчевий сік.	Гемове залізо міститься в яловичій печінці, печінці птиці, яловичині, свинині, устрицях, креветках і сардинах. Негемове залізо міститься у квасолі, шпинаті, м'ясі, сокові з чорносливу, перемелених макаронних виробів, хлібі і рисі, квасолі лима, горошку, гарбузовому насінні, кіноі, сочевиці і картоплі.	Засвоєння негемового заліза погіршують такі продукти: • Велика кількість кави або чаю перед вживанням їжі (поліфеноли зв'язують залізо) • Надмірне споживання багатих клітковиною продуктів (наприклад, висівки), які містять фітани. • Надмірне споживання молочних продуктів або кальцію.
ЦИНК Важливий для росту організму, статевого розвитку, здорової шкіри, утворення інсуліну, а також як кофактор у сотнях ферментних реакцій.	Яловичина, свинина, баранина, темне м'ясо птиці, арахіс, бобові (квасоля), насіння, молочні продукти, дріжджі, горіхи, насіння і пластівці з цілісного зерна. Гарбузове насіння – найкраще джерело цинку для вегетаріанців.	Клітковина і фітинова кислота, які містяться у висівках, пластівцях з цілісного зерна, стручкових рослинах і горіхах, погіршують засвоєння цинку. Гаряча обробка продуктів може зменшити цей некорисний ефект. Різні хімічні речовини, які додають до багатьох перероблених харчових продуктів, можуть також погіршувати засвоєння цинку — це, наприклад, фосфати, ЕДТА.
СЕЛЕН Елемент захисту організму від пошкодження вільними радикалами, які призводять до дегенеративних хвороб і передчасного старіння.	Риба, ракоподібні, червоне м'ясо, зерна, яйця, птиця, печінка, часник, пивні дріжджі і зародки пшениці.	Усі харчові продукти втрачають селен під час їх приготування. Продукти рослинного походження містять невелику кількість селену: його кількість залежить від складу ґрунту, на якому ростуть рослини.

Вітамін	Джерела	Примітки
ВІТАМІН А І БЕТА-КАРОТИН Допомагають росту й відновленню тканин організму, зокрема, шкіри і слизових оболонок, які оберігають організм ізсередини, а також від проникнення мікроорганізмів ззовні й інших шкідливих речовин. Вони важливі для зору й імунітету.	Вітамін А міститься у вигляді ретинолу у риб'ячому жирі, молоці, сирах, маслі, яйцях і м'ясі. Провітамін бета-каротину міститься в темних листяних овочах і жовтих/помаранчевих фруктах і овочах.	Це вітамін, який розчиняється у жирах. Це вітамін, який розчиняється у воді.
ВІТАМІНИ ГРУПИ В В1, В2, В3, В5, В6, В12, біотин і фолієва кислота. Вітаміни групи В необхідні для правильної роботи клітин. Їх нестача призводить до нехарактерних проявів і загального ослаблення організму.	Загалом, вони містяться в пивних дріжджах, печінці, пластівцях з цілісного зерна і зелених овочах. Додатково наводимо приклади джерел окремих вітамінів групи В. В1: свинина, м'ясні субпродукти і продукти з цілісного зерна В2: язик, м'ясні субпродукти, молоко, йогурт, яйця В3: нежирне м'ясо, птиця, риба, арахіс. Біотин: бджолине молочко, нешліфований рис і продукти з цілісного зерна, сардини, соя, сочевиця. Фолієва кислота: зелені листяні овочі, помаранчі, квасоля, рис.	Вітаміни групи В забезпечують енергією, оскільки допомагають перетворити на енергію вуглеводи. Іншим джерелом цих вітамінів є «приязні» кишкові бактерії, тому здорова система травлення має ключове значення для загального стану здоров'я.

Вітамін	Джерела	Примітки
ВІТАМІН В12	Печінка, нирки, м'ясо, риба і молочні продукти.	Вегетаріанська і макробіотична дієти часто включають в себе мало вітаміну В12, проте містять багато фолієвої кислоти, яка може маскувати нестачу вітаміну В12. Вегетаріанці, які не їдять яєць, і веганці можуть приймати вітамін В12 додатково. Це розчинний у воді вітамін, який використовується у разі потреби, його не треба приймати постійно.
ВІТАМІН С Відповідає за сполучної тканину у шкірі, зв'язках і кістках, а також стінках кровоносних судин, забезпечуючи їх стабільність та еластичність. Він також є антиоксидантом і підтримує імунну систему.	Свіжий перець, крес-салат, броколі, фрукти, чорниця, шипшина, капуста, помідори.	Велика кількість вітаміну С використовується організмом під час стресу.
ВІТАМІН D Необхідний для збереження здорових кісток, нервової системи, серця і кровоносних судин.	Ячний жовток, жирна риба, печінка і молоко.	Це вітамін, який розчиняється в жирах. Утворюється в організмі у шкірі під дією сонячного проміння.
ВІТАМІН Е Береже клітини й органи від впливу вільних радикалів, підтримує роботу серця і м'язів, а також бере участь у зсіданні крові.	Рослинна олія холодної обробки, цілісне сире насіння, горіхи, соя, олія з зародків пшениці, продукти з цілісного зерна, листяні зелені овочі і інші овочі.	Це вітамін, який розчиняється в жирах, він важливий як антиоксидант.

Корисні контакти

Allergy UK

3 White Oak Square London Road
Swanley
Kent
BR8 7AG
Helpline: 01322 619864
www.allergyuk.org

National Candida Society

PO Box 151
Orpington
Kent
BR5 1UJ
Telephone: 01689 813039
www.candida-society.org

The Vegetarian Society

Parkdale
Dunham Road
Altrincham
Cheshire
WA14 4QG
Tel: 01619 252000
www.vegsoc.org

Coeliac UK

Suites A-D Octagon Court
High Wycombe
Bucks
HP11 2HS
Helpline: 08704 448804
www.coeliac.co.uk

CORE – Fighting Gut and Liver Disease

3 St Andrews Place
London
NW1 4LB
www.digestivedisorders.org.uk

BANT

British Association for Nutritional Therapy
27 Old Gloucester Street
London
WC1N 3XX
Telephone: 08706 061284
www.bant.org.uk

Бібліографія

Atkinson W., Sheldon T.A., Shaath N. & Whorwell P.J. (2004)

Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome

GUT 2004;53 1459-1464

Bender A.E. & Bender D.A. (1999)

Food Tables and Labelling

Oxford University Press. ISBN 0198328141

Erdmann R. & Jones M. (1988)

Minerals: The Metabolic Miracle Workers

Vintage/Ebury. ISBN 0712618422

Garrow J.S., James W.P.T. & Ralph A. (2000)

Human Nutrition and Dietetics

10th Edition, Churchill Livingstone.

ISBN 0443056277

Holford P. (1998)

The Optimum Nutrition Bible

Piatkus Books. ISBN 0749918551

Lee J.R. (1999)

Lee J.R. (1999)

Optimum Health Guidelines

3rd Edition. BLL Publishing. ISBN

096437370X

MAFF (1996)

Steering Group on Chemical Aspects of Food Surveillance

Annual Report, 1995.

HMSO London. ISBN 0112430139

Morter M.T. (1987)

Correlative Urinalysis

Best Research. ISBN 0944994008

Pfeiffer C. (1976)

Mental and Elemental Nutrients

Keats. ISBN 0879831141

Словничок і скорочення

Алергія на їжу	раптова і складна імунна реакція на їжу за участі антитіл класу IgE.
Антитіло	білок, який утворює імунна система організму, яке розпізнає і допомагає в боротьбі з інфекціями й іншими чужорідними білками в організмі.
г	грам.
Дисбіоз	порушення рівноваги мікроорганізмів, при цьому нешкідливі бактерії, дріжджі і найпростіші спричиняють захворювання, змінюючи спосіб відповіді організму на харчування і відповіді імунної системи організму.
IgG	Імуноглобуліни G – клас антитіл.
Імуноглобуліни	антитіла, які утворюються імунною системою.
Кандидоз	збільшення чисельності дріжджових грибків роду <i>Candida</i> в травному каналі, яке призводить до різних хворобливих проявів.
мл	мілілітр.
Непереносимість глютену	непереносимість групи білків, які містяться у пшениці й інших злаках, які використовують для випікання хліба. Глютен складається з глютеніну і гліадину. Це не те саме що целиакія (див. далі).

Ротація продуктів

споживання кожного продукту не частіше, ніж раз на 4 дні.

Синдром подразненої кишки

належить до дисфункцій, у яких перистальтика кишки, чутливість і спосіб регуляції з боку нервової системи порушуються. Ця хвороба не є структурним розладом, який можна побачити під час ендоскопії, рентгенологічному обстеженні або дослідженні крові. Вважають, що визначення антитіл IgG до харчових білків є корисним заходом у лікуванні синдрому подразненої кишки.

Уникнення продуктів

продукт, на який у тесті був позитивний результат і якого слід уникати протягом принаймні 3 місяців.

Харчова непереносимість

хронічна імунна реакція на їжу за участі антитіл класу IgG або іншої етіології.

див. Уникнення продуктів

Харчовий продукт, на який було визначено додатний результат у тесті на непереносимість

Целиакія

це захворювання не є алергією. Це аутоімунна хвороба, спричинена тим, що організм утворює антитіла, які атакують тканини власного організму. У хворих на целиакію така атака ініціюється глютенем — білком, який є у пшениці, житі та ячмені. Деякі хворі на целиакію можуть мати також реакцію на овес. Діагноз целиакії підтверджують шляхом виконання біопсії стінки кишки. Характерні зміни кишки і прояви минають після переходу на безглютенову дієту.



**Тест Food Detective™ розроблений і
виготовлений:**

Cambridge Nutritional Sciences Ltd
Eden Research Park
Henry Crabb Road
Littleport
Cambridgeshire
CB6 1SE
United Kingdom
T: +44 (0)1353 863279

Частина Omega Diagnostics Group PLC

Представник в Україні:

Cambridge Diagnostic Україна
79-000 Львів
Вул. С. Крушельницької 19а/1
Тел.: (097) 494-80-81
E-mail: cambridgediagnostics.lviv@gmail.com

PINO-CNSFDRDIET
572-38-01

© Cambridge Nutritional Sciences Ltd

www.food-detective.com