

INTOLERANCA NA HRANO

Intolerance na hrano ne smemo enačiti z alergijo na hrano. Reakcija pri intoleranci je običajno zakasnela, simptomi nastopijo šele po nekaj dnevih 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 dnevih. 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 :Zelo visoka, Visoka, Srednja in Nizka, so na spisku odsvetovanih živil.

Cena: 155 EUR + 5 EUR print izvida.

Testiranje izvaja laboratorij v Nemčiji, zato se nanj čaka 2-3 tedne. Izvid je v slovenščini.

Otrok ne testiramo.

Seznam testiranih živil po abecednem vrstnem redu najdete na drugi strani.

Ker vemo, da je zdravje dragoceno!



ajda
amarant
ananas
arašid
artičoka
avokado
banana
bazilika
belgijski radič
beljakovine volčjega boba
belo grozdje
belo zelje
beluš
blitva
bob
breskev
brokoli
brstični ohrovt
buča hokaido
bučka
bučna semena
cimet
cvetača
cvetača romanesco
čebula
čemaž
česen
češnja
čičerika
črni koren
črni poper
datelj
divji prašič
divji riž
drobnjak
ementalec
endivija
enoznica
fižol mungo
gavda
glavnata solata
gomoljna zelena
govedina
grah

grenivka
hren
hruška
indijski orešček
ingver
jabolko
jagnjetina
jagoda
jajčevец
jajčni beljak
jajčni rumenjak
janež
ječmen
jogurt
kajenski poper
kakavovo zrno
kamut
kava
kitajsko zelje
kivi
kobilje mleko
kokosov oreh
kolerabica
koper
korenje
koriander (svež)
koromač
koruza
kostanj
kozica
kozje mleko
kozji sir
kravje mleko
kreša
krompir
kumara
kumina
kvinoja
laneno seme
leča
ledenka
lešnik
limona
listnatí ohrovt

losos
lubenica
mak
malina
mandarina
mandelj
mango
marelica
med
melona
mladi sir
mocarela
morski list
motovilec
navadna ogrščica
noj
ohrovt
oliva
oreh
oreški makadamija
origano
osatovo olje
ovčji sir
oves
papaja
paprika
paradižnik
parmezan
pastinak
pekovski kvas
peteršilj
peteršiljeva korenina
pinjenec
pira
pistacija
piščančje meso
pivski kvas
plesen <i>Aspergillus niger</i>
polenovka
pomaranča
por
pastrv
proso
pšenica

puranje meso
račje meso
radič
rdeča pesa
rdeče zelje
rdeči fižol
redkvice
ribez
riž
rožič
rožičeva moka
rožmarin
rukola
rumena koleraba
rž
sardina
sezam
sipa, ligenj
sir appenzeller
sir grojer
sir kamamber
sir tilsiter
skuša
skuta
sladki grah
sladki krompir
slanik
sliva
soja
sončnična semena
srnina
stebelna zelena
svinjina
školjke
špinača
timijan
topinambur
topljeni sir
tun
užitne gobe
vanilija
zelena pira
zeleni stročji fižol
žajbelj