

**SYNLAB** 



# **TEST INTOLERANCE NA HRANO**

Splošne  
informacije



Ker vemo, da je

**ZDRAVJE**  
*dragoceno!*

Spoštovani!

Brošura vsebuje **informacije o testu** intolerance na hrano in **priporočila** za spremembo vaših **prehranjevalnih navad**. Svetujemo vam, da si jo pozorno preberete, saj boste lahko z njeno pomočjo dosegli **rezultate**, ki vam jih test intolerance na hrano ponuja.

Srečno!



# KAZALO

Kaj je intoleranca na hrano?	1
Kakšni so simptomi intolerance na hrano?	2
Kako se intoleranca na hrano razvije?	2
Kako se izogniti intoleranci na hrano?	3
Raznolikost prehrane	4
Kandida in kisló-bazično ravnovesje	6
Izvid testa intolerance na hrano	7
Seznam živil po skupinah	9
Načrtovanje obrokov	11
Praktični nasveti	13
Prikrita živila, ki lahko sprožijo imunski odziv	14
Dnevnik prehranjevanja	15
Težave, ki se utegnejo pojaviti	16
Pogosta vprašanja	17







# ŽIVLJENJE Z INTOLERANCO NA HRANO

## Kaj je 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.

**Imunski sistem reagira na hrano s tvorbo protiteles IgG**, ki jih merimo v krvi. Na ta način lahko ugotovimo, katera živila so povzročila prekomeren nastanek IgG. **Z umikom teh živil iz prehrane se stanje lahko izboljša že po nekaj dneh**. Kljub spremembi prehranjevalnih navad pa je potrebno poskrbeti za uravnoteženo prehrano in zadosten vnos vseh življenjsko potrebnih snovi.

*Intoleranca na hrano ni življenjsko nevarna, vendar pa lahko močno vpliva na kvaliteto našega življenja.*

## Kakšni so simptomi intolerance na hrano?

Med **najpogostejše simptome** spadajo glavobol, nespečnost, povečana telesna teža, pogosta utrujenost, napihnjenost, driska, kožne spremembe, bolečine v mišicah in sklepih, motnje koncentracije in spomina, dovzetnost za okužbe in še bi lahko naštevali.



Odločite se, da boste delovali v skladu s potrebami svojega telesa in tako dosegli stanje zdravja in dobrega počutja.

## Kako se intoleranca na hrano razvije?

Obstaja **več razlogov za razvoj intolerance** na hrano, med katerimi jih nekaj še ni popolnoma raziskanih ali pa se o njih še razpravlja. Nekatera dejstva so kljub temu znana:

- Za intoleranco na hrano obstaja **genetska predispozicija** (nagnjenje).
- Dovzetnost za intoleranco na hrano se lahko poveča pri **otročih**, ki **niso bili dojeni** ali so bili **prehitro odstavljeni**.
- Intoleranco na hrano lahko povzročijo **slabe prehranjevalne navade** in posledično **motnje v delovanju črevesja**.
- Možnost za razvoj intolerance na hrano še povečajo **industrijsko predelana hrana**, številni dovoljeni **aditivi** (barvila, konzervansi, arome) in škodljive snovi v naši hrani ter tudi nekatera **zdravila**. Le-ta lahko povzročijo tudi nekatere druge reakcije.



## Kako se izogniti intoleranci na hrano?

**Določene prehranjevalne navade pospešijo nastanek intolerance na hrano.** Na številne dejavnike, ki vodijo v intoleranco, lahko vplivamo. Z opustitvijo slabih navad lahko občutno izboljšamo zdravstveno stanje.

- **Sladkorju, beli moki in ostalim rafiniranim živilom bi se morali izogibati** zaradi njihove nizke hranilne vrednosti in nekaterih nezaželenih učinkov, ki jih imajo na nas. Zaužitje sladkorja povzroči močno zvišanje ravni glukoze v krvi in s tem zelo **obremeni trebušno slinavko**, ki izloča inzulin. Uživanje belega sladkorja povzroča tudi **zakisanje črevesja**, kar vodi v **izgubo mineralov** (predvsem kalcija) **in vitaminov** (predvsem vitaminov iz B skupine).
- **Kava, črni čaj in alkohol** povzročajo neprijetno **draženje sluznice** pa tudi **živčnega sistema**. Ne bi jih smeli piti ob obrokih niti ne v velikih količinah. Redno uživanje kave ali črnega čaja lahko vodi v **zmanjšano absorpcijo mineralov** (predvsem železa) iz zaužite hrane.
- **Uživanje prevelike količine hrane naenkrat** preobremeni naš prebavni sistem, še posebej, če jo zaužijemo pozno v dnevu. Želodec pošilja hrano naprej v ozko črevo v majhnih količinah. Ko zaužijemo preveč hrane naenkrat, čutimo, da nam je obležala v želodcu, kjer lahko povzroči tudi **vnetje želodčne sluznice**. Obroki naj

bodo zato količinsko zmer- ni, večerja pa naj bo skro- mna in ne kasneje kot ob 18h.

- **Vsak grizljaj moramo prežveči- ti vsaj tridesetkrat**, saj žvečenje hrane vzpodbudi izločanje prebav- nih sokov v želodcu. Tudi tekočo hrano (sokovi, smoothie-ji, sadje, juhe) bi morali v ustih dodobra zmešati s slino. Slina vsebuje en- cime, ki že v ustih začnejo s pre- bavljanjem hrane. **Za posamezne obroke si moramo vzeti dovolj časa** in se posvetiti izključno hra- njenju. Ne pustimo se zavesti tele- viziji ali internetu.

- **Kombiniranje sadja z živalski- mi proteini ali žitaricami v is- tem obroku** vpliva na prebavo ter pogosto vodi v napihnjenost in bolečine v trebuhu. V izogib na- penjanju in drugim težavam je pri- poročljivo, da **sadje vedno jemo posebej** – vsaj 1 uro pred ali po obroku.
- Eden izmed glavnih vzrokov intole- rance na hrano je **neuravnoteže- na prehrana**. Kadar, na primer, zaj- trkujemo kosmiče, za kosilo jemo testenine, za malico kolač in večer- jamo kos kruha s sirom, smo zau- žili žitarice štirikrat v istem dnevu.



*Kave, črnega čaja in alkohola ne bi smeli piti ob obrokih in ne v velikih količinah.*

## Raznolikost prehrane

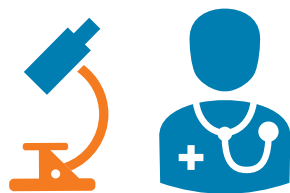
Da bi **preprečili razvoj preobčutli- vosti**, moramo **spremeniti** naše **prehranjevalne navade**. To velja zlasti za posameznike, ki trpijo za **atopičnimi boleznimi** (kot je nevro- dermatitis) ali **boleznimi prebav- nega trakta**. Zelo dobra rešitev je tako imenovana **rotacijska dieta**.



**Raznolika prehrana je nepogrešljiv del rotacijske diete. Takšna prehra- na vzpodbuja obnovo črevesja.**

**Rotacijska dieta** pomeni **menjavanje zaužitih živil**, še posebej tistih, ki vsebujejo **ogljikove hidrate** (krompir, riž, proso, koruza, amarant, kvinoja, ajda, oves, rž, pšenica, pira in ječmen) in **živalske beljakovine** (meso, ribe in jajca). Pri rotacijski dieti naj bi **jedli isto živilo najpogosteje na vsake štiri dni**. Raznolika prehrana bo spodbudila temeljito obnovo črevesja.

Življenjskega pomena je, da telesu **zagotovimo dovolj vode in vlaknin**. Med obroki bi morali **spiti najmanj 2,5 litra vode**. Če na pitje vode pozabljate, vam je lahko v pomoč opomnik, ki vas vsakih 30 minut spomni, da je čas za kozarec vode. Po mesecu dni se boste na pitje vode že tako privadili, da je boste spili dovolj brez opomnika. Na ta način boste **pospešili izpiranje strupov iz telesa** in preprečili ponovno intoksikacijo.



**Rezultati testa intolerance na hrano vam bodo pomagali bolje razumeti potrebe vašega telesa.**

Na spremembo prehranjevalnih navad bi morali **gledati kot na priložnost in ne kot na omejitve**.





## Kandida in kisló-bazično ravnovesje

Simptome, podobne intoleranci na hrano, lahko povzročata tudi gliva **Candida albicans** in porušeno kisló-bazično ravnovesje v organizmu. *Candida albicans* pripada skupini gliv kvasovk in je običajna prebivalka prebavnega trakta. Zdravi ljudje s kandido nimajo težav, kajti **stabilna črevesna flora** je sposobna obvladati glive.

S prehrano, ki vsebuje veliko sladkorja, bele moke in kvasa, ali pa z jemanjem antibiotikov pospešimo razmnoževanje kandidate v črevesju. Stranski produkt metabolizma glive so toksini, ki lahko preidejo krvno-možgansko bariero in povzročijo številne simptome, kot so utrujenost, depresija, bolečine v trebuhu, povečana dovzetnost za okužbe, čustvena nestabilnost, vročinski navali in podobno. Ob potrjeni okužbi s kandido je priporočeno uživanje samo živil iz **SKUPINE A** in nekaterih iz **SKUPINE B**.

Za dolgoročno podporo črevesju in črevesni flori se priporoča tudi prehrana, ki vzdržuje kisló-bazično ravnovesje v organizmu. Prebava vsakega živila ima določen vpliv na pH vrednost v črevesju. Ta vrednost je bolj ali manj nevtralna, kadar gre za zdravo črevo in nudi optimalno okolje za razvoj zdrave črevesne flore, ki pomaga pri prebavi. Patogene bakterije, kandida in glivice ne marajo nevtralnega okolja, ampak se razmnožujejo v kislem. Zaužitje določenih živil zniža pH vrednost v črevesju, kar pomeni, da se okolje zakisa. To moramo uravnati s prehranjevanjem z bazično

hrano. Poenostavljeno pravilo za razlikovanje 'kisljih' od 'bazičnih' živil je: **več ko živilo vsebuje beljakovin, bolj zniža pH vrednost v črevesju**. Na primer, meso, ribe, stročnice in žitarice vsebujejo dosti beljakovin, zato med prebavljanjem vodijo v zakisanje črevesja. Paradižnik, jabolka, hruške, solata, zelje ter ostalo sadje in zelenjava vsebujejo malo beljakovin, zato med prebavljanjem dvignejo pH črevesja.

**Nenehna zakisanost**, ki je posledica neuravnotežene prehrane, poveča prepustnost črevesne stene in pojavnost s tem povezanih simptomov. Naša prehrana je v glavnem sestavljena iz živil, kot so kruh, salama, sir, meso in testenine. Velik del predstavlja tudi sladkor. Na zelenjavo v glavnem pomislimo kot na prilogo, sadje pa uživamo le občasno. Da bi ohranili pravo razmerje med kislim in alkalnim, se priporoča uživanje dveh tretjin hrane v obliki sadja in zelenjave (vključno s krompirjem) ter ene tretjine v obliki kakovostnih beljakovin, kot so meso, ribe in žitarice.



*Ljudje s stabilno črevesno floro nimajo težav s kandido.*



Izvid vsebuje seznam vseh testiranih živil po abecednem vrstnem redu. **Živila, ki so povzročila prekomerno tvorbo protiteles IgG, so obarvana.** Navedeni odstotki pri vsakem živilu predstavljajo približno stopnjo reakcije imunskega sistema na živilo. Izvidu je priložen tudi predlog rotacijske diete.

Živila na izvidu so razdeljena v tri **SKUPINE: A, B in C.**

## Izvid testa intolerance na hrano

Na izvidu so **navedena vsa testirana živila, obarvana** pa so živila, ki so pri vas sprožila **prekomeren imunski odziv**. **Preobremenitev imunskega sistema** lahko vodi v **pojav nespecifičnih bolezenskih simptomov**, katerih skupek poimenujemo z izrazom 'intoleranca na hrano'.

V prihodnje bi se morali **izogibati živilom**, ki so pri vas **sprožila prekomeren imunski odziv**. To pa ne pomeni, da jih nikoli več ne boste smeli jesti. Po doslednem **izogibanju tem živilom 8 – 12 tednov** boste lahko **ponovno vključili nekatera živila** na jedilnik brez ponovitve predhodnih simptomov.

Žal pa sta povečan imunski odziv in s tem **intoleranca na nekatera živila lahko prisotna do konca življenja**, tudi po 8 – 12 tedenski izključitveni dieti. Zato je dobro, da ste ob ponovnem uvajanju odsvetovanih živil na vaš jedilnik pozorni na morebitni vnovični pojav simptomov intolerance. Tistim živilom, ki vam ponovno sprožijo simptome, se velja izogibati dalj časa.

## SKUPINA A

Sem spadajo živila, ki lahko **pospešijo proces zdravljenja**, če jih zaužijemo surova ali le na hitro prepražena/po-pečena. Učinek izgubijo, če so vložena, marinirana ali kakorkoli drugače predelana.



## SKUPINA B

Živila iz te skupine je najbolje za-  
užiti surova ali na hitro prepraže-  
na in ne kako drugače predela-  
na. Pri uživanju živil iz te skupine  
je dobro **upoštevati priporočila  
za vzdrževanje kislo-bazičnega  
ravnovesja**. Priporočeno uživa-  
nje živalskih beljakovin je odvisno  
od starosti: v starosti do 20 let –  
največ dvakrat tedensko, v starosti  
od 20 do 40 let – največ enkrat te-  
densko in v starosti nad 40 let – ne  
več kot enkrat na vsaka dva tedna.

## SKUPINA C

Živila iz te skupine so lahko **zelo dražea**, zato jih v naslednjih osmih tednih ne bi smelo biti na vašem jedilniku. Še posebej se **naslednjih 8 tednov izogibajte mleku in mlečnim izdelkom**.



# SEZNAM ŽIVIL PO SKUPINAH

## SKUPINA A

### Olja in semena

- bučna semena
- oliva
- laneno seme
- osatovo olje
- mak
- sezam
- navadna ogrščica
- sončnična semena

### Sadje

- ananas
- češnja
- jabolko
- lubenica
- marelica
- ribez
- banana
- datelj
- jagoda
- malina
- melona
- sliva
- belo grozdje
- grenivka
- kivi
- mandarina
- papaja
- breskev
- hruška
- limona
- mango
- pomaranča

### Solata

- belgijski radič
- motovilec
- endivija
- radič
- glavnata solata
- rukola
- ledenka

### Stročnice

- grah
- soja
- bob
- leča
- zeleni stročji fižol
- čičerika
- rdeči fižol
- fižol mungo
- sladki grah
- beljakovine volčjega boba

### Sveža zelišča

- bazilika
- koriander (svež)
- rožmarin
- čemaž
- kreša
- timijan
- drobnjak
- origano
- žajbelj
- koper
- peteršilj

### Zelenjava

- artičoka
- blitva
- bučka
- črni koren
- kolerabica
- krompir
- paprika
- por
- rumena koleraba
- topinambur
- avokado
- brokoli
- cvetača
- gomoljna zelena
- korenje
- kumara
- paradižnik
- rdeča pesa
- sladki krompir
- belo zelje
- brstični ohrovt
- cvetača
- romanesco
- jajčevec
- koromač
- listnati ohrovt
- pastinak
- rdeče zelje
- stebelna zelena
- beluš
- buča hokaido
- čebula
- kitajsko zelje
- koruza
- ohrovt
- peteršiljeva korenina
- redkvice
- špinaca

### Žita in trave

- ajda
- proso
- amarant
- riž
- divji riž
- kvinoja





## SKUPINA B

### Meso

- meso divjega prašiča
- svinjina
- jagnjetina
- govedina
- srnina

### Oreški in semena

- indijski orešček
- oreh
- lešnik
- mandelj
- kostanj
- pistacija
- kokosov oreh
- oreški makadamija

### Perutnina

- nojevo meso
- piščančje meso
- puranje meso
- račje meso

### Razno

- jajčni beljak
- jajčni rumenjaki
- kakavovo zrno
- rožič
- rožičeva moka
- med

### Ribe in morski sadeži

- kozica
- losos
- morski list
- polenovka
- postrv
- sardina
- sipa, ligenj
- skuša
- slanik
- školjke
- tun

### Začimbe

- cimet
- česen
- kajenski poper
- ingver
- janež
- hren
- vanilija
- črni poper
- kumina

### Žita

- enozrnica
- pšenica
- oves
- pira
- kamut
- zelena pira
- ječmen
- rž

## SKUPINA C

### Kvasovke in glive

- pekovski kvas
- plesen *Aspergillus niger*
- užitne gobe
- pivski kvas

### Mleko in mlečni izdelki

- ementalec
- gavda
- jogurt
- mladi sir
- kozje mleko
- kozji sir
- kravje mleko
- pinjenec
- mocarela
- ovčji sir
- parmezan
- sir tilsiter
- sir appenzeller
- sir grojer
- sir kamamber
- skuta
- topljeni sir
- kobilje mleko

### Razno

- arašidi
- kava



IZOGIBAJMO  
SE ŽIVLOM  
IZ SKUPINE C

## Načrtovanje obrokov

Vsaka sprememba prehranjevalnih navad na začetku zahteva skrbno načrtovanje. V izogib stalnemu odpiranju hladilnika in iskanju idej za obroke je dobro, da si **obroke načrtujete za dan vnaprej**. Pri tem vam bo **v pomoč seznam živil na prejšnji strani**.

**Živalske beljakovine** naj bi zaužili **največ dvakrat tedensko**. Sadje, zelenjava, žitarice in stročnice vsebujejo različne aminokisliline. Da bi **zagotovili vnos vseh aminokislin in zadostne količine beljakovin**, je treba v obroku **kombinirati žitarice s stročnicami**. To je še posebej pomembno za vegetarijance in vegane. Nekaj primerov takih kombinacij: polenta s fižolom, proso z lečo ali polnozrnat riž s čičeriko.



Vzemite si dovolj časa za načrtovanje vaših obrokov. Pri tem ne pozabite na to, da mora biti hrana dovolj raznolika.



**Od olj uporabljajte hladno stiskana** zaradi njihove vsebnosti nenasičenih maščobnih kislin.

Ta visoko kakovostna olja se morajo hraniti v hladnem in temnem prostoru, saj se na zraku, svetlobi in še posebej na toploti pokvarijo. Obroku dodajte **dve čajni žlički kakovostnega olja** tik preden začnete jesti.

Za uporabo se **priporočajo naslednja olja**:

- ✓ koruzno,
- ✓ sojino,
- ✓ žafranovo,
- ✓ laneno,
- ✓ oljčno,
- ✓ mandljevo,
- ✓ sezamovo,
- ✓ sončnično,
- ✓ orehovo,
- ✓ kokosovo (za praženje),
- ✓ olje pšeničnih kalčkov in
- ✓ olje grozdnih pečk.

Če vam izvid testa na intoleranco pokaže **intoleranco na živilo**, iz katerega je **olje pridobljeno**, tistega **olja ne uporabljajte** (npr. pri intoleranci na koruzo ne uporabljajte koruznega olja).

Uporabljajte samo živila iz **SKUPIN A** in **B** ter ob tem vedno upoštevajte rezultate testa.



**Uživajte sadje ločeno od drugih živil**, še posebej, če imate težave z napenjanjem. Najbolje bo, da ga jeste **eno uro pred ali po obroku**.

Pri kupovanju zamrznjene ali vložene hrane morate biti **pozorni na sestavine**. Če na deklaraciji ni navedena vsaka sestavina posebej (npr. navedeno je samo 'začimbe', ne pa točno katere začimbe), ali če izdelek vsebuje nezdrave sestavine (npr. glutamat), se temu izdelku raje izognite. Prav tako izdelka ne kupite, če vsebuje živila, na katera ste intolerantni.

Kadar jeste **v restavracijah**, je najbolje, da **naročite enostavne jedi** in vedno vprašate, katere sestavine so bile uporabljene pri kuhanju.

Vedno imejte v mislih, da **organsko pridelana hrana** vsebuje veliko **manj toksinov**.

Za prilagajanje novemu načinu prehranjevanja si vzemite dovolj časa. Verjetno se sprememba ne bo zgodila čez noč, a naj vam to ne vzame poguma.





## Praktični nasveti

- **V ponvi lahko pripravite različne vrste zelenjave skupaj.** Tisto zelenjavo, ki potrebuje najdaljši čas praženja, položite na dno ponve. Zelenjavo, ki je pripravljena hitreje, pa dodajte kasneje.
- **Solato si lahko očistite vnaprej.** Hranite jo v hladilniku v vlažni krpi ali zaprti posodi.
- **Vedno imejte pripravljene nekaj surove zelenjave za med obroki.** Vnaprej jo očistite, narežite in hranite v hladilniku v zaprti posodi. Lahko jo uživate tudi z doma pripravljenimi omakami.



*Da bi ohranili ustrezno kislno-bazično ravnovesje, se priporoča uživanje dveh tretjin hrane v obliki sadja in zelenjave.*



# Prikrita živila, ki lahko sprožijo imunski odziv

## Živila, ki vsebujejo pšenico

- kruh
- piškoti
- preste
- moka
- pšenični kalčki
- majoneza
- torte
- testenine
- panirano meso
- prepečenec
- omaka
- vafliji/napolitanke
- ocvrta klobasa
- mortadela
- hamburger
- viski
- pecivo
- žemlje
- koruzni kosmiči
- puding
- pšenični otrobi
- cmoki
- čokoladne ploščice
- krušne drobtine
- panirana riba
- jušne kocke
- kornet
- hot dog
- klobasa
- jetrna pašteta
- gin
- ter še mnoga druga

## Živila, ki vsebujejo mleko

- nekatere vrste kruha
- pecivo
- pinjenc
- kremne omake
- čokolada
- sir
- vanilijeva omaka
- hamburger
- pire krompir
- sladoled
- souffle
- kremne juhe
- prepečenec
- predpripravljena hrana
- kakav
- slaščice
- puding
- nekateri prelivi za solate
- ter še mnoga druga

## Živila, ki vsebujejo sladkor

- sladkarije
- pecivo
- predpripravljena solata
- sadni jogurt
- konzervirana hrana
- sadna skuta
- nekateri čipsi
- sladoled
- mešanica začimb
- paradižnikova omaka
- instant mešanice za peko
- majoneza
- kumarice
- instant čaj
- ter še mnoga druga

## Živila, ki vsebujejo jajca

- hamburgerji
- gratinirane jedi
- nekatere testenine
- souffle
- solatni prelivi
- biskvit
- žolca
- palačinke
- pite
- vafliji/napolitanke
- majoneza
- ter še mnoga druga

## Živila, ki vsebujejo kvas ali navzkrižno reagirajo s kvasom

- vse gobe
- tartufi
- instant mešanice za peko
- kis
- piškoti
- panirano meso
- preste
- vse vrste sirov
- pinjenc
- paradižnikova omaka
- biskvit
- pecivo
- panirana riba
- majoneza
- kisle kumarice
- solatni prelivi
- vino
- penina
- pivo
- kumarice
- kislo zelje
- vloženi feferoni
- marinirane olive
- ter še mnoga druga



## Dnevnik prehranjevanja

Povezavo med tem, kar pojedete, in vašim počutjem boste najbolje ugotovili z vodenjem dnevnika prehranjevanja. Vanj **zapišite vse, kar ste čez dan zaužili in tudi vaše počutje**.

Ugotovili boste, katera živila, pijača ali zdravila vam povzročijo ali poslabšajo nekatere simptome. **Dnevnik bi morali imeti vedno pri roki**, saj boste drugače veliko stvari pozabili. Za vsak dan uporabite novo stran, kar vam bo olajšalo pregled.

**Pripravite si zelenjavno osnovo iz zelenjave**, na katero ne reagirate. Zelenjavo lahko najprej na kratko prepražite in nato zamrznete v porcijah. Tako boste vedno imeli na voljo zelenjavno osnovo za zdrav obrok. **Namesto jajc lahko uporabite avokado**, ki je podobne konsistence (razen za penaste jedi iz beljaka).

Za optimalni učinek bi morali **dnevno uživati raznolika živila iz SKUPINE A**. Kombinacija kvalitetnih žit in stročnic pa vam zagotavlja visoko kakovost beljakovin.

Hladno stiskana olja vsebujejo ključne nenasičene maščobne kisline.



*Poskrbite za to, da boste imeli vedno na voljo zelenjavno osnovo za zdrav obrok.*

## Težave, ki se utegnejo pojaviti

Spremembe v prehrani lahko na začetku vodijo do še hujših simptomov zaradi izločanja starih presnovnih produktov. Med tem procesom pride do **sproščanja toksinov**, ki krožijo v krvi in s tem še poslabšajo.

Na tej stopnji bi morali **spiti velike količine vode** (vsaj 2,5 litra na dan) in **se gibati na prostem**, kolikor je le mogoče. **To bo povečalo in pospešilo izločanje toksinov**, ki krožijo po telesu.

Intoleranca na hrano se pogosto povezuje s **prikrito odvisnostjo**, zato lahko ob strogem upoštevanju rezultatov preiskave **pride celo do odtegnitvenega sindroma**. Nekatera živila namreč delujejo kot stimulansi, na katere se je vaše telo navadilo. Izključitev teh živil iz prehrane lahko občutite kot prenehanje jemanja droge.

**Telo lahko odreagira na različne načine**, med katere sodijo: živčnost, depresija, utrujenost, razdražljivost in napadalnost, slaba volja, želja po hrani, motnja spanja ter ostali simptomi, ki so bili prisotni že pred dieto. Tudi v tem primeru velja, da sta najboljša zdravilo velika količina vode ter gibanje na svežem zraku. **Sčasoma bodo odtegnitveni simptomi in trenutki odvisnosti postali redkejši in milejši**, dokler ne bodo popolnoma izginili.



*Pitje zadostne količine vode bo telesu omogočilo pospešeno izločanje toksinov.*





## POGOSTA VPRAŠANJA

### **MOJ IZVID KAŽE REAKCIJO NA ŽIVILO, KI GA NIKOLI V ŽIVLJENJU NISEM ZAUŽIL. KAKO JE TO MOGOČE?**

Protitelesa ne prepoznajo celotnega živila, ampak samo delček na molekularnem nivoju. Ti delčki so lahko pri različnih živilih zelo podobni, tako da lahko protitelo proti živilu A prepozna tudi živilo B kot živilo A. Na ta način lahko izvid pokaže reakcijo na živilo B, čeprav ga niste še nikoli zaužili. Drugi možni vzrok pa je, da ste živilo zaužili kot skrito živilo v konzervirani ali instant hrani ali pa ste ga pojedli v restavraciji, ne da bi se tega zavedali.

### **IZVID NE KAŽE OBCUTLJIVOSTI NA ŽIVILA, PO KATERIH SE SLABO POČUTIM. KAJ NAJ STORIM V TEM PRIMERU?**

Tudi teh živil se izogibajte. Mogoče je, da vaše telo ne reagira na določeno živilo, ampak na način kako je živilo pripravljeno. Na primer, kadar reagirate na ocvrt krompirček, vaše telo mogoče ne reagira na krompir, ampak na maščobo. Lahko reagirate na določeno kombinacijo živil ali pa imate motnjo v delovanju encima. Poleg tega so protitelesa v serumu prisotna samo določen čas, kar pomeni, da kadar kakšnega živila niste zaužili že nekaj časa, ker vam je bilo po njem slabo, teh protiteles ni več mogoče zaslediti v serumu. Prav zaradi tega je pomembno, da pri dieti vedno upoštevate tudi vaše izkušnje in opažanja.



## KAJ POMENITA IZRAZA 'NAVZKRIŽNA REAKCIJA' ALI 'NAVZKRIŽNA IMUNOST'?

To pomeni pridobljeno imunost ne samo za tisti antigen, ki povzroči nastanek protiteles, ampak tudi za druge antigene v isti ali podobni skupini živil.

## BOM V ČASU DIETE UTRPEL POMANJKANJE VITAMINOV IN MINERALOV?

V primeru, da ste intolerantni na veliko število živil, lahko pride do pomanjkanja. Svetujemo vam, da se diete lotite pod nadzorom strokovnjaka za prehrano.

*Od nas samih je odvisno, ali bomo prenehali z nezdravimi navadami in jih nadomestili s tistimi, ki so za nas boljše.*



## ŽIVILA, KI GA IMAM RAD, NI NA SPISKU TESTIRANIH ŽIVIL. ALI GA LAHKO JEM?

Eksotično sadje in zelenjava ter prepeličja, fazanja in račja jajca redko povzročajo intoleranco. Vsekakor pa je dobro, da se tem živilom odpoveste vsaj prvih 8 tednov diete. Po tem obdobju jih lahko preizkusite in počasi uvedete v prehrano.



## KAKO NAJ SE IZOGNEM VELIKI ŽELJI PO DOLOČENIH ŽIVILIH?

Obstaja znana povezava med intoleranco na hrano in odvisnostjo. Običajno se želja po določenem živilu zmanjša v petih dneh, v kolikor se mu dosledno izogibate. Prenehati boste morali z razvadami kot so grizljanje pred televizorjem in hitra prehrana po obisku kina ter jih nadomestiti z novimi, bolj zdravimi. Navadite se piti velike količine vode. Prvi korak bi lahko bil, da si zvečer pred ogledom filma pripravite sveže sadje ali zelenjavo za grizljanje.

## DRUŽINA IN PRIJATELJI MI OTEŽUJEJO PREHRANJEVANJE V SKLADU Z DIETO.

Družina in prijatelji niso vedno naklonjeni spremembam v prehrani. Uspešna manipulacija daje tistemu, ki manipulira, občutek moči. Mnogi se ne morejo sprijazniti s tem, da vsak posameznik živi in se prehranjuje drugače. Kadar smo dosledni pri izvajanju pravil in načel, druge opominjamo na njihovo šibkost pri nekaterih stvareh. Razložite vašim bližnjim, da je ta dieta pomembna za vaše zdravje. Kadar vam prijatelji postrežejo z nedietno hrano, jim povejte, da ne zavračate njih, ampak da bi ta obrok imel negativen učinek na vaše zdravje. Na srečanja s prijatelji lahko prinesete predjed ali sladico za vse. Na ta način boste točno vedeli, kaj ste pojedli. Vsekakor ni nobene potrebe po tem, da se počutite kot mučenik, ali da kritizirate prehranjevalne navade drugih.

*Pri načrtovanju obrokov upoštevajte rezultate testa in se izogibajte živilom, ki so pri vas povzročila prekomeren odziv.*



## ALI SE LAHKO PREHRANJUJEM V RESTAVRACIJAH?

V dobri restavraciji to ne bi smel biti problem. Pojasnite, da ste na posebni dieti, in natakar bo za vas ugotovil, katere sestavine so v jedi, ki jo želite naročiti. Jedi kot so riž, krompir in solata so najenostavnejše. Bodite pozorni pri omakah, gratiniranih jedeh, juhah ter paniranem mesu in ribah.

## ZAKAJ ME PO ZAUŽITJU STROČNIC NAPENJA? ALI SE TEMU LAHKO IZOGNEM?

Prebavni trakt človeka ne proizvaja encimov za razgradnjo oligosaharidov, ki jih vsebujejo stročnice. Te neprebavljene saharide v črevesju presnovijo bakterije. Med procesom presnove se tvorijo plini ogljikov dioksid, vodik in metan. Kadar stročnice pustimo kaliti, preden jih zaužijemo, encimatski procesi med kaljenjem razgradijo neprebavljive oligosaharide v prebavljive monosaharide. S kaljenjem torej lahko preprečimo napenjanje po zaužitju stročnic. Uživanje žit, stročnic in semen nikakor ni dolgočasno, saj je taka prehrana lahko zelo raznolika in veliko jih lahko kalite.

- Žita za kaljenje: pšenica, ajda, ječmen, oves, riž, proso.
- Stročnice za kaljenje: grah, leča, soja in čičerika.
- Semena za kaljenje: kreša, gorčično seme, redkev, sezam, laneno seme in bučna semena.

## KAKO LAHKO SPLOH PREŽIVIM BREZ KRUHA?

Reakcija na žitarice, ki vsebujejo gluten, ter izogibanje kvasu in kvašenemu testu pomeni življenje brez kruha. Marsikdo med nami si tega ne more predstavljati in je prepričan, da to pomeni neprestan občutek lakote. V resnici obstaja veliko alternativ kruhu brez kvasa ali glutena. Bodite odprti za nove ideje in eksperimentirajte. Presenečeni boste nad tem kako okusne so lahko alternative.



## KAKŠNO VRSTO MAŠČOBE LAHKO JEM?

Jeste lahko katerokoli maščobo, ki ne vsebuje sestavin, na katere ste reagirali (npr. ne uživajte sončničnega olja, če ste reagirali na sončnična semena). Maslo lahko uživate tudi v primeru, da ste odreagirali na mleko ali mlečne izdelke.

## KAJ JE ASPERGILLUS NIGER?

Aspergillus niger je plesen, prisotna v zraku, ki ga dihamo. Visoke koncentracije te plesni najdemo v na zraku posušenih živilih, kot so sušeno sadje, oreščki, žita, stročnice, zelišča, začimbe in čaj.

Kadar se pokaže reakcija na aspergillus, je treba ta živila tik pred zaužitjem oprati z vrelo vodo. Lahko se jih po izplakovanju posuši v pečici pri 50°C in nato shrani v nepredušni embalaži. Plesni visoka temperatura sicer ne uniči, jo pa toliko omehča, da se jo lahko izplakne.

Vsebujejo jo tudi sadni sokovi, narejeni iz koncentratov, in brezalkoholne gazirane pijače (citronska kislina, ki se uporablja pri proizvodnji le-teh, se pridobiva iz kultur aspergilusa). Tem pijačam se izogibajte. Pomaga lahko tudi pregled bivalnega in delovnega prostora na plesen. Največkrat se zadržuje v vlažnih stenah in na mestih, ki niso dovolj zračna ali pa so bolj vlažna (npr. kopalnica ali okolica oken). V primeru kontaminacije prostora s plesnijo jo je treba previdno in temeljito odstraniti.



Reakcija pri intoleranci je običajno zakasnela. Pri alergiji se simptomi pojavijo takoj po stiku z alergenom.







Priporočeno je, da se pri dieti po testu intolerance na hrano nekaj časa izogibate tudi mleku in mlečnim izdelkom.



## ALI TEST INTOLERANCE NA HRANO ZAZNA TUDI ALERGIJE?

Ne. Test intolerance na hrano zazna protitelesa IgG v serumu. Ti imunoglobulini se v telesu proizvajajo zato, da uničijo neznane delce v vaši krvi. Ta odziv telesa lahko občutite šele po nekaj urah ali dneh.

Alergijske reakcije se odvijajo na sluznici. V alergijski tip reakcije so vključena protitelesa IgE. Simptomi se pojavijo takoj po stiku z alergenom. Zaužitje, na primer, oreščka lahko takoj povzroči srbenje ter otekanje sluznice v grlu za razliko od intolerance, ki se pokaže lahko šele po treh dneh. IgG se razgradijo zelo počasi, zato se jih v krvi lahko zasledi še po več letih. Lahko se zgodi, da ste na neko živilo alergični, vendar test ne pokaže intolerance. To pomeni, da živilo dobro prebavite in v vaš krvni obtok ne vstopa kot neprebavljen delec. Zato ga protitelesa niso prepoznala kot tujek.



Želimo vam veliko novih pozitivnih izkušenj in izzivov pri dieti, ki vas bo popeljala do boljšega zdravja in počutja.

Poleg tega naj vas spomnimo še na nekatere potrebe telesa za boljše počutje.

Vaše telo potrebuje spanec pred polnočjo. K počitku se vsaj trikrat na teden odpravite pred 22. uro.

Vaše telo prav tako potrebuje vadbo. Kadar je le mogoče, se gibajte na svežem zraku in ob tem uživajte.

**Vaše telo vam bo hvaležno!**

Ker vemo, da je  
**ZDRAVJE**  
*dragoceno!*

**ADRIA LAB d.o.o.**

Šestova ulica 2

1000 Ljubljana

Slovenija

Tel. +386 1 436 00 23

- ✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > **01/ 436 67 71**
- ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > **031 778 444**
- ✓ **Celje**, Vodnikova 3 > **03/ 492 31 10**
- ✓ **Celje – Spec. klin. Dvorec Lanovž**,  
Čopova ulica 20 > **03/ 290 90 08**
- ✓ **Koper**, Obrtniška 30 > **059 375 450**

[www.synlab.si](http://www.synlab.si) | [laboratorij@adrialab.si](mailto:laboratorij@adrialab.si)



@adrialabSI



@adrialab

© 2023 Adria lab d.o.o. Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja podjetja Adrialab d.o.o. je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba v kakršnem koli obsegu ali postopku. Za morebitne napake ne odgovarjamo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Zaradi tiska lahko pride do barvnih odstopanj.

01/2023