

FoodDetective™

Jednoduchý samodiagnostický test na detekci potravinové intolerance s okamžitými výsledky



Mohli by ste i Vy trpět intolerancí na určité složky Vaší potravy?

Zjistete to hned
s Food Detective!

Příručka ke stravování při potravinové intoleranci

Obsah

Předmluva	1
Udělal jsem si test - co teď?	2
Vysvětlení potravinové intolerance	4
Jak využít výsledky testu	6
Než změníte stravování	7
Výhody zdravé, vyvážené stravy	8
• Bílkoviny	8
• Tuky	8
• Sacharidy	9
• Vitamíny a minerály	10
Jak se správně stravovat	10
• Kořenová zelenina, celozrnné potraviny, rýže a těstoviny	12
• Ovoce a zelenina	12
• Masová jídla, ryby, vejčička a luštěniny	14
• Mléko, jogurt a sýry	15
• Ořechy a semínka	15
• Tuky a oleje	16
• Jednoduché cukry	16
Jak si zachovat vyváženou stravu při eliminaci určitých potravin	17
• Intolerance na kravské mléko	18
• Intolerance na pšenici	20
• Intolerance na vejce	23
• Intolerance na kvasnice	26
• Intolerance na sóju	28
Monitorování Vaší výživy a pozorování symptomů	30
Znovuzavedení potravin do jídelníčku	31
Jak se vyhnout novým intolerancím	31
9 tipů pro zlepšení zdraví	32
Nejlepší zdroje klíčových vitamínů a minerálů	34
Užitečné kontakty	38
Reference	39
Glosář a zkratky	40

Předmluva

Tato brožura Vám vysvětlí a poradí jak úspěšně změnit Vaše stravovací návyky na základě výsledků Vašeho FoodDetective™ testu.

Pro mnohé lidi s potravinovou intolerancí bývá někdy skličující, když zjistí, které potraviny musí vyloučit nebo omezit. Nicméně, bez ohledu na Vaše výsledky je vždy možné zachovat si zdravý, chutný a pestrý jídelníček.

Naším cílem je poskytnout Vám informace, které můžete potřebovat na cestě k lepšímu zdraví.

Pro dosažení co nejlepších výsledků je důležité, abyste si prostřednictvím této brožury důkladně a pečlivě naplánovali Váš nový výživný plán.



Udělal jsem si test. Co teď?

Potom jak získáte výsledky z testu FoodDetective™ je velmi důležité věnovat čas zvážení Vašich dalších kroků.

1

Proved'te test FoodDetective™

2

Vyhodno'tte výsledky

3

Zjistěte, co znamenají

4

Přečtěte si informace z příručky ke stravování

Níže uvedené schéma shrnuje tyto kroky a navrhuje, jak postupovat po provedení testu. Bez ohledu na výsledek doporučujeme, abyste každou zásadní změnu svého jídelníčku provedli pod dohledem kvalifikovaného odborníka či lékaře.

5

Připravte se na změny svého jídelníčku

6

Poradte se s odborníkem

7

Zaveďte změny do Vašeho stravování

8

Sledujte zmírňování příznaků

Zvažte znovuzavedení některých potravin

Vysvětlení potravinové intolerance

Už dlouho je známo, že konzumace některých potravin může mít vliv na fyzické a duševní zdraví citlivých jedinců. V dnešním světě je to ještě mnohem viditelnější, zejména při tom obrovském množství zpracovaných potravin, které pravidelně konzumujeme.

Nedávná studie Atkinsona a jeho spolupracovníků zjistila, že potravinové IgG protilátky (produkované naším imunitním systémem) a příznaky potravinové intolerance jsou úzce propojeny. Potravinová intolerance je spojena s velkým množstvím nepříjemných příznaků a chronických onemocnění. Na rozdíl od potravinové alergie, potravinová intolerance většinou nebývá život ohrožující.

Potravinovými alergiemi trpí méně než 2% populace, avšak odhaduje se, že až 45% populace trpí alespoň jednou formou potravinové intolerance.



Příznaky se často objevují nějaký čas poté, jak bylo jídlo zkonsumované. Tento fakt komplikuje okamžitou identifikaci intolerance. Například v určitý den zkonsumované mléko nebo chléb mohou být příčinou bolesti kloubů i o tři dny později. Některé příznaky mohou být způsobeny nedostatkem správného enzymu nebo chemickou citlivostí, zatímco u jiných může být na vině imunitní reakce.

Většina potravinových intolerancí je spojena s imunitní reakcí na určité potraviny. Příčiny potravinové intolerance nejsou zcela jasné. Významnou roli mohou hrát faktory jako je nedostatečné trávení, dysbióza, kandidóza, paraziti, střevní infekce, špatně vyvážená strava, konzumace alkoholu či účinky léků. Produkce protilátek je jedním ze způsobů, jak imunitní systém reaguje na látky, které jej negativně ovlivňují.

Za normálních okolností se tyto protilátky slučují s bílkovinami v potravinách a tvoří komplexy, které jsou pak eliminovány imunitním systémem. Nicméně pokud je imunitní systém oslaben nebo přetížen, tak se tyto sloučeniny mohou hromadit např. v kloubech nebo v zažívacím traktu, kde způsobují příznaky potravinové intolerance.

➤ **Respirační**
rýma, záněty vedlejších nosních dutin a astma.

➤ **Svalově-kosterní**
artritida, bolesti kloubů, bolesti svalů a slabost.

➤ **Trávicí**
zvracení, nadýmání, křeče, nadměrná plynatost, zadržování vody, nevolnost, zácpa, průjem, problémy s nadváhou či kolika.

➤ **Centrální nervový systém**
migrény, bolesti hlavy, poruchy koncentrace, změny nálad a chování, deprese, úzkost, únava a hyperaktivita.

➤ **Dermatologické**
Kopřivka, atopická dermatitida, ekzémy, svědění kůže a další vyrážky.

Příznaky se někdy mohou objevit až tři dny po konzumaci potravin a mohou trvat i několik týdnů. Proto může být velmi obtížné přesně zjistit, které potraviny by mohly být příčinou symptomů. Při zjišťování potravinové intolerance je proto velmi užitečné a nápomocné zjištění úrovně protilátek na potraviny v krevním vzorku.

K zabránění vzniku a dalšímu projevu negativních příznaků většinou postačuje správně nastaven stravovací plán, který eliminuje problémové potraviny. Nejtěžším krokem je identifikace těchto potravin. Váš test Food Detective™ je prvním krokem v tomto procesu. Zvýšená hladina protilátek na potraviny není sama o sobě problémem, avšak může napomoci identifikovat ty potraviny, které jsou s největší pravděpodobností zodpovědné za nežádoucí projevy. Pokud test ukáže zvýšené hladiny protilátek na konkrétní potraviny, měli by být tyto potraviny odstraněny z Vašeho jídelníčku nejméně po dobu 3 měsíců. Pokud příznaky odezní, mohou být vyřazené potraviny znovu zavedeny jedna po druhé, přičemž se doporučuje pozorovat možné projevy.

Vyhýbání se potravinám, které byly identifikovány ve Vašem FoodDetective™ testu jako pozitivní, může zmírnit Vaše nežádoucí příznaky.

Jak využít Vaše výsledky

Na základě informací, které jste získali z FoodDetective™ testu, můžete provést určité změny ve Vašich stravovacích návycích. Pokud Váš test prokázal pozitivní reakce, znamená to, že máte zvýšenou hladinu protilátek na konkrétní potraviny. Reakce může být mírná, střední nebo silná.

Je vhodné vyhýbat se potravinám, které vyvolaly mírné, střední nebo silné reakce minimálně po dobu 3 měsíců.



Pokud Vám test identifikoval mnoho pozitivních výsledků, vyloučení všech těchto potravin z Vaší stravy může být velmi náročné. Zkuste:

- a) vyhnout se potravinám s mírnými a silnými reakcemi
- b) rotovat potraviny, které prokazují slabé reakce

Pokud chcete potraviny rotovat, nejezte je častěji než jednou za 4 dny. Například při rotování pšenice byste mohli jíst 1. den pšeničný chléb; 2. den ovesné placky; 3. den kukuřičný chléb; 4. den žitný chléb; 5. den těstoviny, atd.

Někteří lidé se cítí několik dní po vyřazení potenciálně škodlivých potravin ještě hůř než předtím. Je těžké se vzdát některých potravin, ale je třeba vytrvat. Zkuste nahradit potraviny, které projevily v testu reakci, jinými potravinami (několik nápadů, jak nahradit oblíbená jídla, najdete i v této brožuře). Určitě objevíte požitky v nových chutích!

Většinu lidí se příznaky zmírí již po jednom až třech měsících po vysazení potravin, které způsobují zvýšenou tvorbu protilátek na potraviny v krvi.

Než změníte Vaši stravu

Výživa a zdraví jdou ruku v ruce. Existují některá základní pravidla, která byste měli dodržovat, pokud chcete změnit svůj stravovací režim:

- Pokud máte specifický zdravotní stav, jste těhotná nebo berete léky je vhodné probrat plánovanou změnu s lékařem nebo odborníkem na výživu.
- Plánujte a organizujte si svůj jídelníček co nejdříve dopředu. Pokud si připravíte větší množství vhodných receptů ještě předtím, než půjdete na nákupy, nebudete se trápit výběrem správných potravin.
- Seznamte se s rozsahem potravin, které můžete jíst. I když trpíte několika intolerancemi, máte široký výběr různých výživných a chutných jídel. Doporučujeme Vám, abyste se soustředili na pokrmy, které můžete jíst, a ne na ty, které nemůžete.
- Když odstraníte potravinu z Vašeho jídelníčku, zkuste ji nahradit jinou potravinou ze stejné skupiny, která ve Vašem FoodDetective™ testu reakci neprokázala.
- Nadále se vyhýbejte potravinám, které mají na Vás negativní vliv, i když je test označí jako nereaktivní.
- Uvědomte si, které potraviny obsahují reaktivní složky. Mnoho hotových jídel a omáček obsahuje celou řadu složek, které byste si na první pohled nemuseli s danou potravinou spojovat. Pozorně si přečtěte složení hotových jídel.
- Je velmi důležité dodržovat zdravý a výživný jídelníček. Zachováním pestré stravy si zajistíte pravidelný přísun živin a snížíte pravděpodobnost výskytu intolerancí v budoucnosti.

Výhody zdravé a vyvážené stravy

Vaše strava má přímý vliv na Vaše zdraví. Vyvážená strava se doporučuje, protože může napomoci předcházet nemocem. Zahrnuje pravidelný přísun bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálů.



Bílkoviny

Bílkoviny jsou základními stavebními kameny zdraví a jsou potřebné pro růst a regeneraci tkání. Hrají důležitou roli prakticky ve všech procesech lidského těla, jako např. svalové kontrakce, produkce enzymů, imunitní ochrana, zdravá pokožka a zdravé kosti. Bílkoviny dokáže tělo využít i jako zdroj energie. Některé bílkoviny jsou přítomny ve všem, co jíme, avšak maso, ryby, drůbež, vejce, sója, luštěniny, ořechy a mléčné výrobky jsou hlavními zdroji nejdůležitějších bílkovin.

Tuky

Tuky hrají důležitou roli v různých tělesných procesech, jsou potřebné pro udržování buněčných stěn a nervových tkání. Jsou také dobrým zdrojem energie a pomáhají absorbovat některé vitamíny. Tuky jsou v naší stravě důležité, ale je potřebné vybírat správné druhy tuků.

Různé typy tuků:

↘ Polynenasycené tuky

Jsou přítomny ve slunečnicovém oleji, kukuřičném oleji, v semínkách, avokádu a v olejnatých rybách.

➤ **Mononenasyčené tuky**
Nacházejí se v olivovém a řepkovém oleji

➤ **Nasyčené tuky**
Jsou obsaženy v červeném mase, uzeninách, másle, sýrech, smetaně, palmovém a kokosovém oleji

➤ **Transaturované (ztužené) tuky**
Nacházejí se v koláčích, sušenkách, fast foodu a v pečivu. Jde o vysoce zpracované rostlinné tuky.

Zdravá volba představuje zvýšit příjem mono- a poly-nenasycených tuků a snížit příjem nasycených a transaturovaných tuků.

Nasycené a transaturované tuky mají tendenci zvyšovat riziko srdečních onemocnění, zatímco nenasycené tuky pomáhají při jejich prevenci. Tyto nenasycené tuky jsou také dobrým zdrojem mastných kyselin, které tělo nedokáže samo vyrobit.

Sacharidy

Sacharidy jsou skupinou, která obsahuje širokou škálu škrobů a cukrů v naší stravě.

Jsou hlavním zdrojem energie díky jejich rychlému uvolňování a využití v organismu.

Jednotlivé typy sacharidů:

➤ **Polysacharidy**
Přírodní škroby, které se nacházejí v celozrnné potravě, zelenině, ovoci a luštěninách. V těle se uvolňují postupně, přičemž poskytují spolehlivý a regulovaný zdroj energie. Obsahují vysoký obsah živin a vlákniny, jsou prospěšné pro zdravé trávení, snižují hladinu cholesterolu a snižují riziko vzniku rakoviny.

➤ **Monosacharidy**
Cukry, které se nacházejí v medu, melase, ovoci a ovocných šťávách. Dokáží způsobovat prudké stoupání a klesání hladiny cukru v krvi, tyto výkyvy se ale dají kontrolovaně regulovat, pokud se kombinují s polysacharidy nebo bílkovinami.

➤ **Rafinované sacharidy**
Jsou zpracovávány na komerční bázi a jsou ochuzeny o množství svých živin. Mohou také způsobovat rychlé stoupání a klesání hladiny cukru v krvi. Najdeme je v cukrovinkách, kukuřičném sirupu, zpracovaných obilovinách, koláčích, sušenkách, pizze a nealkoholických nápojích. Jejich příjem by měl být minimální.

Vitamíny a minerály

Vitamíny a minerály jsou výživné látky nezbytné pro normální tělesné funkce od produkce energie, tvorby a obnovy tkání až po hormonální rovnováhu, zdraví pokožky i kostí. Třeba je konzumovat v malých množstvích, avšak ve správném poměru, který se obvykle dosáhne tím, že máme zdravý a vyvážený jídelníček. To znamená, že je třeba jíst dennodenně širokou škálu čerstvých potravin, včetně celozrnných obilovin, ovoce a zeleniny. Obsah vitamínů a minerálů v potravinách může být ovlivněn i tím, jak je jídlo čerstvé, zda se pěstuje lokálně, zda v bio kvalitě, jak se skladuje, ale např. i to, jak ho uvaříme.

Jak se správně stravovat

Je důležité zajistit, aby Vaše výživa odpovídala z hlediska množství kalorií a živin Vaším individuálním potřebám. Měla by být ale především založena na širokém výběru různých potravin.

Pyramida vpravo, zobrazuje doporučenou denní porci každé skupiny potravin.



JEDNODUCHÉ CUKRY

Nacházejí se v sušeném ovoci, medu, rýži, kukuřici nebo v sirupech.

TUKY

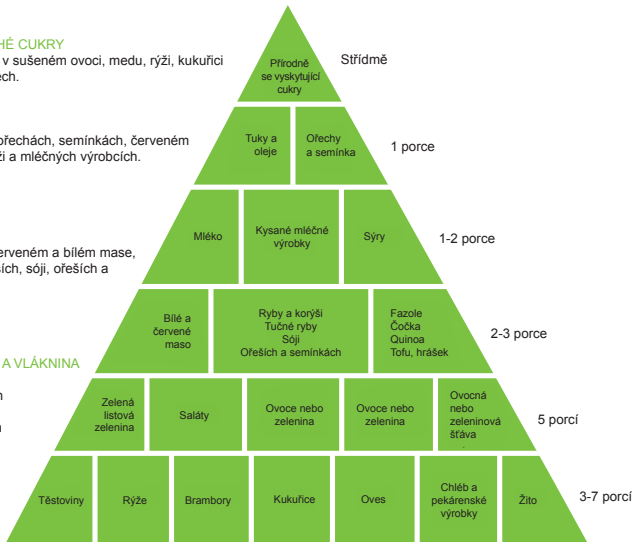
Obsažené v ořechách, semínkách, červeném masě, drůbeži a mléčných výrobcích.

BÍLKOVINY

Přítomné v červeném a bílém masě, rybách, koryšcích, sóji, ořešících a semínkách.

SACHARIDY A VLÁKNINA

Nacházejí se v celozrnných obilovinách a celozrnném chlebu, bramborách, kořenové zelenině, v těstovinách a rýži.



Potravinová pyramida

Kořenová zelenina, celozrnné pečivo, rýže a těstoviny

Skupina, která tvoří základ pyramidy. Tyto potraviny jsou bohatými zdroji sacharidů. Odborníci na výživu naznačují, že bychom měli konzumovat z této skupiny 3 až 7 porcí denně. Mnohé z těchto potravin jsou však vysoce zpracované, proto je třeba upřednostnit potraviny, které jsou v co nejpřirozenějším stavu. Vybírejte si mezi bramborami, celozrnným chlebem a různými celozrnnými obilovinami, které jsou nerafinované a bez přidaných cukrů. Je zajímavé, že brambory mají mnohem vyšší nutriční hodnotu než rýže nebo těstoviny, a proto si je můžete dopřát i několikrát týdně.

Nezapomínejte na to, že chléb a těstoviny jsou vyrobeny z pšenice. Pokud si dáte k snídani toast, na oběd sendvič a na večeři těstoviny, tak budete konzumovat stále pouze jeden druh obilovin. Snažte se jíst různé druhy obilovin po celý den, tak abyste měli zajištěnu rozmanitost stravy, např.: ovesné kaše, rýžové koláčky, palačinky z pohanky, polentu nebo žitný chléb. Pro některé lidi nemusí být nadměrný příjem sacharidů z této skupiny vhodný, případně může zhoršit i problémy s hmotností. V takovém případě je vhodné

oslovit nutričního poradce, který Vás seznámí s dalšími možnostmi.

Příklady jedné porce:

- 1 x 40g krajíc chleba
- 40g (suchá hmotnost) vařeně rýže nebo těstovin
- 40g (suchá hmotnost) vařených obilovin, např. ovesné kaše
- 40g cornflakes nebo müsli
- 1/2 rohlíku, housky nebo muffinu
- 1 brambora ve slupce nebo 4-5 malých brambor

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina jsou výborným zdrojem mnoha vitamínů, minerálů a vlákniny, avšak většina lidí je stále nekonzumuje v dostatečné míře. Je stále více důkazů, že zvýšení konzumace na min. 5 porcí denně ovlivňuje pozitivně zdraví a snižuje riziko chronických onemocnění, jako je např. ischemická choroba srdeční. Vysoký obsah vlákniny je také velmi prospěšný pro zdravý zažívací trakt.

Tyto potraviny jsou velmi výživné, přičemž různé skupiny poskytují určité specifické živiny. Např.:

Zelená listová zelenina, např. zelí, je bohatá na chlorofyl, hořčík, kyselinu listovou, vitamin C a draslík (důležitý pro svaly, nervy a hormony).

Oranžové, žluté a červené potraviny, např. mrkev a rajčata vděčí za svou barvu beta-karotenu - silnému antioxidantu, který chrání před rakovinou.

Červená řepa, červené hrozny, ostružiny a borůvky získávají svou barvu z flavonoidů, které jsou také antioxidanty, některé jsou mnohem silnější než vitamin C.

Nejjednodušší způsob, jak zajistit ve výživě všechny důležité živiny, je zařadit do Vaší pravidelné stravy různé druhy pestrobarevného ovoce a zeleniny. Je však třeba zdůraznit, že jejich nutriční hodnota může být snížena, pokud nejsou čerstvé nebo nedozrálé v přírodních podmínkách. Například kvůli distribučním požadavkům se ovoce sklízí mnohem dříve, než je zcela zralé; následně se uskládí ve vakuově kontrolovaných skladech s cílem pozastavit jeho přirozený proces zrání. Proto nevhodnější je nakupovat tyto potraviny lokální a z bio farem.



Příklady jedné porce:

- 1 jablko, banán nebo pomeranč
- 2 mandarinky, švestky nebo kiwi
- 80g jahod nebo kompotu
- 100ml šťávy z čerstvého ovoce nebo zeleniny
- 3 střední velké růžičky brokolice nebo 1 velká mrkev
- 80g vařené zelí nebo hrášku
- 1 miska salátu nebo zelené listové zeleniny

Několik sklenic ovocné šťávy za den se počítá jen jako jedna porce.

Maso, ryby, vejíčka a luštěniny

Hlavní jídlo dne by mělo vždy obsahovat bílkoviny ze živočišných nebo rostlinných zdrojů.

Mezi živočišné zdroje patří červené maso, kuřecí maso, krůtí maso, tučné ryby, korýši, vejce a mlékárenské výrobky.

Mezi rostlinné zdroje patří celozrnné potraviny, fazole, čočka, tofu, ořechy.

Omezený příjem bílkovin může vést k nízké úrovni živin jako je železo, zinek a vitamin B. Tento nedostatek může později přispět k vyššímu riziku infekcí, snížené funkci svalů a únavě. Předpokládá se, že příliš mnoho bílkovin (zejména z červeného masa a mléčných výrobků) může vést ke zvýšenému riziku osteoporózy a onemocnění srdce, proto je důležité dosáhnout správné rovnováhy.

Doporučuje se sníst jen 2 až 3 porce z této skupiny každý den; v ideálním případě

se snažit zahrnout více rostlinných než živočišných bílkovin.

Tučné ryby je dobré konzumovat několikrát týdně, protože jsou bohatým zdrojem vitaminů A a D a polynenasycených tuků omega-3. Tyto tuky pomáhají snížit riziko srdečních chorob.

Příklady jedné porce:

- 80g kuřecího nebo libového červeného masa
- 80g lososa, sardinek nebo makrely
- 1 - 2 vejce
- 80g fazolí nebo čočky



Mléko, jogurt a sýry

Mléčné výrobky jsou důležitou součástí zdravé výživy zejména pro rostoucí děti. Nadměrná konzumace může ale nakonec vést ke zvýšenému riziku srdečních onemocnění v pozdějším věku. Konzumace tučných mléčných výrobků jako jsou máslo, sýr a smetana by měla být omezena na minimum, zatímco nízkotučné jogurty a mléko se mohou s mírou konzumovat. Živé (probiotické) jogurty jsou obzvláště prospěšné, protože mohou zlepšit zdraví trávicího traktu a podpořit odolnost vůči infekci.

Doporučuje se jíst 1 až 2 porce mléčných výrobků denně.

Příklady jedné porce:

- 200ml mléka (s nízkým obsahem tuku)
- 1 malý probiotický jogurt
- 50g tvrdého sýra, např. Čedar

Ořechy a semínka

Ořechy a semínka jsou až překvapivě zdravé, avšak až příliš často při našich nákupech v obchodech přehlíženy. Jsou velmi výživné a bohaté na bílkoviny, hořčík, zinek a vitamin B. Je velmi dobré mít je po ruce jako lehkou svačinku s kouskem ovoce, protože poskytují na rozdíl od cukrovinek, sušenek a sladkostí energii uvolňovanou postupně.

Ořechy a semínka jsou také velmi dobrým zdrojem mastných kyselin, které si tělo neumí samo vyrobit. A proto je vhodné, konzumovat je denně v malém množství.

Příklady jedné porce:

- 20g vlašských ořechů, mandlí nebo liskových ořechů
- 20g slunečnicových, sezamových, lněných nebo dýňových semínek



Tuky a oleje

Pokud budete postupovat podle těchto doporučení, tak Vaši denní dávku tuků a olejů dosáhnete snadno, protože důležité tuky jsou přítomny v mnoha potravinách, zejména v mléčných výrobcích, mase, tučných rybách, ořechách a semínech.

Pokud chcete tuky použít jako pomazánky na chléb nebo jako olej na vaření, či dresink do salátů je velmi důležité používat je šetrně.

Při konzumaci tuků se doporučuje zachovat pestrost, podobně jako při konzumaci různých druhů ovoce a zeleniny.

Polynenasycené tuky (např. ze slunečnice, sezamu a tykve) jsou velmi náchylné k poškození teplem (čím začnou produkovat škodlivé transaturované tuky), proto je lepší používat je jako za studena lisované oleje do salátů či dresingů. Mononenasycené tuky (např. olivový olej) nebo nasycené tuky (např. máslo v malém množství) jsou na vaření zdravější než kukuřičné nebo slunečnicové oleje. Pro přípravu pomazánek je také vhodnější používat máslo, nebo olivový olej.

Jednoduché cukry

Obecně platí, že musíme dramaticky snížit naši spotřebu cukrů a potravin bohatých na cukry, včetně všech zpracovaných koláčů, sušenek, zmrzliny, sladkostí, čokolád a dezertů.

Tyto potraviny jsou na vrcholu pyramidy, a proto by měly být konzumovány nejméně - pouze jako odměna.

Místo cukru do čaje nebo do pečení zkuste med, rýžový sirup nebo jablečný džus. Zkuste si jen tak nakrájet banán, nastrouhat jablko nebo jiné ovoce a použít ho např. i na cereálie či do jogurtu. Na svačinu si dejte hrst sušeného ovoce nebo müsli tyčinku bez cukru. Nejprve se Vám to možná bude zdát trochu divné, ale až si Vaše tělo zvykne na nový stravovací režim, budete sami překvapeni, jak rychle se Vám změní chuť a upraví i touha po sladkém pokušení.

Jak si udržet zdravou výživu při eliminaci určitých potravin

Pokud výsledky Vašeho Food Detective™ testu prokázaly zvýšenou hladinu protilátek na určité potraviny, měli byste se těmto potravinám vyhýbat minimálně po dobu 3 měsíců a sledovat postupné zlepšování zdraví. Odstranění těchto potravin Vám umožní přehodnotit Váš životní styl i výběr potravin. Možná se budete chtít poradit i s nutričním terapeutem s cílem přehodnotit svůj jídelníček a identifikovat všechny potravinové skupiny, které Vám chybí nebo je musíte značně omezit. Nejdůležitější je ale jíst široké spektrum potravin.

V následujících kapitolách se budeme zabývat některými z nejběžnějších intolerancí.



Intolerance na kravské mléko

Pokud Vaše výsledky prokázaly reakci na mléko, doporučuje se ho buď z jídelníčku eliminovat, nebo alespoň snížit jeho spotřebu na minimum.

Mléko je důležitým zdrojem bílkovin, vápníku a vitamínů A a B. Pokud se máte vzdát kravského mléka, je důležité, aby tyto živiny byly doplněny z alternativních zdrojů potravy.

Upozorňujeme, že v některých případech se může u lidí trpících intolerancí na kravské mléko vyvinout i intolerance na kozí nebo ovčí mléko, pokud se použijí jako alternativa.



Zdroje mléčných bílkovin

- Čokoláda
- Demineralizovaná syrovátka
- Kasein
- Kaseinát sodný
- Kaseinát vápenatý
- Laktalbumin
- Laktoglobulin
- Máslo
- Máslový olej
- Mléčná sušina
- Odtučněné mléko
- Odtučněná mléčná sušina
- Sýr
- Smetana
- Sušené mléko
- Sladká sušená syrovátka
- Syrovátka
- Syrovátková bílkovina
- Syrovátková sušina
- Tuková náhrada

Výše uvedené látky se nacházejí v různých potravinách, např.:

- Pečivo (dorty, koblihy, oplatky, sušenky, koláče, palačinky), chléb, pizza, omáčky
- Instantní bramborová kaše, polévky, hotová jídla, zpracované maso a párky
- Fast food, čokoláda, cukrovinky
- Krémy, pudinky, omáčky, jogurty, zmrzlina, pomazánky

Alternativy

V současné době existuje celá řada dalších produktů, které mohou nahradit kravské mléko, např. rýžové, sojové, ovesné, pohankové, kokosové či bramborové mléko, ale stejně i mléko kozí, ovčí či buvolí. Namísto smetany můžete používat ořískové krémy, namísto taveného sýra měkké tofu a tahini nebo za studena lisovaný olivový olej místo másla.

Potřebnou dávku bílkovin, vápníku a vitamínů A a B získáte například z potravin, jakými jsou: sója, olej z tresčích jater, rostlinný olej, sardinky, ořechy, červené maso, čerstvé ovoce a zelenina, zejména zelená listová zelenina - špenát, brokolice, rebarbora, fíky, žampiony, pomeranče, meruňky, švestky, dýňová semínka a luštěniny.

Intolerance na pšenici

Pokud Vaše výsledky prokázaly reakci na pšenici, je důležité, abyste ji vyřadili z Vašeho jídelníčku nebo alespoň snížili její konzumaci.



Zdroje pšeničných bílkovin

Nejen chléb, sušenky a snídaňové cereálie obsahují pšenici; je možné ji nalézt také v mnoha dalších produktech. Potravina obsahuje pšenici, má-li na etiketě jednu z těchto ingrediencí:

- AMP-isostearoyl hydrolyzovaný pšeničný protein
- Bílá mouka
- Celozrnná mouka
- Drcená pšenice
- Extrakt z pšeničných klíčků
- Gumový základ
- Hydrolyzovaný pšeničný škrob
- Hnědá mouka
- Hladká mouka
- Jedlý škrob
- Kroupy
- Kuskus
- Modifikovaný škrob
- Obilné pojiva
- Potravinářský škrob
- Pšeničné otruby
- Pšeničné vločky
- Pšeničné klíčky
- Pufovaná pšenice
- Strouhanka

Pšenice se dokonce používá v některých bylinkách a koření na oddělení jejich jednotlivých složek. Příklady potravin, které obsahují pšenici:

➤ Hamburgery, hranolky, salámy, klobásy, skotské vejce, maso nebo ryby obalené ve strouhance, konzervované hovězí maso, paštiky a pomazánky, pizzy, omáčky, salátové dresinky, šunka, prášek do pečiva, konzervované fazole, špagety a polévky.

➤ Zmrzlina, práškové nápoje, čokoládové tyčinky a většina pudinků.

➤ Pivo, černé pivo, ležák a většina lihovin.

➤ Zpracované potraviny, čipsy a fast food obvykle obsahují pšenici, proto je nezbytné číst etikety na potravinách ještě předtím, než si je koupíte.

Alternativy

Přestože pšenice je významným zdrojem živin, dnes již máme k dispozici několik alternativ, které nám mohou také poskytnout důležité vitamíny a minerály. Tyto alternativy je vhodné použít k dosažení vyvážené, pestré a zdravé výživy.

Chléb - bez obsahu pšenice je dnes již dostupný i u nás; je obvykle vyráběn z rýžové nebo žitné mouky, resp. ze směsi brambor a kukuřice. Tyto druhy chleba obsahují esenciální vitamíny B, železo a kyselinu listovou, které se nacházejí také v pšeničném chlebu. Vyberte si např. žitný chléb, Pumpnickel (pozn.: tmavý chléb pův. z Německa) nebo vyzkoušejte rýžové či ovesné koláčky.

Těstoviny - Vyzkoušejte těstoviny vyrobené z rýže, kukuřice nebo pohanky, které také obsahují vitamíny skupiny B. Dostupné jsou i pohankové nebo rýžové nudle.

Sušenky - Máte na výběr z různých druhů sušenek vyrobených z kukuřice nebo ovesných vloček; sladké i slané varianty.

Snídaňové cereálie - Existuje široká nabídka obilovin, které neobsahují pšenici jako např. müsli bez obsahu pšenice, ovesná kaše, křupky vyrobené z ječmene, hnědé rýže, pufované pohanky či quinoa. Všechny jsou výborným zdrojem vitamínu B a železa.

Pečení - Zkuste kukuřičnou, pohankovou, čočkovou nebo rýžovou mouku, amarant, ječmelu sodu, tapioku, želatinu, čisté kořeny místo směsí.

Široký výběr výrobků bez pšenice se dá v dnešní době najít v obchodech se zdravou výživou, supermarketech nebo na internetu.

Zapamatujte si, že "bez lepků" nemusí nutně znamenat "bez pšenice" - proto si podrobně prostudujte ingredience na obalu.



Intolerance na vejce

Pokud Vaše výsledky prokázaly reakci na vajíčka, je nutné vyloučit nebo alespoň omezit konzumaci vaječných bílkovin.

Vejce jsou výborným zdrojem bílkovin a poskytují také množství různých vitamínů a minerálů. Nejsou ale nezbytnou součástí Vašeho jídelníčku. Existuje mnoho dalších běžně konzumovaných potravin, které poskytují stejné nutriční hodnoty.



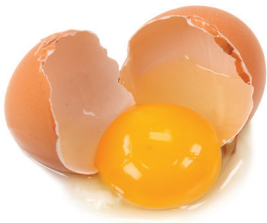
Zdroje vaječných bílkovin

Deriváty vajec lze obecně identifikovat na etiketách potravin jako:

- Albumin
- Globulin
- Livetín
- Mražené vejce
- Ovoglobulín
- Vaječný albumin
- Ovomucin
- Ovovitelin
- Pasterizované vejce
- Sušená vejce
- Vaječný bílek
- Vaječný žloutek
- Vaječný prášek
- Vaječné bílkoviny
- Vitelin

Tyto vaječné deriváty lze nalézt v mnoha produktech jako:

- Koláče, palačinky, zákusky
- Yorkshirský pudink, polotovary a hotová jídla
- Majonézy
- Čerstvé pekařské výrobky. Pozor, ne vždy jsou označeny etiketou, proto si tuto informaci vždy ověřte v prodejně.



Alternativy

Vejsce se v pečení používají především z důvodu spojování nebo nadýchání těsta, avšak následující alternativy na základě doporučení Společnosti pro vegany se dají použít také:

Namísto 1 vejce můžete použít:

- 1 PL cizrnové nebo sójové mouky a 1 PL vody
- 1 PL amarantu třtinového, 1 PL sójové mouky a 2 lžice vody
- 2 PL mouky, 1/2 PL tuku na pečení, 1/2 lžice prášku do pečiva a 2 PL vody
- 50 g rozmixovaného tofu (smíchat ho s tekutou částí receptu)
- 1/2 velkého rozmačkaného banánu
- 50 ml bešamelové omáčky

Tipy, aby bylo těsto nadýchané

- Používejte samokypřící mouku
- Přidávejte extra více oleje a kypřícího prášku
- Na jeden koláč použijte 2 kopcovité PL prášku do pečiva
- Namísto prášku do pečiva, použijte 3/4 PL jedlé sody a 1 ČL jablečného octa
- Zkuste mouku a všechny ostatní suché ingredience prosít, pak jemně přidejte tekutiny a tak zachytíte vytvořené vzduchové bubliny

Další alternativní pojiva

Sójové mléko, sójový dezert, banánová kaše, tofu, sójová smetana, agar agar, sladká bílá omáčka (ze sójového mléka, margarínu, cukru a kukuřičného škrobu).

Intolerance na kvasnice

Pokud Vaše výsledky ukázaly reakci na pekařské nebo pivovarské kvasnice, pak byste jejich konzumaci měli zredukovat nebo zcela vyřadit.

Pekařské a pivovarské kvasnice jsou 2 kmeny téhož organismu, a proto lidé, kteří reagují na jeden typ obvykle reagují i na druhý.

Ze všech potravin, které mohou vyvolat nepříznivou reakci, jsou kvasnice tou nejrozšířenější. Skrývají se v mnoha zpracovaných potravinách, a proto je třeba velmi důsledně a pečlivě naplánovat jejich vyřazení z jídelníčku. Živé kvasnice se používají v potravinářství na zpracování a přeměnu cukru na oxid uhličitý a alkohol. Jsou dobrým zdrojem vitamínu B, ale ten snadno získáme i z jiných potravin, např. masa, ryb, ořechů a tmavé zeleniny.

Režim zaměřený na eliminaci kvasnic musí zohledňovat i jejich přirozené zdroje. Doporučuje se také omezit příjem cukru, což zabrání růstu kvasinek v trávicím traktu.



Zdroje kvasnicových bílkovin

- Chléb, pizza, pečivo jako např. croissanty a jiné pečivo
- Kvasnicový extrakt jako Marmite a Vegemite nebo Bovril
- Kvašené jídla a nápoje jako je pivo, víno, jablečný mošt, ocet, sojová omáčka
- Potraviny s obsahem octa jako okurky, salátové dresinky, kečup a chilli omáčka
- Zrající potraviny zejména velmi zralé sýry, jako je brie a camembert
- Sladové mléko, sladové nápoje a domácí zázvorové pivo
- Texturované rostlinné bílkoviny jako Quorn a hydrolyzované rostlinné bílkoviny
- Houby obsahují organismy blízkce příbuzné kvasinkám, tedy i jim je třeba se vyhýbat
- Sušené ovoce
- Ovocné šťávy - neobsahují jejich pouze čerstvě vymačkané šťávy
- Některé doplňky výživy

Alternativy

- Sojová omáčka může být nahrazena opečeným sezamovým olejem
- Šampaňské, tequila, gin a vodka jsou prakticky bez kvasnic
- Bezkvasicový chléb a jiné alternativy, jako jsou například Ryvita, rýžové koláčky, ovesné koláče
- Citronová šťáva místo octa

Intolerance na sóju

Pokud Vaše výsledky prokázaly reakci na sóju, je nutné ji z jídelníčku vyřadit nebo snížit spotřebu sójových produktů na minimum.

Sója je zvláště důležitá pro vegetariány, protože je vynikajícím zdrojem klíčových bílkovin a má nízký obsah tuku.

Pokud sóju ze stravy vyřadíme, je důležité doplnit příjem bílkovin jinými zdroji.



Zdroje sojových bílkovin

- Mletá sója
- Miso
- Natto
- Proteinový sójový izolát
- Sójová mouka
- Sójová omáčka
- Sójová smetana
- Sójové “maso”
- Sójové mléko
- Sójové oříšky
- Sójové vločky
- Sójový jogurt
- Sójový lecitin
- Sójový margarín
- Sójový olej
- Sójový sýr
- Texturovaný zeleninový protein
- Tamari
- Tempeh
- Tofu
- Yuba

Výše uvedené složky lze obvykle nalézt v mnoha potravinách jako např.:

- Vegetariánské, ale i masové hotová jídla
- Vegetariánské “masové” produkty, například vegetariánské hamburgery a vegetariánské párky
- Některé chleby obsahují sóju
- Konzervy a balené potraviny
- Sušenky, mražené potraviny, pizza a nudle
- Čokoláda, snídaňové cereálie, zmrzlina, cukrovinky, margarín

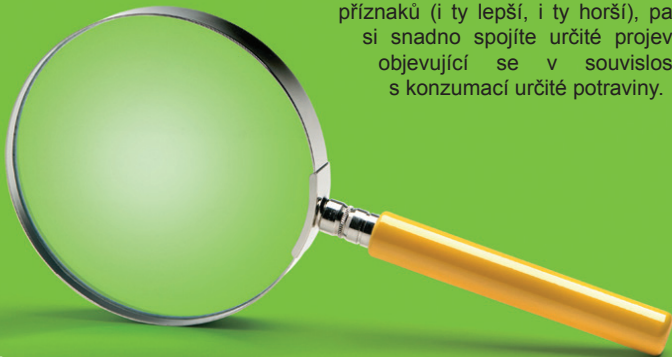
Je tedy velmi důležité kontrolovat složení potravin na etiketách.

Společně s kravským mlékem jsou na trhu kromě sojového i jiné druhy mlék, které mohou nahradit sojové mléko na pití nebo vaření. Patří mezi ně rýžové mléko, kokosové mléko, bramborové mléko a ovesné mléko.

Příjem bílkovin lze doplnit konzumací jiných potravin, jako jsou ořechy, maso, ryby, vejce, obiloviny nebo luštěniny: hrách, čočka či různé druhy fazolí.

Monitorování Vaší výživy a pozorování symptomů

Někteří lidé si na to, aby mohly sledovat své pokroky, zavedou osobní deník, kde si zaznamenávají všechno, co snědí nebo vypijí, přičemž si poznamenají i zdravotní příznaky. Do deníku si můžete zaznamenat všechny potraviny a nápoje, které jste konzumovali předtím a které konzumujete teď, když jste se rozhodli změnit svůj jídelníček. Pokud si zapíšete i to, jak se momentálně cítíte a také si poznačíte postupně všechny změny příznaků (i ty lepší, i ty horší), pak si snadno spojíte určité projevy objevující se v souvislosti s konzumací určité potraviny.



Znovuzavedení jídel

Po minimálně 3 měsících, kdy byste měli pocítit zmírnění příznaků, budete chtít zřejmě znovu zavést některé z Vašich reaktivních potravin.

Tento proces by měl být postupný. Přidejte vždy pouze jednu reaktivní potravinu a sledujte Vaše zdravotní příznaky po dobu 5 dní. Pokud si všimnete návrat příznaků, tak můžete předpokládat, že daná potravina je i nadále problémová a třeba se jí vyhnout na další měsíc nebo dva. Pokud příznaky nepociťujete, můžete potravinu znovu zavést do Vašeho stravovacího režimu. Následně do svého jídelníčku postupně přidejte další vyřazené potraviny a sledujte všechny reakce v průběhu následujících 5 dní, atd.

Jak se vyhnout novým intolerancím

Jak budete měnit Vaše stravovací návyky, a začnete zavádět různé nové potraviny, existuje možnost, že se u Vás objeví nová intolerance. Abyste tuto pravděpodobnost minimalizovali, jezte rozmanitou a pestrou stravu a snažte se nejíst stejné pokrmy častěji než jednou za tři až čtyři dny.



9 tipů pro lepší zdraví

1

Jezte čerstvé potraviny kdykoli je to možné a jezte co nejpestřejší variace barev a chutí, jak se jen dá. Snažte se jíst alespoň 10 různých potravin denně: např. ovesné vločky, ořechy a semínka s banánem a mlékem na snídani; tuňák, sýr nebo kuřecí salát se zelenými fazolkami a rajčaty na oběd, a ryby, brambory, mrkev, brokolici a hrášek na večeři. Takto pokryjete až 12 různých zdrojů potravin, které Vám poskytnou opravdu širokou škálu živin.

2

Jídlo důkladně žvýkejte. Toto je první fáze trávení. Potraviny, které nejsou rozzvýkané správně, se mnohem déle tráví. Mnohé ze symptomů se často zmírní už tím, že se jídlo před tím než se spolkne, důkladně rozzvýká.

3

Pijte nejméně 1 až 2 litry vody denně. Může to být i ve formě lehkých zeleninových džusů a ovocných šťáv. Ovocné a bylinné čaje jsou také výbornou alternativou, případně zkuste obměnu-teplý nápoj z převařeného vody s plátkem citronu nebo máty. Vyhýbejte se kávě a černému čaji - jsou to diuretika. Zvyšují hladinu vody, která se odbourá z našeho těla společně s minerály a vitamíny.

4

Dejte si tu námahu a sepište seznam všeho, co jste snědli a vypili během 5 dní. Spočítejte, kolik druhů potravin jíte a zjistěte, zda je mezi nimi i nějaká "zvyková" potravina. Právě ty jsou častou příčinou problémů. Pokud pravidelně konzumujete tytéž potraviny, zkuste trochu zpestřit Váš jídelníček. Informace v této brožuře Vás seznámí s alternativami mnohých potravin.

5

Vyhýbejte se spáleným, opečeným a smaženým pokrmům, hydrogenovaným rostlinným tukem a nadměrnému množství živočišných tuků. Spálené jídla obsahují volné radikály, které poškozují naše buňky. Abyste minimalizovali tyto škody, potřebujete hodně antioxidantů, které se nacházejí např. v červeném víně, zelenině a ovoci.

6

Omezte příjem cukru, potravin zpracovaných chemickými přísadami, minimalizujte příjem alkoholu, kávy a čaje. Někdy má člověk potřebu dát si rychlé 'fast food' občerstvení, avšak tato strava by se určitě neměla stát pravidelnou součástí Vašeho jídelníčku.

7

Pochutnejte si na malém množství **oříšků a semínek**, abyste pro sebe denně zajistili esenciální mastné kyseliny. Třikrát do týdne jezte **mastné ryby** a na přípravu salátů vyzkoušejte různé za studena lisované oleje. V bio-obchodech nebo supermarketech dnes již běžně najdete dýňový olej, olej z vlašských ořechů, nebo z lněných semen.

8

Ujistěte se, že Vaše tělo má dostatečný příjem vlákniny a vody, čímž se zajistí správná funkce Vašich střev. Denní pohyb střev je prospěšný.

9

Pravidelně cvičte. Pokud nejste zvyklí na pravidelný fyzický pohyb, poraďte se s Vaším praktickým lékařem a zjistěte, který druh cvičení je pro Vás vhodný. Zjistěte, jaké sportovní možnosti máte k dispozici ve Vašem okolí. 50% zdraví je pravidelný pohyb a dalších 50% je o přístupu ke stravování. Nepodceňujte tento důležitý fakt. Cvičením si udržujete klouby, zlepšujete kardiovaskulární výkon a zvyšujete intenzitu spalování tuků.

Nejlepší zdroje klíčových vitamínů a minerálů

Minerál	Optimální zdroje	Poznámky
Vápník Vápník je důležitý pro aktivitu svalů, krevní srážlivost, regulaci nervových zakončení a dělení buněk.	Sýr, ricotta, obohacený sójový sýr, fazole, mandle, melasa, zelená listová zelenina, semínka, losos, rybí kosti.	Mléko a sýr jsou již tradičně považovány za důležité zdroje vápníku, čímž pomáhají předcházet osteoporóze. Pokud jste vyřadili sýr nebo mléko z Vašeho jídelníčku, tak je důležité najít jeho jiné zdroje.
Hořčík Podporuje svaly, centrální nervový systém, spalování energie a je důležitou součástí enzymatických reakcí.	Špenát, cukrová řepa, brokolice, fazole, hrách	Maso a živočišné produkty také obsahují hořčík, ale přítomnost vápníku, fosfátu a bílkovin omezuje schopnost našeho těla ho absorbovat.

Minerál	Optimální zdroje	Poznámky
<p>Železo</p> <p>Železo je součástí našich červených krvinek, které zásobují organismus kyslíkem. V potravinách najdeme 2 typy železa:</p> <p>a) hemové železo se snadněji absorbuje a většinou pochází ze živočišných zdrojů</p> <p>b) nehemové železo pochází z rostlinných zdrojů a na to, aby se absorbovalo vyžaduje vitamín C.</p>	<p>Hemové železo najdeme v hovězích a kuřecích játrech, v hovězím a vepřovém mase v ústřicích, krevetách a sardinkách.</p> <p>Nehemové železo najdeme ve fazolích, špenátu, švestkové šťávě, v některých obohacených těstovinách, chlebu, rýži, cizrně, fejiše, čočce a v bramborách.</p>	<p>Následující faktory snižují schopnost těla absorbovat nehemové železo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nadměrné množství kávy nebo čaje • Nadměrná konzumace vlákniny • Vysoký příjem mléčných výrobků nebo vápníku
<p>Zinek</p> <p>Zinek je nezbytný pro růst organismu, zdravý pohlavní vývoj, zdravou pokožku, tvorbu inzulínu a je kofaktorem mnoha enzymatických reakcí.</p>	<p>Hovězí, vepřové, jehněčí, a tmavé kuřecí maso, arašídý, luštěniny, mléčné výrobky, kvasnice, ořechy, semínka a cereálie. Dýňová semínka jsou obzvláště bohatým zdrojem.</p>	<p>Vláknina a kyselina fytoová nacházející se v otrubách, některých cereáliích, luštěninách a ořích brání jeho správnému vstřebávání. Tento efekt se zmírní, pokud tyto potraviny uvaříme. Vstřebávání zinku snižují i mnohé přidávané chemikálie v potravinách jako např. fosfáty.</p>
<p>Selen</p> <p>Chrání tělo před volnými radikály, které způsobují chronická onemocnění a předčasné stárnutí.</p>	<p>Ryby, korýši, červené maso, cereálie, vejce, kuřecí maso, játra, kvasnice, česnek a pšeničné klíčky.</p>	<p>Každé zpracované jídlo ztrácí během úpravy velké množství selenu. Zelenina obsahující selen je omezena kvalitou půdy, na níž byla pěstována.</p>

Vitamín	Optimální zdroje	Poznámky
<p>Vitamin A a beta-karoten</p> <p>Pomáhá při růstu a obnově tkání včetně vnější pokožky a sliznic, které chrání organismus před mikroorganismy a jinými škodlivými částicemi</p>	<p>Vitamin A se nachází ve formě retinolu v rybím tuku, mléku, sýrech, másle, vejcích a v mase.</p> <p>Provitamin beta-karoten se vyskytuje v listové zelenině a v žlutém a oranžovém ovoci.</p>	<p>Tento vitamin je rozpustný v tuku.</p> <p>Tento vitamín je rozpustný ve vodě.</p>
<p>B Vitamíny</p> <p>B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotin a kyselina listová. Vitaminy skupiny B jsou nutné pro všechny funkce buněk. Jejich nedostatek způsobuje několik nespecifických symptomů a obecnou slabost.</p>	<p>Nacházejí se v droždí, játrech, cereáliích a v zelené zelenině. Některé potraviny jsou výjimečně bohaté na určité vitaminy skupiny B:</p> <p>B1: vepřové maso, vnitřnosti a celozrnné cereálie.</p> <p>B2: jazyk, vnitřnosti, mléko, jogurt, vejce.</p> <p>B3: libové maso, drůbež, ryby.</p> <p>Biotin: mateří kašička, hnědá rýže a celozrnné cereálie, sardinky, fazole, čočka.</p>	<p>Kyselina listová: Listová zelenina, pomeranče, fazole, rýže. Vitaminy skupiny B dodávají tělu energii tím, že pomáhají spalovat sacharidy. "Přátelské" střevní bakterie jsou velmi důležité, protože jsou dalším důležitým zdrojem vitamínů B a zdravé střevo je nezbytné pro celkové zdraví člověka.</p>

Vitamín	Optimální zdroje	Poznámky
Vitamin B12	<p>Játra, ledviny, svalovina, mléčné výrobky a ryby.</p>	<p>Vegetariáni a makrobiotici často trpí nedostatkem vitamínu B12, přičemž mají nadbytek kyseliny listové, která může maskovat jeho nedostatek. Vegetariáni, kteří nekonzumují vajíčka, by měli užívat výživové doplňky obsahující vitamin B12. Je to ve vodě rozpustný vitamin potřebný během celého dne, tedy musí být neustále správně doplňován.</p>
Vitamin C <p>Udržuje pojivovou tkáň v pokožce, kostech, a šlachách a podporuje elasticitu střev. Také působí jako antioxidant a podporuje imunitní systém.</p>	<p>Paprika, řeřicha, brokolice, ovoce, bobulové ovoce, šípky, zelí, rajčata.</p>	<p>V období stresu spotřebuje organismus velmi velké množství vitamínu C.</p>
Vitamin D <p>Vitamin D je nezbytný pro zdravé kosti, centrální nervový systém a srdce.</p>	<p>Vaječný žloutek, masné ryby, játra, mléko.</p>	<p>Tento vitamin je rozpustný v tuku. Pokud je pokožka vystavena slunečnímu záření, tvoří vitamin D.</p>
Vitamin E <p>Chrání buňky a orgány před volnými radikály, podporuje srdce a kosterní svalstvo, pomáhá při srážení krve.</p>	<p>Za studena lisované oleje, všechny druhy syrových ořechů a semínek, sója, olej z pšeničných klíčků, celozrnné obiloviny, zelenina - zejména listová.</p>	<p>Tento vitamin je rozpustný v tuku a působí také jako antioxidant.</p>

Užitečné kontakty

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

Reference

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

Glosář a zkratky

Celiakie

Celiakie není alergie; je to autoimunitní reakce, tj. proces, při kterém organismus vytváří protilátky, které napadají jeho vlastní tkáně. Pro lidi s celiakií se tento útok spouští konzumací lepku, který se vyskytuje např. v pšenici, ječmeni nebo žitě. Někteří jedinci prokazují reakce i na oves. Toto onemocnění se dá jednoznačně potvrdit střevní biopsií. Charakteristické projevy celiakie ustoupí, pokud postižená osoba začne dodržovat bezlepkovou dietu.

ČL

Čajová lžička

Dysbióza

Změněná mikrobiologická rovnováha, při které za normálních okolností neškodné bakterie a kvasinky začnou způsobovat různá onemocnění. Přemnožené patogenní bakterie způsobují hnití ve střevech, narušují vstřebávání živin a syntézu důležitých vitamínů.

g

Gram

IBS

Syndrom dráždivého tračníku obecně klasifikován jako “funkční” porucha, při které dochází ke snížené schopnosti střeva strávit potravu, oslabuje se citlivost nervových ukončení ve střevě nebo způsob, jakým mozek ovládá tyto procesy. Avšak nejde zde o strukturální abnormality, které by se daly pozorovat endoskopií, laserem nebo krevními testy. Běžně používaným způsobem při určování tohoto onemocnění je přítomnost protilátek typu IgG.

IgG

Imunoglobulin G - specifický druh protilátek.

Immunoglobulin	Bílkovina, která tvoří struktury protilátek vytvořené imunitním systémem.
Intolerance lepku	Intolerance na lepek (glutén). Lepek je skupina bílkovin, které se vyskytují v pšenici a v jiných obilovinách a které pomáhají tvořit strukturu těsta. Glutenin a gliadin jsou proteiny vytvářející lepek.
Kandidóza	Přemnožení kvasinkového organismu Candida v trávicí soustavě. Způsobuje různé příznaky.
ml	mililitr
PL	Polévková lžice
Potravinová alergie	Většinou okamžitá a nebezpečná imunitní reakce na určité potraviny. Spojuje se se zvýšenou úrovní protilátek IgE.
Potravinová intolerance	Většinou chronická, dlouhodobá imunitní reakce na určité potraviny. Spojuje se se zvýšenou úrovní protilátek IgG.
Protilátka	Protein vytvářený imunitním systémem člověka, který identifikuje a pomáhá bojovat proti infekcím a cizím látkám v lidském organismu.
Reaktivní potravina	Potravina, kterou test FoodDetective označil jako pozitivní. Takovým potravinám byste se měli vyhýbat minimálně po dobu 3 měsíců.
Rotace potravy	Konzumace dané potraviny ne častěji než jednou za 4 dny.



FoodDetective™

Cambridge Nutritional Sciences Ltd
Eden Research Park
Henry Crabb Road
Littleport
Cambridgeshire
CB6 1SE
United Kingdom

T: +44 (0)1353 863279

www.food-detective.com

Part of Omega Diagnostics Group PLC

PINO-FDDSG-CZ

572-14-01

© Cambridge Nutritional Sciences Ltd

www.food-detective.cz