

INTOLERANCA NA HRANO

Intolerance na hrano ne smemo enačiti z alergijo na hrano. Reakcija pri intoleranci je običajno zakasnela, simptomi nastopijo šele po nekaj dneh in običajno so manj nevarni kot alergijska reakcija. Med najpogostejše simptome spadajo glavobol, nespečnost, povečana teža, pogosta utrujenost, napihnjenost, driska, kožne spremembe, bolečine v mišicah in sklepih, motnje koncentracije in spomina, dovzetnost za okužbe in še bi lahko naštevali. Imunski sistem reagira s tvorbo protiteles IgG, ki jih merimo v krvi. Na ta način lahko ugotovimo, katera živila so povzročila nastanek IgG. Z umikom le-teh iz prehrane se stanje lahko izboljša že po nekaj dneh. Kljub spremembi prehranjevalnih navad pa je potrebno poskrbeti za uravnoteženo prehrano in zadostni vnos vseh življenjsko potrebnih snovi.

Test intolerance na hrano:

- Testira se 176 prehranskih antigenov (priložen seznam).
- Živila, ki so obarvana in označena z »Very high«, »High«, »Moderate« in »Low«, so na spisku nepriporočljivih (»Non recommended foods«) živil.
- Cena z odvzemom: 163 EUR
- Testiranje izvaja laboratorij v Nemčiji, zato se nanj čaka 10-21 dni. Izvid je v slovenščini.
- Otrokom testiranja ne izvajamo.

Seznam testiranih živil (po abecednem redu):

Almonds	mandlji
Amaranth	amarant (ščir)
American Cheese	topljen sir
Anis	janež
Appenzeller Chesse	trdi kravji sir (Švica)
Apple	jabolko
Apricot	marelica
Artichokes	artičoka
Asparagus	beluši
Aspergillus Niger	gliva Aspergillus Niger (črna plesen)
Avocado	avokado
Bakers yeast	kvas (pekovski)
Banana	banana
Barley	ječmen
Basil	bazilika
Bean, Fava	bob
Bean, Green	stročji fižol
Bean, Kidney	fižol
Bean, Mung	fižol mung
Bean, Soy	soja
Bear's Garlic	čemaž
Beef	goveje meso
Bell Pepper	paprika
Bibb Lettuce	zelena solata (glavnata)
Black Salsify	črni koren
Brewer's Yeast	pivski kvas
Broccoli	brokoli
Brussels Sprouts	brstični ohrovt

Buckwheat	ajda
Buttermilk	pinjenec
Camembert	sir camembert
Canola	oljna repica (ogrščica)
Cantaloupe	melona
Caraway	kumina
Carob	rožiči
Carrot	korenje
Cashew nut	indijski oreščki
Cauliflower	cvetača
Celery Root	zelena (koren)
Celery Stalk	zelena (steblo)
Chard	blitva
Cherry	češnjje
Chicken	piščanec
Chicory	cikorija
Chives	drobnjak
Cilantro	koriander
Cinnamon	cimet
Cocoa Bean	kakav
Coconut	kokos
Codfish	polenovka (trska)
Coffee	kava
Corn	koruza
Corn salad	motovilec
Cottage Cheese	zrnati sir (vrsta skute)
Cow's milk	kravje mleko
Cress	kreša

Cucumber	kumara	Peanut	kikiriki
Curd Cheese	skuta	Pear	hruška
Date	dateelj	Pepper, Black	črni poper
Dill	koper	Pepper, Cayenne	kajenski poper (pekoča paprika)
Duck	račje meso	Pineapple	ananas
Egg white	beljak	Pistachio	pistacije
Egg yolk	rumenjaki	Plum	sliva
Eggplant	jajčevci	Poppy Seed	makova zrna
Einkorn	pšenica (enoznata)	Pork	svinjina
Endive	endivija	Potato	krompir
Fl. Fennel	koromač	Pumpkin Seed	bučna semena
Garlic	česen	Quinoa	kvinoja (vrsta žita, perujski riž)
Ginger	ingver	Radichio Salad	radič
Goat's Cheese	kozji sir	Radish	redkev
Goat' milk	kozje mleko	Raspberry	maline
Gouda Cheese	sir gavda	Red Beet	rdeča pesa
Grape, white	belo grozdje	Red Cabbage	rdeče zelje
Grapefruit	grenivka	Red Currant	rdeči ribez
Gruyere Cheese	sir grojer	Rice	riž
Hazelnut	lešnik	Romanesco Cauliflower	romanesco cvetača (križanec cvetače in brokolija)
Herring	slanik	Root Parsley	peteršilj (koren)
Hokkaido Pumpkin	hokaido buča	Rosemary	rožmarin
Honey	med	Rucola Salad	rukola
Horseradish	hren	Rutabaga	rumena koleraba (podzemna)
Iceberg Lettuce	zelena solata (ledenka)	Rye	rž
Jerusalem Artichoke	topinambur (jeruzalemska artičoka, laški krompir)	Safflower Oil	olje navadnega rumenika (žafranika)
Kale	listnati ohrovt	Sage	žajbelj
Kamut	kamut - vrsta žita	Salmon	losos
Kiwi	kivi	Sardine	sardine
Kohlrabi	koleraba (nadzemna)	Savoy Cabbage	ohrovt
Lamb	jagnjetina	Sesame	sezam
Leek	por	Sheep's Cheese	ovčji sir
Lemon	limona	Shrimp	kozice (morski rakci)
Lentil	leča	Snow Pea Pod	stročji grah
Linseed	laneno seme	Sole	morski list
Loc. Bean Gum	rožičeva moka	Spelt	pira
Lupine protein	volčji bob	Spinach	špinača
Macadamia Nut	macadamia oreščki	Squid	lignji
Mackerel	skuša	Strawberry	jagode
Mand. Orange	mandarina	Sunflower Seed	sončnična semena
Mango	mango	Sw. Chestnut	pravi kostanj
Mare's Milk	kobilje mleko	Sweet Potato	sladki krompir
Millet	proso	Swiss Cheese	ementalski sir (ementalec)
Mozzarella	mocarela	Thyme	timijan
Mushroom	gobe	Tilsiter Cheese	lahek rumen poltrdi sir
Mussels	školjke	Tomato	paradižnik
Napa Cabbage	kitajsko zelje	Trout	postrv
Oats	oves	Tuna	tuna
Olive	olive	Turkey	puran
Onion	čebula	Unripe Spelt	zelena pira
Orange	pomaranča	Vanilla	vanilija
Oregano	origano	Walnut	oreh
Ostrich	nojevo meso	Watermelon	lubenica
Papaya	papaja	West Roe	meso smjadi
Parmesan	parmezan	Wheat	pšenica
Parsley	peteršilj (zeleni del)	White Cabbage	belo zelje
Parsnip	pastinak (rebrinec)	Wild Boar	meso divjega prašiča
Pea, Chick Pea	čičerika	Wild Rice	divji riž
Pea, Green	zeleni grah	Yoghurt	jogurt
Peach	breskev	Zucchini	bučke