

Sadržaj

Od zdrave ishrane možete da se razbolite !

Vaš start u zdraviji život ...

Napravili ste prvi važan korak ka boljem zdravlju i uradili test "Netolerancija na hranu". Dok se Vaša krv analizira u našoj laboratoriji, već ste dobili prvi deo TOLERAN program informacionog materijala - Vaš Priručnik za pacijente. Tu ćete naći sve važne informacije koje su vam potrebne da biste postigli uspeh sa TOLERAN programom.

Kako je izgrađen Priručnik za pacijente?

Prvih pet poglavlja su od posebne važnosti za vaš uspeh sa TOLERAN programom. Ova poglavlja bi obavezno trebalo da pročitate. U poglavljima 6-8 se dodatno nalazi još mnogo korisnih informacija i saveta. Kad god niste sigurni šta da radite, otvorite ove stranice i pročitate ono što Vas zanima.

Ovako funkcioniše TOLERAN program...

strana 3

U prvom poglavlju ćete u potpunosti saznati kako uopšte funkcioniše TOLERAN program. Objasnićemo Vam šta znači pojam "Rotacione ishrane" i pokazati kako da izostavite namirnice koje ne podnosite. Ukratko: sve što je potrebno da znate o uspešnoj promeni načina ishrane, biće vam ovde, uz jasne primere, objašnjeno. I naravno, kako će to pozitivno uticati na vaše zdravlje. Da li ste na primer znali da, pomoću vašeg ličnog imunološkog profila, i na osnovu njega izrađenog režima promene načina ishrane, možete trajno da se zaštitite od mnogih hroničnih oboljenja?

Poznavanje namirnica, najvažnije grupe životnih namirnica...

strana 10

Postoje četiri grupe životnih namirnica na koje treba obratiti posebnu pažnju prilikom promene načina ishrane: mleko, kokošija jaja, kvasac i žitarice. Naša iskustva sa TOLERAN programom su pokazala da ove grupe prehrambenih proizvoda imaju jak prehrambeno-fiziološki uticaj, bez obzira na jačinu vaše reakcije na njih. U drugom poglavlju ćete saznati sve što je poznato o ovim grupama životnih namirnica. U vašem je interesu da dobro pročitate ovde opisana uputstva i savete naročito ukoliko vaš nalaz pokazuje da reagujete na mleko, kokošija jaja, kvasac i žitarice.

Doručak, izlasci, alkohol...

strana 16

Promena načina ishrane, pametno i korisno - ali kakve su vam zaista šanse da uradite tako nešto? Značajne savete na tu temu ćete naći u trećem poglavlju, koje je posebnu pažnju posvetilo često isuviše jednoličnom doručku. Pored toga ćete saznati kakvu ulogu alkohol igra kod TOLERAN programa i kako, čak i u restoranu, možete da se zaštitite od konzumiranja namirnica koje ne podnosite.

Prikriveni jezik etiketa koje se nalaze na životnim namirnicama...

strana 18

U četvrtom poglavlju ćete naučiti da razumete spisak sastojaka na etiketama koje se nalaze na namirnicama, i kako da otkrijete prikrivene sastojke, da bi vam "kineski jezik" sa etiketa postao razumljivi vodič za kupovinu upravo onoga šta želite.

Ono što ste oduvek želeli da znate...

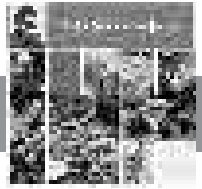
strana 22

Pitanja koja su često postavljana u vezi TOLERAN programa - i naravno stručni odgovori na njih - naći ćete u petom poglavlju. Profitirajte od našeg bogatog iskustva sa TOLERAN programom, u ovom trenutku, a naravno i onda, kada dobijete vaš nalaz.

Zdravi i vitki sa TOLERAN programom

strana 26

Ako želite da oslabite uz TOLERAN program, posebno pažljivo pročitate šesto poglavlje. Tu ćete saznati kako uspešno da krenete putem ka vitkijem izgledu i zdravijem životu.



Sadržaj

Stvaranje zdravijih uslova za rad creva - šta to znači ?

strana 28

Sedmo poglavlje bavi se temom stvaranja zdravijih uslova za rad creva. Detaljno je objašnjeno, kako i kada izgleda korisno, objediniti ovaj koncept sa TOLERAN programom.

Hormoni

strana 30

Usled specifičnosti hormonskih smetnji, žene reaguju drugačije od muškaraca vezano za promene načina ishrane sa TOLERAN programom. Za njih je osmo poglavlje od posebnog interesa. Ovde su prikazane veze između hormonalnog stanja i promene načina ishrane, kao i opis uzročnih veza. Naročito žene koje uz TOLERAN program žele da oslabe, naći će u ovom poglavlju važna uputstva.

Vaš informacioni paket - TOLERAN program

Ispred vas nalazi se "Priručnik za pacijente", prvi deo vašeg informacionog paketa koji se sastoji iz tri dela.

U najskorije vreme dobićete još dva sledeća dela :

- Vaš lični nalaz
- Lekarski pregled, koji se sastoji od:
 - a) nutricionističkog pregleda
 - b) internističkog pregleda, u odnosu na dobijene rezultate vašeg nalaza.

Sa ova tri informaciona paketa vaš lični registrator je kompletan i time možete lagano da uplivate u vaš novi osećaj života. Mi Vam želimo puno uspeha sa TOLERAN programom.



I. poglavlje - ovako funkcionise TOLERAN program

Jednostavno delotvorno, osnovni je princip TOLERAN programa

Pametna rešenja su, što je više moguće, jednostavna. Uspeh TOLERAN programa bazira se na tri principa:

1. Izbegavanje prehrambenih namirnica koje ne podnosite.
2. Rotaciona ishrana sa preostalim prehrambenim namirnicama koje podnosite.
3. Ponovno uvođenje izbegnutih prehrambenih namirnica.

1. Izbegavanje prehrambenih namirnica koje ne podnosite

Ovo je veoma važan korak: prehrambene namirnice, za koje je test utvrdio da ih ne podnosite, moraju čvrsto da se izbegavaju jedan određeni vremenski period. Dužina tog vremenskog perioda zavisi od toga, koliko ste jako reagovali na ove namirnice. Kod slabih reakcija jačine 1, u nalazu obojeno žuto, dovoljno je otprilike 8 nedelja da se određena namirnica izbegava. Kod jačine reakcije 2, u nalazu narandžasta boja, preporučuje se otprilike 6 meseci, a kod jačine reakcije 3, crveno, oko godinu dana. Ponekada je potrebno izbegavati određene namirnice i duži period. Ovi vremenski periodi su različiti, zavise od slučaja do slučaja, i treba ih posmatrati kao uopštene smernice. Sa druge strane, važnu ulogu igraju i vrste namirnica koje se koriste prilikom izbegavanja (vidi drugo poglavlje).

Vi možete da se oslobodite nepodnošljivosti prema namirnicama !

Razlog za izostavljanje namirnica koje ne podnosite je očigledan: ipak, one su okidači vaših tegoba. Otklonite uzroke izazivanja hroničnih upala, i oslobodićete se nepodnošljivosti.

Ovako ćete postupiti :

- Izbegavajte namirnice koje ne podnosite.
- Izbegavajte proizvode koje sadrže namirnicu koju ne podnosite, ili njene sastojke. I ne zaboravite: često su namirnice koje se ne podnose iznenađujuće dobro prikrivene. Tako se, na primer, u gotovim jelima ili u kobasicama često može naći mleko u prahu ili kvasac. A, u čokoladi se mogu naći sakriveni sastojci soje ili oraha. Mnogi industrijski izrađeni proizvodi mogu da sadrže određenu namirnicu koju ne podnosite, a da to na prvi pogled nije evidentno. Ali, bez brige: TOLERAN program informacioni materijal vam pomaže, da razvijete skoro

detektivsko čulo prilikom otkrivanja namirnica koje ne podnosite.

- Izbegavajte proizvode koji se prave od namirnica koje ne podnosite - na primer kod kvasca, izostavite i peciva od dizanog testa ali i pivo, kod mleka izbegavajte i mlečne proizvode itd.
- U svakom slučaju izbegavajte namirnice na koje ste reagovali alergično.



Velika razlika: namirnice koje se ne podnose i alergije!

Nepodnošljivosti prema određenim namirnicama spadaju u imunološke reakcije posredovane IgG antitelima. One nastaju tek kada prođe neko vreme od konzumiranja namirnica koju ne podnosite. Upravo zbog toga je često teško povezati tegobe i nepodnošljivost koja je povezana sa njom.

Za razliku od toga, klasična alergijska reakcija, takozvana IgE reakcija, javlja se odmah nakon konzumiranja određene namirnice. One izazivaju opšte poznate simptome kao što su, jake kožne reakcije ili oticanja (jezika, na primer), kada i sama osoba prepoznaje da se radi o alergiji na neku namirnicu. Prilikom analize namirnica koje ne podnosite, IgE-antitela nemaju nikakav značaj; kod testa "Netolerancija na hranu" se traže isključivo antitela tipa G.

Na šta bi trebalo da obratite pažnju :

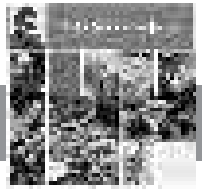
Pojam alergije se često koristi kod raznih manifestacija bolesti i simptoma, kao na primer:

Pseudoalergija. Tegobe podsećaju na pravu alergiju, ali je reakcija izazvana prisustvom vazoaktivnih amina (tiramina i histamina) u nekim namirnicama (npr. fermentisani sirevi, alkohol, tunjevina, sušena svinjetina, kobasice).

Netolerancija. Nepodnošljivost nastala usled netolerancije na hranu koja nije vezana za IgE/IgG (npr. nedostatak crevne laktaze).

Putem testa "Netolerancija na hranu" ne utvrđuju se na koje ste prehrambene proizvode alergični, pseudoalergijske reakcije, niti enzimske greške, tako da ne može ni da ih isključi.

Ukoliko patite od neke od navedenih bolesti, to mora da se učita u testu "Netolerancija na hranu". To znači, da morate izostaviti određenu namirnicu i ako u testu nije utvrđena Vaša nepodnošljivost na nju.



I. poglavlje - ovako funkcioniše TOLERAN program

Pametno kupovati sa TOLERAN programom

- Prilikom kupovine životnih namirnica prvo pogledajte spisak njenih sastojaka. Tragajte za očiglednim ili skrivenim neprijateljima - znači onim namirnicama koje želite da izbegnete. Ovu proveru ćete moći uskoro da izvodite brzo i rutinski.
- Dragocene savete za otkrivanje skrivenih sastojaka, i mnoštvo korisnih saveta na tu temu sastavili smo za vas u poglavlju četiri, "Prikriveni jezik etiketa koje se nalaze na životnim namirnicama".
- I prilikom uzimanja lekova važi pravilo: obratite pažnju na sadržaj i sastojke, ili se obratite vašem lekaru radi provere, da li ima sastojaka koje ne podnosite.
- Raspitajte se u prodavnicama zdrave hrane o proizvodima koji su deklarirani kao "čisti", kako biste umanjili mogućnost da nesvesno uzmete namirnicu koju ne podnosite.
- Ako je moguće, dajte prednost neprerađenim proizvodima (na primer, mesu, umesto viršlama).
- Kako biste izbegli veoma važne životne namirnice kao što su kravlje mleko, kvasac, jaja i žitarice (koje sadrže gluten), detaljno ćemo vas posavetovati u drugom poglavlju i navesti vam alternativne namirnice.

Kada početak teško pada ...

Zvuči paradoksalno: možda ćete se na početku promene načina ishrane čak osećati gore nego pre. Ali to početno pogoršanje je u stvari dobar znak. Ono označava da je počela faza detoksikacije u vašem telu. Nemojte da Vas to obeshrabri, već nastavite da uporno izbegavate namirnice koje ne podnosite. Po pravilu, najkasnije posle deset dana ti simptomi će nestati.

Saveti i trikovi:

Mnoge prodavnice zdrave hrane ili privatne mesare koje lično drži proizvođač nude "kućnu dostavu" gde se određene namirnice sastavljaju po želji i isporučuju na kućnu adresu (na primer razne vrste mesa ili kobasica, hleb, voće, povrće, itd.). To Vam omogućava da u startu

isključite namirnice koje ne podnosite. A pored svega, uštedete i na vremenu...

2. Zaokružena celina: rotaciona ishrana namirnicama koje podnosite

Sledeći korak ka zdravijem životu je primena rotacione ishrane. To znači, da se naizmenično hranite namirnicama koje podnosite i to u ciklusima od po 4 dana. Naime, ako ste danas izabrali određene namirnice koje ćete jesti, njih bi naredna 4 dana trebalo da izbegavate. Onda 5. dana opet možete ponovo da konzumirate te namirnice.



Smisao i svrha rotacione ishrane

Preko rotacione ishrane "jednim udarcem odmah ubijate dve muve" i to:

- **Sprečavate nastanak novih nepodnošljivosti**
Upravo onda kada se neka namirnica prvi put unosi u svakodnevnu ishranu, ili ukoliko se ona suviše često jede, mogu nastati nove nepodnošljivosti. Na primer, ukoliko



I. poglavlje - ovako funkcionise TOLERAN program

jedete sojine proizvode umesto kravljeg mleka koje ne podnosite, i ako ih koristite svaki dan, može da se desi da odjednom razvijete nepodnošljivost prema soji. Sasvim je jasno da bi se time ugrozio i Vaš uspeh u promeni načina ishrane. Zato je jako važno da se ne hranite jednolično, već da verujete u rotacioni princip. Napokon, nije Vam cilj da jednu nepodnošljivost zamenite drugom.

■ Greške u ishrani nisu strašne

Sasvim jasno: ako prilikom rotacione ishrane i pojedete, a da toga niste ni svesni, neku namirnicu koja u sebi sadrži sastojak koji ne podnosite, to barem nećete činiti svaki dan. Što samo od sebe znatno umanjuje posledice. To naravno ne znači da je dozvoljeno da svaki 5. dan jedete neku namirnicu koju ne podnosite. Dok ste u fazi izbegavanja trebalo bi da uporno izbegavate prehrambene proizvode koje ne podnosite, jer u suprotnom, teško da ćete ostvariti uspeh.

Vaši naredni koraci:

Na bazi 4-dnevnog rotacionog plana sastavite Vaš lični "jelovnik" koji sačinjavaju namirnice koje podnosite. To na prvi pogled možda zvuči pomalo komplikovano, ali videćete: zaista je zabavno hraniti se raznovrsno i samom sebi činiti nešto dobro.

Pozitivni efekat ovog pažljivog planiranja: u najvećoj mogućoj meri izbegavate greške prilikom promene ishrane.

Ostavljamo Vam da se opredelite, da li ćete svoj jelovnik planirati za svaki dan pojedinačno, ili odmah za celu nedelju.

Probajte i ubrzo ćete otkriti koji vam način najviše odgovara.

Ono što je važno za kratkoročnog planiranja: kako svakog dana treba jesti nešto drugo, morate imati na umu šta ste uneli predhodnog dana. U ovom slučaju vođenje dnevnika ishrane je od velike pomoći da sačuvate pregled o ishrani. Na taj način ste sigurni da u toku 4-dnevnog ciklusa nećete istu životnu namirnicu slučajno da pojedete dva puta.

Sledeći detaljni primer pokazaće Vam kako princip rotacione ishrane funkcionise u praksi. Iz njega jasno možete sagledati osnovna pravila, na osnovu kojih možete da izradite lični 4-dnevni rotacioni plan.

To se tako radi

Vaša mapa nalaza sadrži i praktični Plan rotacione ishrane. Dole navedeni koraci služe samo kao primer da biste se lakše snašli.



Vaš lični nalaz

Plan rotacione ishrane

I. korak

Izaberite glavna jela za prvi dan.

Odaberite neke namirnice iz ovde priloženog, spiska dozvoljenih namirnica i sami sastavite sopstveni meni od namirnica koje podnosite.

Ovde navedeno: pileći file sa ljutim sosom.

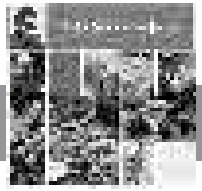
Sastojci

100 gr pilećeg belog mesa
15 gr suncokretovog ulja
15 ml limunovog soka
Timjan, so, biber
300 gr manga
60 gr crnog luka
5 gr belog luka
5 gr čili paprike
20 ml supe od povrća

7 ml sirćeta
đumbir u prahu
100 gr kukuruzne tortilje

meso odvojiti od kostiju i miksirati
luk ili praziluk, beli luk, čili očistiti, sitno iseći na kockice i dinstati
na preostalom ulju u malom tiganju
preliti sa supom, sirćetom. Umešati izmiksani mango, sos začiniti solju, biberom i ingverom u prahu.
Staviti da kratko provri, i ostaviti na toplom. File od pilećih grudi propržiti u tiganju i servirati u tortilji sa pireom od manga

recept



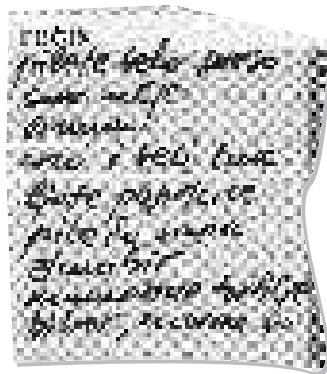
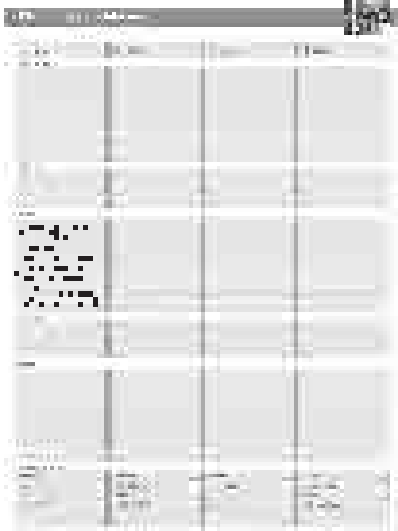
1. poglavlje - ovako funkcioniše TOLERAN program

2. korak

Unesite sve sastojke u Plan rotacione ishrane.

Zavisno od toga, da li je glavni obrok u podne ili uveče, unesite sastojke za prvi dan u kolonu "ručak" ili "večera".

Na osnovu toga sastavite doručak, užine kao i večeru odnosno ručak za taj dan. Kako biste sebi obezbedili uravnoteženu ishranu, glavno jelo (u podne ili uveče) treba da bude u skladu sa ostalim obrocima. Od velike pomoći može da vam bude i spisak namirnica koje smete da koristite - vredni pogledati!



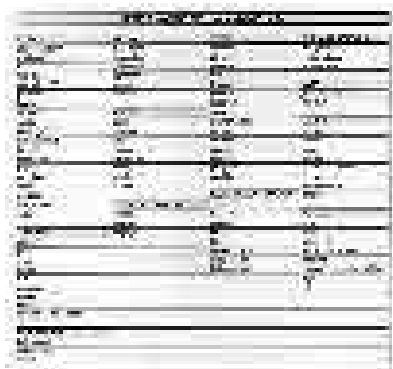
Vodite računa da namirnice koje ste jeli 4-og dana rotacije, ne upotrebite slučajno ponovo prvog dana. na početku novog rotacionog kruga.

3. korak

Spisak upotrebljenih namirnica

Sledeći korak će vam pokazati, kako da dobijete pregled o tome šta u naredna 4 dana ne bi više trebalo da jedete, i koje su to namirnice koje su Vam još na raspolaganju. U tu

svrhu se na spisku nalaze sve namirnice koje podnosite. (navedeni spisak sadrži proizvoljne namirnice koje nisu zasnovane na Vašem rezultatu). Sada na spisku precrtajte sve namirnice koje ste upotrebili prvog dana rotacionog ciklusa. Preostale su namirnice koje Vam stoje na raspolaganju za drugi rotacioni dan.



Primer : Jedna stranica knjige nalaza

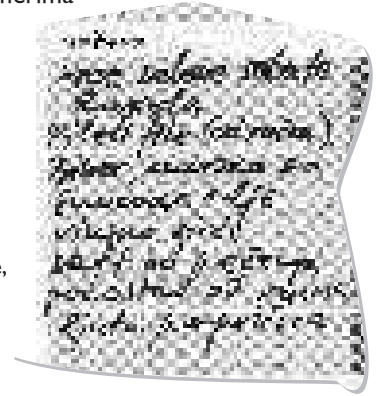


Dalje planiranje za 1. dan moglo bi da izgleda ovako:

Recept večera:

Salata sa listićima od pilećeg filea (radi pojednostavljivanja, izostavili smo količine u primerima predloženih receptata

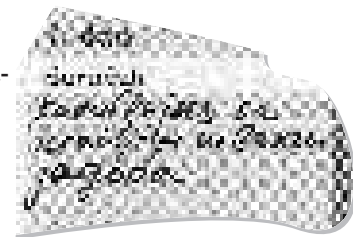
- Srce zelene salate
- Rukola
- Pileći file (od ručka) u listićima
- Biber, morska so
- Suncokretovo ulje, vinsko sirće, saft od pečenja, preostao od ručka
- Crvena čili papričica



Precrtati u spisaku životnih namirnica koje podnosite.

Doručak :

Kornflejks sa kravljim mlekom (ukoliko postoji nepodnošljivost: alternativa je sojino mleko), i sa jagodama.



Precrtati u spisaku životnih namirnica koje podnosite:

Užina između doručka i ručka: kukuruzni keks i jedna jabuka.



Precrtati u spisaku životnih namirnica koje podnosite.

Užina između ručka i večere: napravite sami hrskavi musli od kornflejksa.

- Kornflejks
- Čokoladni preliv (ukoliko su vam dozvoljeni sastojci, u suprotnom rogač)
- Strugani badem



Precrtati u spisaku životnih namirnica koje podnosite.



I. poglavlje - ovako funkcioniše TOLERAN program

Jedan pogled na spisak je dovoljan da vidite koje namirnice treba da izbegavate u naredna 4 dana:

To su one koje ste upotreбили prvog dana i koje su precrtane na spisku.

Preostale prehrambene namirnice koriste se za planiranje drugog dana; ono što preostane za treći dan i tako dalje, do petog dana, kada možete otpočeti sa novim planiranjem i sa celim spiskom.

SPISAK NAMIRNICA KOJE PODNOSITE			
POVRCE	MESO	VOCE	MLEČNI PROIZVODI
plavi patlidžan	svinjetina	avokado	kravije mleko
beli luk	jagnjetina	šljiva	ovčije mleko
repa	govedina	jagoda	kozje mleko
brokoli	piletina	kivi	jogurt
crni luk	čuretina	limun	kiselo mleko
pečurke	srnetina	jabuka	paviaka
karfiol		breskva	
cikorija	RIBA	dinja	JAJA
grašak	tuna	pomorandža	jaja-balance
boranija	bakalar	višnja	jaja-žumance
zelena salata	list	kruška	
krompir	losos	ananas	ZAČINI
krastavac	pastrmka	banana	beli luk
paprika	haringa	grejfrut	biber
praziluk	skuša	grožđe	susam
kupus	iverak		vanilla
paradajz		KOŠTUNJAVI	
šargarepa	ŠKOLJKE I RAKOVI	PLODOVI	
celer	kraba	badem	muskatni oraščić
rukola	škampi	lešnik	đumbir
	dagnje	orah	čili papričica
ŽITARICE		kikiriki	rogač
pirinač		brazilski orah	OSTALO
proso		indijski orah	kafa
ovas		kokosov orah	kakao
ječam			kola orah
raž			seme suncokreta
pšenica			masline
kukuruz			kvasac (pekarski/pivski)
heljda			soja
integralno zrno pšenice			čaj
			čokoladni preliv
MAHUNARKE			
beli pasulj			
crveni pasulj			
sočivo			

Ovako izgleda izrađeni plan za prvi dan

Obratite pažnju na sledeće:

■ Moguće je, da Vaši simptomi/tegobe nisu prouzrokovani nepodnošljivošću na određene namirnice, već nečim drugim. To ne može biti obuhvaćeno TOLERAN programom. Tome pripadaju određena oštećenja crevne flore, ali i enzimski disbalans kao i hormonalni problemi, naročito kod žena.

Više o ovome možete da pročitate u poglavljima:

7 - "Stvaranje zdravijih uslova za rad creva - šta to znači?", i
8 - "Hormoni".

■ Iako ste se čvrsto pridržavali onoga što je propisano, i posle treće nedelje ne vidite nikakav napredak?

Iskustva sa TOLERAN programom pokazala su da je kod određenih bolesti, kao što je to na primer slučaj sa izraženim neuro-dermatitisom ili atipičnim dermatitisom,

ponekad potrebna strožija rotaciona prehrana. Ova oboljenja često idu i sa jakim smetnjama crevnog sistema, koja još dodatno opterećuju tegobe izazvane nepodnošljivošću na određene namirnice, i koja na taj način mogu ugroziti uspeh.

Strožija rotaciona prehrana uzima u obzir razne srodnosti životnih namirnica, na primer, one iz porodice pomoćnica

(npr. kupus, pomoćnice u ren, rotkva...) od kojih u tom slučaju u 4-dnevnom ciklusu sme da se pojavi samo jedna vrsta. Ukoliko postoji ovakav problem, obratite se našim stručnjacima za ishranu. Oni će Vas rado posavetovati i zajedno sa vama sastaviti odgovarajući rotacioni plan.

■ Kako ste danas?

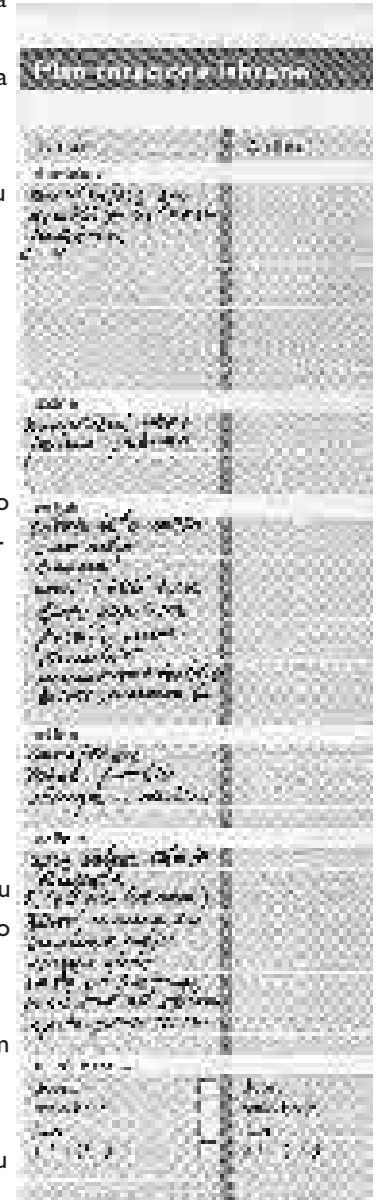
Mislite o tome da svakog dana u donji deo Vašeg Plana rotacione ishrane unesete beleške o Vašem opštem stanju, kao i da zabeležite simptome koji su se pojavili. Ukoliko bi došlo do nekih problema, ove beleške će predstavljati osnov za razgovor sa našim savetnikom. Na taj način može ciljano da se vidi, da li ste pojeli neku prikrivenu nepodnošljivu namirnicu.

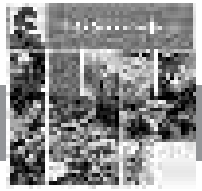
Saveti i trikovi :

■ Da bi Vam početak bio lakši, najpre pogledajte Vaš Spisak dozvoljenih namirnica.

■ U mešavini leži čar: vaš jelovnik treba da bude što raznovrsniji i da sadrži glavna jela i užine. Nemojte da izostavljate ni jedan obrok, i pijte puno tečnosti (2-3 litra) i to, ili mineralne vode ili biljnog čaja. To će se pozitivno odraziti na razmenu materija kao i na izbacivanje toksina iz vašeg tela.

■ Uštedite na vremenu: unapred skuvajte dozvoljene životne namirnice kao npr. pirinač, proso, krompir i povrće i zamrznete ih u porcijama. Tako ćete i u danima,





I. poglavlje - ovako funkcionise TOLERAN program

kada nemate puno vremena, na brzinu pripremiti ujednačeni obrok.

- Budite snalažljivi: dodajte vašem skuvanom ili sveže zamrznutom povrću malo supe od mesa ili povrća, i već ste pripremili ukusni glavni obrok - savršeno za poneti ili za pripremu na poslu.
- Treba znati gde: ako imate pitanja o zemlji porekla ili o proizvodnji testiranih namirnica, ili ako želite da zamenite hranljive sastojke iz namirnica koje ne podnosite, obratite se našem nutricionisti.

SPISAK NAMIRNICA KOJE PODNOSITE			
POVRĆE	MESO	VOĆE	MLEČNI PROIZVODI
plavi patlidžan	svinjetina	avokado	kravlje mleko
beli luk	jagnjetina	šljiva	ovčije mleko
repa	govedina	jagoda	kozje mleko
brokoli	piletina	kivi	jogurt
crni luk	Čuretina	limun	kiselom mleko
pečurke	srnetina	jabuka	pavlaka
karfiol		breskva	
cikorija	RIBA	dinja	
grašak	tuna	pomorandža	JAJA
boranija	bakalar	višnja	jaja-belance
zeleno salata	list	kruška	jaja-žumance
krompir	losos	ananas	
krastavac	pastrmka	banana	ZACINI
paprika	haringa	grejpfrut	beli luk
praziluk	skuša	grožđe	biber
kupus	iverak		susam
paradajz		KOŠTUNJAVI PLODOVI	vanilla
šargarepa	ŠKOLJKE I RAKOVI	badem	muskatni oraščić
celer	kraba	lešnik	đumbir
rukola	škampi	oraš	čili papričica
	dagnje	kikiriki	rogač
ŽITARICE		brazilski orah	OSTALO
pirinač		indijski orah	kafa
proso		kokosov orah	kakao
ovas			kola orah
ječam			seme suncokreta
raž			masline
pšenica			kvasac
kukuruz			(pekarski/pivski)
heljda			soja
integralno zrno			čaj
pšenice			čokoladni preliv
MAHUNARKE			
beli pasulj			
crveni pasulj			
sočivo			

3. Završen je period izbegavanja - da li sada mogu ponovo sve da jedem?

Dok je trajao period izbegavanja, morali ste u potpunosti da se odreknete određenih prehrambenih proizvoda. Zato ćete po isteku ovog vremenskog perioda biti nagrađeni za vašu istrajnost: nepodnošljivost prema određenim namirnicama sada bi trebalo da je znatno umanjena, ili čak da je u potpunosti nestala. Dobra vest: ponovo možete da uvrstite u vaš

jelovnik namirnice koje ste izbegavali. Ipak, treba to pažljivo isplanirati, kako biste umanjili rizik ponovne reakcije.

Tako se to radi

- Unesite samo jednu novu namirnicu odjednom u vaš jelovnik.
- Počnite uvek samo sa čistim, neprerađenim životnim namirnicama. Na primer, kod lešnika počnite prvo sa celim jezgrom, a ne sa kolačem od lešnika. Ukoliko ste imali nepodnošljivost prema žitaricama počnite prvo sa čistim proizvodom od žita, kao na primer sa zemičkom, bez namaza. Ako bi sada došlo do pogoršanja vašeg zdravstvenog stanja možete da budete sigurni da to potiče upravo od ove namirnice koju ste ponovo uveli.
- Dozvolite vašem imunološkom sistemu mali predah (otprilike 3-4 dana), pre nego što uvedete sledeću, do tada izbegavanu namirnicu.
- Sada tu namirnicu dobro podnosite? Odlično! Ipak nemojte sada suviše često da je uzimate. To znači, nemojte opet da upadnete u stare prehrambene navike, potrudite se da vam promena ishrane, koja se zasniva na rotacionom principu, pređe u novu naviku.

O ovome bi trebalo da povedete računa

- Nikako ne smete ponovo da uvedete u vaš jelovnik prehrambene proizvode na koje imate **alergijsku reakciju**.
- Posmatrajte pažljivo kako se osećate posle unošenja neke namirnice koju ste izbegavali i zapišite vaša posmatranja u vašu svesku.
- Ukoliko primetite kod sebe pogoršanje posle ponovnog uvođenja neke namirnice u vaš jelovnik, nastavite i dalje da je izbegavate. Probajte da je ponovo uvedete u vašu ishranu kasnije.
- Vaga - vaš stalni pratilac. Iako korišćenjem TOLERAN programa niste imali za cilj da oslabite, ipak bi trebalo svaki dan, i to otprilike uvek u isto vreme, da stanete na vagu, i to uvek pod jednakim okolnostima, (na primer bez odeće,





I. poglavlje - ovako funkcionise TOLERAN program

posle obavljene jutarnje toalete i pre doručka). Naime, ukoliko se hranite isključivo namirnicama koje podnosite, primetićete da vaša težina ostaje ista. Ako preko noći dobijete 1-2 kilograma to je siguran znak da je došlo do reakcije na neku namirnicu koju ne podnosite. Za dobijanje na težini zadužena je voda koja se u vašem telu, kao posledica nastanka upale, zadržava.

Ukoliko bi došlo do iznenadnih, neobjašnjivih, promena u vašoj težini, znači da još uvek ne podnosite tu namirnicu i da morate i dalje da je izbegavate.

Bolje sprečiti nego lečiti !

Prednosti dugoročne promene načina ishrane

Promena načina ishrane putem TOLERAN programa služi pre svega i na prvom mestu tome, da se izbegnu okidači hroničnih upalnih procesa. Istovremeno se sprečava da se stvore novi okidači upalnih procesa. Na ovaj način se akutne tegobe u značajnoj meri umanjuju, pa čak i otklanjaju u potpunosti.

Dugoročno gledano promena načina ishrane Vam pruža mnogo više od "samog" lečenje akutnih tegoba:

Vi sebi na ovaj način stvarate delotvornu zaštitu protiv drugih, hroničnih oboljenja, pored ostalog, protiv takozvanih "civilizacijskih oboljenja":

Kako TOLERAN program može da spreči nastanak "civilizacijskih oboljenja" ?

Prema zvaničnom stavu istraživanja, mnoga hronična oboljenja (kao na pr. Arterioskleroza, seboreja, dijabetes, itd.) dovode se u vezu sa jakim upalnom aktivnošću.

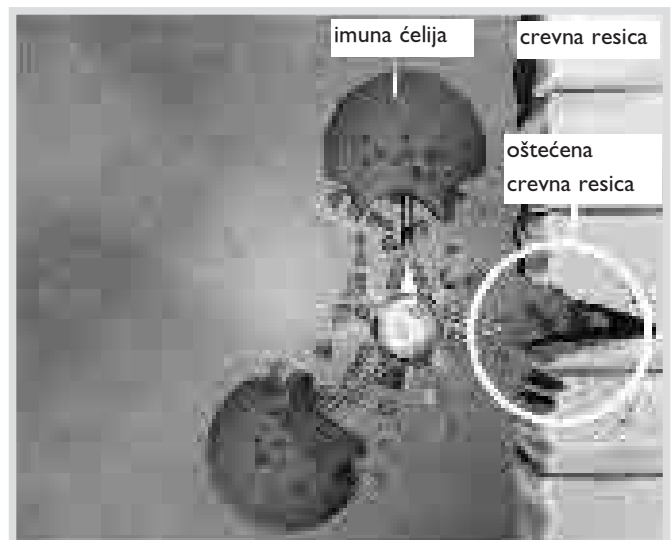
Da bi se takva oboljenja uspešno predupredila, potrebno je objasniti uzroke nastanka upalnog procesa. Stručnjaci se sve više slažu, da je glavni uzrok nastanka upalnih procesa u namirnicama koje ne podnosimo, odnosno u nekom od njenih sastojaka, i da ih telo / imunološki sistem, savladava i otklanja upravo putem upalne reakcije.

Posledica koja iz ovoga može da se izvuče sasvim je logična: ukoliko se, putem promene načina ishrane, izostave takve namirnice, neće doći ni do borbe imunološkog sistema protiv ovih namirnica, pa samim tim neće biti ni upalnih procesa. Kako se hronične bolesti godinama polako razvijaju, izostavljanjem ovih namirnica ne može ni doći do razvoja bolesti.

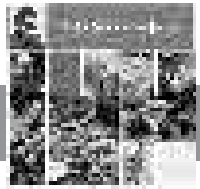
Kako ovaj mehanizam funkcionise objasnimo vam na primeru predstavnika jednog čestog hroničnog oboljenja, na primeru celijakije (sprue):

Da bi se ovo crevno oboljenje u potpunosti razvilo, potrebno je oko 13 (!) godina. Upravo ovakav dugi period razvoja omogućava, ukoliko se na vreme prepoznaju uzročnici, da se reaguje pre nego što se dostigne stanje ozbiljne bolesti. Upravo na tom mestu nastupa TOLERAN program. Imunološka reakcija na gluten se permanentno odvija, usled svakodnevnog unošenja namirnica, i postaje hronična. Kada se radi o nepodnošljivosti na gluten ova reakcija se po pravilu odvija na crevnim resicama, koje se tokom tih 13 godina sve više oštećuju dok na kraju ne dođe do njihovog potpunog oštećenja. Ako dođe do odgovarajuće promene u načinu ishrane, (u ovom slučaju trajna ishrana bez glutena), moguće je na vreme zaustaviti proces oštećenja tkiva. Nepodnošljivost prema glutenu, koja je do tada predstavljala samo stanje, ali ne i oboljenje, u budućnosti - samo ukoliko se na vreme prepozna - ne može da se razvije u bolest kao što je celijakija (sprue).

Vidite i sami: dugoročnom primenom promene načina ishrane pomoću TOLERAN programa dobijate priliku da vodite zdrav život i umanjuje se opasnost da jednog dana obolite od neke savremene bolesti.



Mehanizam oštećenja crevnih resica



II. poglavlje - nauka o namirnicama, grupe važnih životnih namirnica

Nauka o namirnicama, veoma posebni kvartet životnih namirnica

U našoj ishrani nisu sve životne namirnice od podjednakog značaja. Postoje četiri grupe životnih namirnica koje igraju posebnu ulogu. To su:

- Kravlje mleko
- Kokošija jaja
- Kvasac (prehrmbeni-pivski i pekarski kvasac)
- Žitarice koje sadrže gluten (vezivne belančevine)

Iskustva dobijena putem TOLERAN programa su pokazala da ove grupe imaju veliki fiziološki uticaj u ishrani. U vašem je interesu da pažljivo pročitate sledeće savete i uputstva-naročito onda, ako je vaš nalaz pokazao da reagujete na mleko, kokošija jaja, kvasac i žitarice (sadrže gluten).

Skoro je nemoguće zamisliti da ove četiri grupe, u obliku punovrednih životnih namirnica, ili kao njihovih sastojaka, nema u dnevnoj ishrani.

Dobar primer za to je doručak: često se on isključivo sastoji upravo od ova četiri sastojka ukoliko se npr. uzme šolja mleka, uz to jedno jaje i tost sa namazom (gluten, kvasac).

Spontano ćete pomisliti: "pa dobro, onda ću se odreći jaja i mleka i problem je već do pola rešen". Ali i tada sastojci mleka i jaja mogu da se nalaze u namazu ili nečem sličnom. Potrebno je doručak malo podrobnije staviti pod lupu-pogotovo što se kod ovog obroka naročito često držimo ustaljenih navika i retko tu dozvoljavamo neke izmene. Pri čemu je zaista zanimljivo odstupiti od uobičajenih navika i probati nešto novo. Naročito kada znate, da to čini dobro vašem organizmu. Ako još tu ostvarite i prve uspehe, i ne izgubite svoj cilj iz vida, promena je utoliko lakša.

Kravlje mleko - teška hrana za naš probavni sistem

Značaj kravljeg mleka u našoj ishrani

87,5% vode čini mleko. Čvrste materije plivaju fino razređene u mleku. Njih nazivamo još i suvom mlečnom materijom. One omogućavaju da od mleka možemo da proizvedemo pavlaku, puter ili jogurt. Mleko se sastoji od: mlečnog šećera (4,7%), mlečnih masti (3,5 - 3,8%), mlečnih belančevina (3,2 - 3,5%), mineralnih materija i vitamina.

Ovakav sastav zvuči prilično neškodljivo, i teško je zamisliti da se upravo nepodnošljivost na mleko mnogo češće javlja od drugih nepodnošljivosti. Kako bi ovo razumeli, potrebno je znati da organizam odraslog čoveka često više nije podešen da vari i iskoristi belančevine mlečnog porekla. Ovo pokazuju i iskustva sa TOLERAN programom.

Iza sledećih oznaka mogu da se skrivaju mlečni proteini:

laktoglobulin	kazein
laktoalbumin	mlečni proteini
punomasno-obrano mleko u prahu	kondenzovano mleko
mlačenica	dehidrirano mlečni...
pavlaka	jogurt
laktoserum	creme fraiche

U ovim proizvodima sadržani su mleko ili njegovi sastojci:

beli hleb	kajgana	gotova testa
hrskavi hleb	čokolada	puding
peciva	preliv od vanile	neki likeri
torte	jogurt	mlačenica
neki prelive za salate	sladoled	pohovano
čorbe	sir	
dvopek	kečap	nadevi
razne vrste kobasica	margarin	majonez
krompir pire	ovomaltine	sufleli

Naš savet:

Kod ovih namirnica posebnu pažnju obratite na spisak sastojaka. Kako lista predstavlja izbor, principijelno je potrebno da se detaljno proučavaju etikete.





II. poglavlje - nauka o namirnicama, grupe važnih životnih namirnica

Kokošija jaja - manje bezopasna nego što mislite

Značaj kokošijih jaja u našoj ishrani

Kokošije jaje čine dve komponente, belance i žumance. Belance obmotava žumance. Kada razbijete jaje, belance se manje - više razlije, dok žumance ostaje celo usled tanke opne koje je drži. Veoma praktična uređenost, jer na taj način možete vrlo jednostavno da razdvojite obe komponente za različite upotrebe.

U kuhinji se žumance, koje sadrži lecitin koristi npr. kod izrade majoneza. I za izradu nekih soseva (sos holandez), kao i kod izrade nekih poslastičarskih i drugih proizvoda koristi se žumance. Razbijeno belance svoja svojstva otkriva tek naknadno, pre svega kod ostvarivanja vazdušastosti kod brojnih poslastica.

Naš savet:

Usled nepodnošljivosti morate da se preorijentišete na ishranu bez jaja? U tom slučaju obratite posebnu pažnju na spisak sastojaka industrijski obrađenih proizvoda. Tu se često koriste kokošija jaja ili neki njihov sastojak, što nije uvek jasno vidljivo iz spiska sastojaka.

Kod nekih lekova moguće je naći sastojke kokošijih jaja. I tu je potrebno da se sa posebnom pažnjom pročita sastav leka.

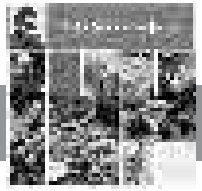
Iza sledećih oznaka mogu da se nalaze skriveni sastojci kokošijeg jajeta:

žumance	belance
ovalbumin	livestin
albumin	lisozum E 1105
globulin	ovomukoid
lecitin E322	

Izbor životnih namirnica koja sadrže ili mogu da sadrže jaja, ili njihove sastojke:

peciva hleb(beli,pletenica dvopek, tost, peciva kolači keks galete hlebne glazure zamrznuta testa mešavine peciva	sredstva uživanja likeri	bombone puđinzi nugat
proizvodi od mesa praška šunka mesne konzerve mesne paštete pohovano "ham- burgeri", Sve vrste kobasica, izuzev čistih obra- da, (sirove i kuvane šunke, korn bif-a i i dr.)	hlebni namazi: krem od lešnika biljni namazi iz prodavnica zdrave hrane	fini namazi majonez gotovi sosevi i supe fine salate prelivi za salate
	prehrambeni proizvodi testa (rezanci, , raviole idr.) gotovi proizvodi od krompira (pire, knedle, kroketi)	začini začini za meso/supe začini za soseve i paste (senf, kečap i dr.)
	slatkiši poslastičarski proizvodi torte sladoledi čokolade i njeni proizvodi (prezle, prelivi i dr.)	ostalo mlečni frapei klajsteri za soseve gotova jela neki proizvodi od soje





II. poglavlje - nauka o namirnicama, grupe važnih životnih namirnica

Da li zbog nedostatka mleka i jaja mogu nastupiti neke tegobe?

Jaja, mleko i mlečni proizvodi snabdeavaju organizam sa kvalitetnim belančevinama, važnim vitaminima i mineralima. Posebno se ovim osnovnim prehrambenim proizvodima pokrivaju potrebe za vitaminom B2 (riboflonivinom) kao i mineralnom materijom kalcijumom. Mnogi pacijenti koji imaju izraženu nepodnošljivost prema jajima i / ili mlečnim proizvodima, su zabrinuti da neće moći zdravo da se prehrane ishranom bez ovih sastojaka, odnosno da neće unositi hranljive sastojke u dovoljnoj meri .

Ovaj strah je često bez osnova. Preko pažljivog, raznovrsnog izbora dozvoljenih namirnica neće doći do manjka u unošenju hranljivih sastojaka. Za "kritične" hranljive sastojke, kao što su belančevine, vitamin B2, kalcijum, navedene su sledeći alternativni izvori:

Životne namirnice bogate belančevinama

Biljne : plodovi u ljuskama kao na primer zrna soje i njeni proizvodi, žitarice i proizvodi od žitarica

Životinjske: ovčije - kozije mleko i mlečni proizvodi, riba i meso

U ljudskoj ishrani, kada govorimo o iskoristljivosti, značajniji je kvalitet belančevina, a manje količina. Belančevine životinjskog porekla su po pravilu kvalitetnije od belančevina biljnog porekla. Putem odgovarajućih kombinacija u ishrani, znači istovremenim konzumiranjem raznih biljnih belanče-vina i belančevina životinjskog porekla, postižu se podjednake kvalitetne vrednosti koje su sadržane i u jajima ili mleku.

Da li, na primer za obogaćivanje obroka belančevinama koristite, mus od lešnika za prelive za salatu, užine, za pečenje ili kod pravljenja bezalkoholnih koktela. Da li stavljate suncokret, sečene lešnike ili bademe preko slatkih ili pikantnih jela, na primer preko jela od povrća i žitarica.

Životne namirnice bogate vitaminom B2

Biljne: proizvodi od celog zrna (hleb, pirinač, testenine), pasulj, spanać, brokoli, paradajz, crveni kupus, pečurke, klice (sojine klice, klice žitarica, mahuna ili sočiva)

Životinjske : meso, riba

Kako se vitamin B2 rastvara u vodi, obratite pažnju da

prilikom obrade koristite zatvoreni sud sa malo vode kao i da tu vodu, ukoliko je moguće, iskoristite za nešto drugo (bujon od povrća kao osnovu za razne supe ili sosove). Jedite povrće što je više moguće u sirovom stanju, u obliku salata.

Životne namirnice bogate kalcijumom

Biljne : u ljuspama (soja, sočivo, pasulj), kupus, brokoli, spanać, blitva, praziluk, začini, proizvodi od celog zrna, semenje (pre svega susam), sok od koprive.

Kalcijum se rastvara uvodi. Obratite pažnju da prilikom obrade koristite zatvoreni sud sa malo vode kao i da tu vodu, ukoliko je moguće, iskoristite za nešto drugo (bujon od povrća kao osnovu za razne supe ili sosove). Konzumirajte povrće što je više moguće sirovo u obliku salata.

Proizvodi od soje (napici od soje, tofu) sadrže mali procenat kalcijuma. Kod kupovine ovih proizvoda vodite računa da kupite one namirnice obogaćene kalcijumom.

Mlečni proizvodi i proizvodi koji ne sadrže jaja iz prodavnica zdrave hrane

Ukoliko neko ima nepodnošljivost na kokošija jaja ne mora da se odrekne, na primer, testenina. U prodavnicama zdrave hrane se nudi bogat izbor testenina koje ne sadrže jaja. Takođe, i veliki broj raznih margarina kojih ima u prodavnicama zdrave hrane nema skrivene mlečne sastojke. Kako bi vam osigurali unošenje hrane bez mlečnih sastojaka i jaja, sve namirnice koje se isporučuju u prodavnice zdrave hrane su, po novom pravilu, testirane na prisustvo mlečnih sastojaka i jaja. Znači, da za svaki proizvod možete da se raspitate da li je pogodan za ishranu bez mlečnih sastojaka i jaja. U prodavnicama zdrave hrane tražite da vam daju spisak svih namirnica koje ne sadrže mlečne sastojke i jaja.

Životne namirnice bez mlečnih sastojaka i bez sastojaka jaja

Sledeće namirnice nemaju u sebi ni jaja ni mlečne sastojke i mogu da se koriste bez ikakvih problema :

krompir	žitarice
sve vrste povrća	voće
džemovi	marmelade
jestiva ulja	med
riba	meso



II. poglavlje - nauka o namirnicama, grupe važnih životnih namirnica

Kvasac - minijatura široke primenljivosti

Značaj kvasca u našoj ishrani

Pekarski kvasac

Dobri "stari" kvasac od davnina je poznat čoveku kao koristan organizam - iako je sićušan. Naučni naziv za pivski i pekarski kvasac je ***Saccharomyces cerevisiae***. Kvasac se sastoji od miliona sićušnih, živih bića, vidljivih samo putem mikroskopa, koje su u obliku okruglih, odvojenih ćelija povezane u jednu celinu. Ove ćelije kvasca su u stvari gljivice kojima, za razliku od zelenog bilja, nije potrebna sunčeva svetlost za stvaranje energije. Kvasac se, pored ostalog, razmnožava putem bespolnog, vegetativnog "klijanja", pri kome se iz majke-ćelije izdvaja ćerka-ćelija. Nakon toga ćerka-ćelija narasta samostalno do veličine majke-ćelije. Zbog klijanja kvasac se još naziva i klijajuće gljivice.

Pivski kvasac

Mnoga alkoholna pića proizvode se pomoću pivskog kvasca. Prilikom kupovine kristalno čistih vrsti piva proverite da ne sadrže u sebi ostatke taloga od kvasca. Nasuprot tome, pekarski kvasac koristi se često za izradu gotovih jela i vegetarijanskih proizvoda, kao na primer raznih hlebnih namaza, supa od povrća, itd. Danas u prodavnicama zdrave hrane mogu da se nađu supe i namazi koji nisu proizvedeni od pivskog ili pekarskog kvasca.

**Ove namirnice sadrže kvasac,
(usled načina proizvodnje ili po prirodi):**

Pekarski proizvodi	fine namirnice	pića
Hleb	majonez	voćni sokovi
Hrskavi hleb	gomoljika	kompoti
Torte	gotovi preliivi za	vino
Peciva od kvasca	salate	pivo
Perece	gotova jela	sladno pivo
Prašak za pekarske proizvode	sosevi od paradajza	
Keksi	kiseli kupus	
Dvopek	kečap	
	kiseli krastavci	
	ostalo	
Mlečni proizvodi	ren	
Mlačnica	sirće	
Kefir	konzerve	
sir	začini (aromat)	



Naš savet :

Hleb se često pravi pomoću kvasca. Ukoliko je kod vas utvrđena nepodnošljivost na kvasac, to ne znači da korpu sa hlebom morate da okačite visoko ili da se u potpunosti odreknete hleba (ovo zavisi i od vaše reakcije na razne vrste žita i na gluten). Mnoge pekare, a naročito specijalizovane pekare, kao i prodavnice zdrave hrane, u međuvremenu nude i hleb koji ne sadrži kvasac.



Žitarice koje sadrže gluten

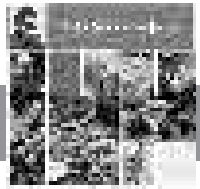
Značaj glutena u našoj ishrani

Poznat još i kao vezivna belančevina, gluten je belančevinasta materija koja se nalazi u žitaricama. Gluten utiče na osobine pečenja brašna. Brašno vezuje dodatnu vodu i narasta, tako da nastaje testo koje može da se obrađuje. U toku procesa pečenja oslobađa deo vode i povezuje se sa skrobom iz brašna, tako da hleb ostaje kompaktna celina. Svojstva pekarskog proizvoda zavise od koncentracije glutena u korišćenom brašnu.

Gluten je već dugo poznat kao značajan alergen. I samoj industriji poznate su njegove vrednosti u ishrani. Tako da je ova problematična materija, barem u proizvodnji hrane za bebe, u potpunosti isključena.

Naročito kod oboljenja kao što su celiakija ili sprue, gluten igra odlučujuću ulogu:

Mehanizam tipične reakcije u slučaju nepodnošljivosti javlja se i kod ovog oboljenja. I ovde gluten izaziva imunološku reakciju u vidu antigena, što usled svakodnevnog unosa glutena kroz ishranu dovodi do trajnog upalnog procesa, i na kraju, do oštećenja tkiva. Ovaj proces traje prilično



II. poglavlje - nauka o namirnicama, grupe važnih životnih namirnica

dugo, otprilike 10 - 13 godina, i to uvek na istom mestu, na crevnim resicama. Tokom vremena oštećenje tkiva razvija se sve više, dok na kraju ne dođe do totalnog uništenja crevnih resica, tako da su zidovi creva potpuno glatki. Ali tek kada se to dijagnostikuje, govori se o sprue.

Ukoliko vaša analiza krvi na testu "Netolerancija na hranu", pokaže reakciju na žitarice koje sadrže gluten, to ne znači da ste oboleli od sprue. Kod svega 15-20% pacijenata, kod kojih je utvrđena nepodnošljivost na gluten, slika bolesti kao što je sprue može da se razvije u potpunosti. Ipak, ukoliko je test pokazao jaku reakciju, to predstavlja važan pokazatelj da se bolest razvija. U tom slučaju je neophodno da se daljim analizama (videti lični nalaz) utvrdi u kojoj je meri bolest uznapredovala.

Ukoliko dijagnoza i pokaže da niste oboleli od sprue, to ne znači da ponovo smete da konzumirate žitarice koje sadrže gluten... Najveći deo rizičnih pacijenata razvija takozvane tihe ili latentne oblike, gde se ne može dijagnostikovati da je stvarno i došlo do oštećenja creva. Ovi pacijenti, u najčešćim slučajevima boluju od drugih ekstraintestinalnih (nevezano za creva) hroničnih oboljenja kao na primer, akne, glavobolje, hipofunkcija štitaste žlezde, reumatske tegobe, autizam, spontani pobačaji, sterilnost, hronični autoimuni hepatitis, depresije.

I ta oboljenja mogu da se umanje prelaskom na ishranu koja ne sadrži gluten.

Sledeće vrste žitarica sadrže gluten:

pšenica, ječam, raž, zob.

Ovi proizvodi mogu da sadrže gluten:

Povrće: zamrznuto povrće sa dodatkom brašna (npr. polugotov spanać), povrće u konzervi, gotovi proizvodi od krompira: uštipci, kroketi, pirei, salata od krompira, pomfrit, krompir čorba.

Voće : voćne prerađevine, razna slatka od voća.

Mlečni proizvodi: jogurt, mladi sir, naročito sa dodatkom voća ili žitarica, proizvodi od mladog sira, obrani mlečni proizvodi (kačkavalj, sveži sir), topljeni sir, šlag pena, sladoled u prahu, dodaci za sladoled (razne žitarice),

začinjeni puter

Meso i mesne prerađevine, riblji proizvodi: sve vrste kašastih, krupnije samlevenih i mlevenih kobasica, sve vrste kobasica čiji sastav nije u potpunosti poznat, kobasice sa smanjenim sadržajem masnoće, proizvodi od mesa (npr. pohovani), punjena mesa, panirani proizvodi, gotova jela sa sosevima, pečena haringa, pečeni rolati od mesa.

Pića : kafa od slada, pivo, pića izrađena od žitarica.

Slatkiši : praline, peciva za grickanje, bombone od slada, čokolade, dezerti, marcipan.

Ostalo : gotove supe, gotovi sosevi, prelive za salate, kečap, senf, gotova jela, začini, čips od prženog luka.

Proizvodi od žita: sojin hleb, proso hleb, hleb od lanenog semenja, proizvodi od pšenične kaše, sušeni pirinač, kornflejks, prašak za pecivo, pekarski dodaci, želatin.

Namirnice koje prirodno ne sadrže gluten:

Životne namirnice bez glutena:

voće, povrće, voće u ljusci, orasi, semenje, krompir, mleko imlečni proizvodi, meso riba, piletina, jaja, masti i ulja (izuzev ulja od pšeničnih klica), pirinač, kukuruz, proso, amarant, sojino zrno, susam.

Napici bez glutena: voda, čaj, vino, kafa.





II. poglavlje - nauka o namirnicama, grupe važnih životnih namirnica

Naš savet

Možda će vam u početku biti teško da vaše navike prilikom kupovine preorijentišete na proizvode bez glutena. Ali budite sigurni: vremenom ćete razviti potrebnu rutinu, dok vam nova navika, u pravom smislu reči, ne pređe u krv.

Uostalom: obratite posebnu pažnju kod polugotovih i gotovih proizvoda. Tu se gluten često koristi kao prirodna belančevina od žitarica, ili kao pšenični škrob za vezivanje.

Bez glutena? Postoji!

Iako veliki broj namirnica iz samoposluga ne sadrži gluten, i prilikom kupovine u prodavnicama zdrave hrane ili kod radnji sa kućnom dostavom nije jednostavno kupiti prave namirnice. Hleb, rezanci, itd. - svi ti proizvodi po pravilu nisu bez glutena. Zbog toga i postoje specijalni proizvodi. U svakom slučaju će vam biti od pomoći, ako za kupovinu sastavite spisak namirnica koje ne sadrže gluten i da, prilikom kupovine namirnica, pažljivo proučite spisak njihovih sastojaka. Preporučujemo vam kupovinu u prodavnicama zdrave hrane, gde ćete, pored ostalog, moći da dobijete i stručni savet. Ili ćete se opredeliti da određene namirnice poručite direktno kod, za to, specijalizovanih preduzeća .

Poslednjih godina se, na naše zadovoljstvo, razvila ponuda životnih namirnica koja ne sadrže gluten. Dok je, samo pre 10-tak godina, bilo svega nekoliko proizvoda koja ne sadrže gluten, u današnje vreme je ponuda toliko obimna, da na vašem dnevnom jelovniku teško može doći do jednodimenzionalnosti. Najvažnije vrste proizvoda su:

Ove proizvode možete kupiti u prodavnicama zdrave

hleb	keks	hrskavi hleb
napolitanke	zemičke	pica
musli	dvopek	testenine
brašno za pohovanje	brašno	kornflejks
mešavina brašna za hleb	gotovi proizvodi	mešavine brašna za kolače
torte	itd.	

hrane a poneke i u apotekama. U poslednje vreme sve su popularnije i razne trgovine koje proizvode dostavljaju na kućnu adresu, kao i kupovina preko interneta.

Mali podsetnik

Ne podnosite kravlje mleko, jaja, kvasac i žitarice?

Ništa strašno.

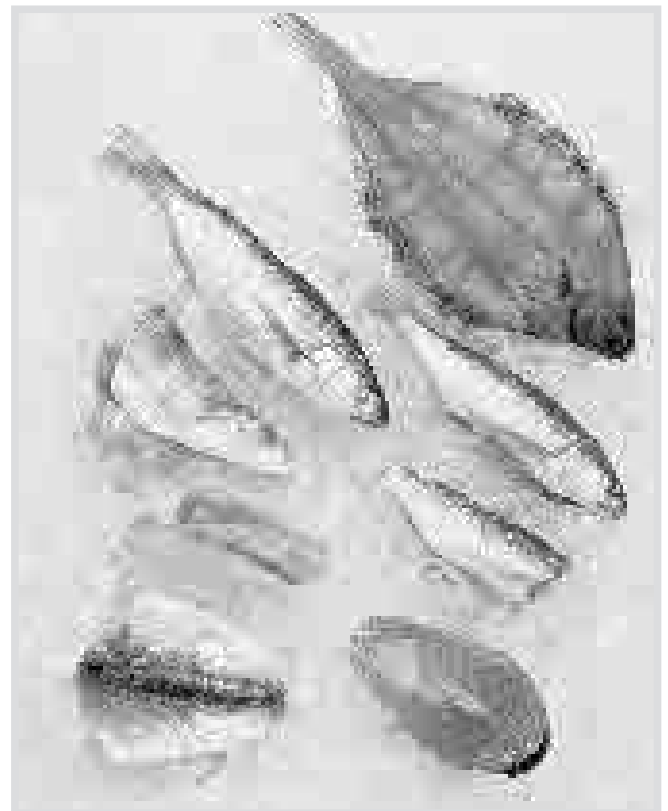
I pored toga možete da uživajte u raznovrsnim i ukusnim jelima. Na primer :

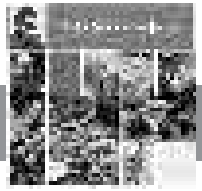
Doručak : pirinčane pahuljice sa voćem, prženi badem i sojino ili pirinčano mleko (ili neka druga varijanta za mleko)

U podne: rižoto sa limunom i belim lukom

Između obroka: slatki kolači od pirinča i voće, čaj sa bademovim mlekom

Uveče: riba ili meso i salata





III poglavlje - doručak, izlasci, alkohol

Jedna kapljica časti radi

Da li je alkohol dozvoljen?



Alkoholna pića su sredstva za uživanje i u prvoj fazi, dok se imunološki sistem ne stabilize, treba ih izbegavati. Posle toga možete sebi da dozvolite dnevno po jednu čašu suvog vina ili šampanjca.

Test "Netolerancija na hranu" ne ispituje sama alkoholna pića, ali zato i te kako testira njihove sastojke kao što su grožđe, pšenica, kvasac, hmelj i slad.

Ako ne podnosite neki od ovih sastojaka, potrebno je da ta pića ne koristite u toku faze izbegavanja.

Privlačna navika : kafa

I kod kafe se radi o sredstvu za uživanje. Naročito pržene materije iz kafe deluju nadražujuće na crevnu floru. Time se povećava propustljivost creva. Pored toga, pržene materije iz kafe stimulišu povećavanu proizvodnju stomačne kiseline, što dovodi do nastanka gorušice, nadutosti, mučnina, što opet dodatno opterećuje crevnu floru.

Iskustva sa TOLERAN programom su pokazala da odricanje od kafe ima pozitivno dejstvo. Čak i ako je test pokazao da ne postoji nepodnošljivost na kafu preporučujemo da se ona izbegava.

Najbolje je preći na biljne ili voćne čajeve.

Razbđujuće dejstvo koje izaziva kafa možete postići podjednako i sa

šoljom crnog čaja, ali i njega treba piti u okviru rotacije, što znači ne svakog dana.



Jesti i piti ujedno: povrće i voćni sokovi

Sokovi od povrća i voća su manje napici već predstavljaju tečna prehrabena sredstva. Ovde je potrebno ukazati na

sledeće, a to je da, za probavu značajne, balastne materije ostaju u blenderu. Umesto toga se unese previše biljnih belančevina jedne vrste, jer je za jednu čašu soka potrebno puno voća ili povrća.

Još jedan nedostatak: sokovima od povrća se često dodaje previše soli.

Ukoliko i pored toga želite s vremena na vreme da popijete čašu soka od voća ili povrća, razblažite ga sa vodom. Kupujte sokove sa 100% sadržaja voća, bez dodatka šećera. Voćni nektar i pića od voćnog soka jesu razblaženi, ali je dozvoljen dodatak šećera - zato radije dalje ruke!

Oh što je slatko: Coca Cola i limunada!

Cola sadrži kofein i zato spada u sredstva za uživanje. Istovremeno i Coca Cola i limunade (fanta, oranžade itd.) sadrže velike količine šećera (120 g po litru), kao i veštačke boje i arome. Pogotovo ako koristite TOLERAN program kako biste oslabili, trebalo bi u potpunosti da se odreknete ovih pića.

Limunade, a posebno Cola, predstavljaju prave ubice kalcijuma. Usled svog visokog fosfatnog sadržaja vezuju kalcijum u telu i uzrokuju velike gubitke kalcijuma. Naročito žene, deca sa povećanom potrebom za kalcijumom, i oni pacijenti koji ne podnose mlečne proizvode, bi morali da se odreknu limunde ili Coca Cole.



Mnogo više od nosioca ukusa: ulja i masti

Ulja

Ulje je od naročitog značaja kod pripremanja sirovih namirnica i salata. Jestiva ulja su značajni dodatak za ukusnije pripremanje namirnica. Važno merilo za kvalitet jestivog ulja jeste bogatstvo prirodnim pratećim materijama u mastima, koje se gubi preradom. Zbog toga je bolje da kupujete nerafinisana ulja.

I kad se radi o uljima, potrebno je da se pridržavate rotacionog postupka. Nabavite barem 4 različite vrste ulja. Prilikom kupovine obratite pažnju na to da se radi o 100% prirodnom ulju koje nije mešano sa drugim uljima. Manje količine prilikom kupovine pružaju garanciju svežine. Najbolje je držati ulja na hladnom i mračnom mestu.



III poglavlje - doručak, izlasci, alkohol

U prodavnicama zdrave hrane možete kupiti razne vrste kvalitetnih ulja npr. suncokretovo ulje, ulje od pšeničnih klica, ulja od semenki iz grožđa, ulje od orahovog zrna, maslinovo ulje, lešnikovo ulje, susamovo ulje, sojino ulje, ulje od kukuruznih klica, i dr.

Masti

Kod masti se razlikuju sledeće vrste: svinjska mast, margarin i puter. Pored toga postoje zasićene, nezasićene i višestruko nezasićene masti, koje je najbolje koristiti po jednu trećinu od svake. U potpunosti bi se trebalo odreći čvrstih masti, pošto su masne kiseline, koje nastaju u toku proizvodnje, više štetne nego korisne.

Masti životinjskog porekla su najčešće zasićene masti, kao i masti iz avokada i kokosovog oraha.

I kod korišćenja masti imajte na umu da se pridržavate rotacije !

Doručujte kao kralj

Upravo kod doručka je potrebna najveća promena u načinu ishrane. Najčešće doručujemo hleb i mlečne proizvode, a reakcije na žitarice, mlečne proizvode i kvasac su nažalost, veoma česte.

Nije tako jednostavno naći odgovarajuću zamenu za "hleb naš nasušni" u slučaju kada postoji nepodnošljivost. I kada se radi o namazima potrebno je promeniti navike. Ukoliko se pokazalo da reagujete na mleko, moraćete da se oprostite i od sireva, dok istovremeno i mnoge vrste kobasica sadrže mleko u svom sastavu.

Kada drugi kuvaju za vas - kada se hranite izvan kuće

Retko sami kuvate, već se najčešće hranite po menzama ili u restoranima? To pomalo otežava promenu načina ishrane, ali je nikako ne čini nemogućom.

Kod gotovih jela ili dnevnih menija se najčešće ne vidi koji su sastojci upotrebljeni. Ali pomoću ovih trikova ćete se vrlo lako snaći:

Najbolje da se u restoranu odreknete sosova. Meso sa roštilja ili riba uz krompir, pirinač ili povrće ili čak i salata kao prilog, najčešće nisu problematični. Salatu možete da poručite bez preliva i da je začinite sa prelivom koji ste poneli sa sobom.

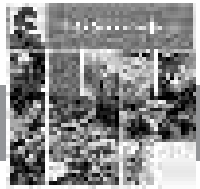
Odličnim se pokazao princip da se od ručka iskoriste sastojci i za večeru. Ukoliko na primer, za ručak imate piletinu

sa pirinčem, za večeru možete od toga da napravite pileću salatu sa pirinčem koju ćete oplemeniti zelenom salatom ili nečim sličnim.

Ako vam je glavni obrok u večernjim satima možete da pomerite rotacioni dan:

Uveče počinjete sa novim rotacionim danom, tako da sledeće veče počinjete sa drugim "danom", itd.

ovaj metod ima tu prednost da, na primer, salatu (vidi gore piletina i pirinač) možete poneti u kancelariju. Na taj način imate brzi obrok za ručak sa kojim ne pravite greške u ishrani.



IV poglavlje - Prikriveni jezik etiketa koje se nalaze na životnim namirnicama

Prikriveni jezik etiketa koje se nalaze na životnim namirnicama

U suštini je to dobra stvar: Zakon je propisao da se na namirnice stavljaju jedinstvena prepoznatljiva obeležja. Ona treba da pomognu potrošaču da se lakše snađe u nepreglednoj ponudi životnih namirnica, i da izabere najbolje za sebe. Pogotovo ljudi koji pate od alergija, ili su primorani da drže dijete - na primer, dijabetičari zavise od podataka, šta to namirnice sadrže.

Ali, ukoliko kao laik čitate etikete na namirnicama, često ste posle toga još zbunjeniji. Pojmovi i oznake na etiketama potiču najvećim delom iz oblasti nauke, kao i Zakona o životnim namirnicama i pravima korisnika. Oznake jesu jasne ali nisu uvek svakom korisniku razumljivo definisane: tako se, na primer, iza oznaka na etiketama koja se lepe na



pakovanja, često kriju, ne samo veštačke boje, već i konzervansi ili sredstva za razdvajanje, itd. Takođe se iza, na primer, nekoliko oznaka krije jedan te isti sastojak koji se onda više puta pojavljuje u spisku sastojaka. To znači, ko zaista ima želju da sazna šta se stvarno nalazi u supi iz kesice ili u voćnom jogurtu moraće, hteo ne hteo, da nauči nešto malo više. Ali to i nije tako teško.

Šta mora da stoji na pakovanju ?

Ukoliko prilikom kupovine namirnica ne želite, da tek kod kuće doživite neprijatno iznenađenje, moraće još u prodavnici detaljno da proučite etikete. Moguće da se u proizvodu nalaze dodaci i materije na koje niste računali. A lepe slike na pakovanjima često prikazuju sadržaj kojeg u samom proizvodu ima svega u razočaravajuće malim količinama.

Ovo su podaci koji su zakonom propisani i koji se moraju naći na etiketama:

- Naziv proizvoda
- Spisak sastojaka
- Minimalni rok upotrebljivosti ili rok trajanja
- Podaci o proizvođaču, ceni i težini.

Naziv proizvoda - naziva ga pravim imenom

Iza uobičajenog "naziva" ne krije se ništa drugo do imena (svetli sos) odnosno opis proizvoda (na pr. torteline punjene povrćem). Izmišljeni nazivi (npr. svadbarska supa), proizvođačke marke ili trgovačke marke nikako ne smeju da zamene naziv proizvoda.

I šta se sve nalazi unutra: spisak sastojaka

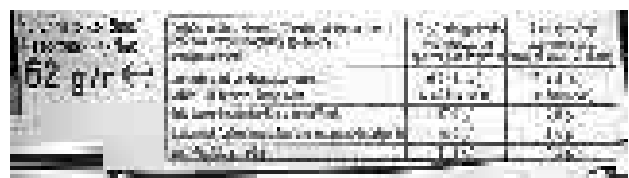
Spisak sastojaka navodi od kojih sastavnih delova je sačinjen predmetni proizvod. Kod robe koja je upakovana kao gotov proizvod moraju da se navedu sastojci, kao i dodaci koji su korišćeni prilikom proizvodnje.

Dodatne materije u spisku sastojaka moraju uvek da su navedene sa nazivom grupe u koju su uvrštene, odnosno, iz toga mora da se vidi razlog njihove upotrebe (na primer: poboljšivači ukusa, konzervansi, itd.). Dodatno se navodi i naziv supstance ili njegov identifikacioni broj. Tako da za neki sos, na primer, naziv može da izgleda ovako: "sredstvo za zgrušavanje E 412" ili "sredstvo za zgrušavanje brašno od zrna guarke".

Upotrebljivo do datuma ...

21-06-07
04203453 0000

Navedeni rok trajanja proizvoda označava minimalno vreme do kada proizvod koji nije otvoren, pri ispravnom skladištenju, zadržava svoja specifična svojstva. Ovaj datum ne označava rok kvarljivosti kao ni poslednji rok za korišćenje, nakon isteka tog datuma moguće je da je proizvod još uvek upotrebljiv. Namirnice kod kojih upotrebljivost do određenog datuma zavise i od određenih okolnosti, moraju da budu obeležene na odgovarajući način (na primer mleko: "na temperaturi +8° C upotrebljivo do:"). Bez istaknutog roka upotrebe dozvoljeno je prodavati sledeće: upakovano sveže voće - i povrće, vino, čokolade, šećer, so, žvake kao i određene šećerne proizvode i neka peciva.





IV poglavlje - Prikriveni jezik etiketa koje se nalaze na životnim namirnicama

Ko je proizvođač?

Na pakovanjima prehrambenih namirnica mora da stoji ime ili preduzeće kao i adresa proizvođača, onog ko je upakovao robu, ili prodavca. Pored toga mora, za slučaj reklamacije, da stoji i broj šarže na pakovanju.

Stvarni sadržaj teško je tačno utvrditi kod postojanja raznih vrsti pakovanja. Obavezno je da na upakovanim namirnicama budu navedene količine, kod čvstih namirnica u grama ili kilogramima, kod tečnih u mililitrima ili litrima.

Hranjivna vrednost Mlečni sać/Voćni	100g procentualni sadržaj prema ukupnoj težini	100g namirnica izaziva karijes
Mlečni sać	11,3g	1,4
Belančevina mlečna	10,1g	1,0
Ugljeni hidrati - Cerejni	25 g	2,7
Belančevina mlečna (100g) belančevina u prahu	14,5 (100)	1,2

Dodatni podaci

Dodatni podaci o hranjivim vrednostima često se, kao dodatni spisak, nalaze na etiketama (vidi etiketu). Tu su navedene 3 najvažnije hranjive materije belančevine, odnosno proteini, ugljeni hidrati i masti sa navedenim procentom prisustva na 100 g ili ml u odnosu na ukupnu težinu određene namirnice. Udeo belančevina u ovom podatku označava proteine uopšteno. Zajedno sa ovim podacima najčešće su prikazane i energetske vrednosti na 100 g ili ml određene namirnice u kcal ili kJ (vidi etiketu).

Oprezno, pokvareni trikovi!

Neki dodaci nisu previše popularni kod potrošača na primer preterane količine šećera u nekom proizvodu. Zbog toga proizvođači životnih namirnica koriste svoje mađioničarske trikove kako bi, na primer podatke o količinama falsifikovali. Sledeći saveti će vam pomoći da prepoznate takve postupke.

Obratite pažnju na redosled!

Redosled sastojaka u spisku sastojaka govori o tome koji je sastojak najviše, a koji najmanje sadržan u proizvodu. Primer: "sastojci: voda,...šećer.". Voda koja je u ovom slučaju navedena na prvom mestu u najvećoj meri je sadržana u životnoj namirnici, dok šećera, koji je naveden kao poslednji sastojak, ima najmanje.

Pažljivo kod šećera!

Stvarna količina nekog nepoželjnog sastojka kao što je to na primer šećer, može se lepo prikriti na etiketi. Iza ovih naziva se krije šećer:

Fruktoza ili voćni šećer, glukoza ili groždani šećer, maltoza ili šećer od slada, oligofruktoza, galaktoza, invertni šećer, saharoza, laktoza ili mlečni šećer, kao i svi skrobni šećeri koji se dobijaju od skroba: skrobni sirup, maltex, sirup od maltoze, dekstroza, sirup od glukoze, sirup od dekstroze i sirup od fruktoze.

Svi ovi šećeri sadrže skoro jednake količine kalorija kao i uobičajeni domaći šećer i mogu, kao i on, da izazovu karijes.

Ukoliko su prilikom izrade korišćene razne vrste zaslađivača, oni će se pojedinačno javiti na kraju spiska sastojaka, ali kada se saberu daće mnogo veći sadržaj u ukupnoj masi.

Pažljivo kod mlečnih proteina!

Ove se često nalaze prikriveni u životnim namirnicama. Iza sledećih oznaka kriju se mlečni proteini:

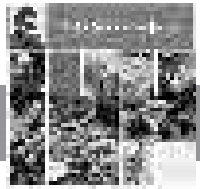
Laktoglobulin	casein	lactoserum
Laktoalbumin	Protéines de lait	
Dehidrirano mleko	pavlačka	
jogurt	punomasno-obrano	
mleko u prahu,	puter	

Obratite pažnju na procentualni udeo!

Najčešće su pakovanja estetski veoma ukusno izrađena i predstavljaju proizvod na najbolji mogući način, drugim rečima, putem slika i crteža. Zakon obavezuje da mora da se navede i procentualni udeo naslikanih sastojaka u proizvodu. I to je jako dobro, jer slike na ambalažama često sugerišu nešto sasvim drugo od stvarnosti. Na primer, neki gotovi proizvodi, kao što je slučaj sa supama iz kesice, sadrže mesne sastojke koji su daleko ispod onog udela koji bi mogao da se očekuje na osnovu slike sa ambalaže.

Lukave rupe u zakonu

Nažalost još se mogu naći rupe u zakonu kada se radi o obaveznoj deklaraciji. Što dovodi do mogućnosti da spisak sastojaka koji se nalazi na nekom proizvodu i nije u potpunosti kompletan. Moraju biti navedeni samo oni sastojci kao i pomoćna sredstva koje je koristio proizvođač za



IV poglavlje - Prikriveni jezik etiketa koje se nalaze na životnim namirnicama

izradu proizvoda. Ali šta se nalazilo u sirovinama koje su kupljene za izradu, kupac retko saznaje.

Najsigurniji način da se izbegnu nepoznati dodaci i sredstva za punjenje kao što su vezivna - klizna sredstva, kao i boje, jeste kupovina svežih namirnica direktno kod proizvođača ili kod onih trgovaca koji mogu da garantuju da su namirnice čistog kvaliteta i koja garantuju minimalnu pojavu alergija (na primer u prodavnicama zdrave hrane ili specijalizovanim radnjama).

Šta u stvari znači ...

"Masti u suvoj materiji".

Ova skraćenica izražava količinu masti nekog sira ili sl. u suvoj materiji. Nemojte dozvoliti da vas ovo zavara: pri tome se uzima u obzir prirodni gubitak vode tokom lagerovanja. Apsolutni sadržaj masti proizvoda iznosi tek polovinu sadržaja masti u suvoj materiji.

..."sa smanjenim kalorijama, smanjena vrednost sagorevanja, siromašna kalorijama"

Ove oznake obeležavaju proizvode kod kojih su kalorije smanjene za oko 40% u odnosu na životne namirnice kod kojih kalorije nisu redukovane.

POSLUŠNO IZMIRNIRANJE	100g	IZMIRNIRANJE IZMIRNIRANJE	100g
ENERGIJA	1000 kJ	ENERGIJA	1000 kJ
MASTI	10g	MASTI	10g
ŠEĆER	10g	ŠEĆER	10g
SOJ	10g	SOJ	10g
... (other nutrients listed in columns)

"light" ili "laganao"

Ne mora da znači da su ovi pojmovi vezani za određene karakteristike nekog proizvoda, pošto ne spadaju u standarde pojmova koje zakon propisuje za životne namirnice. "light" može da znači npr. umanjene kalorije, smanjen pro-

cent alkohola, malo masti, redukovana količina šećera, ili lako se podnosi.

"Voćni sok"

Mora biti 100% proizveden od voća (zrnastog, bobičastog, ili koštunjavog voća, grožđa ili južnog voća).

"Voćni nektar"

Sadrži najmanje 50% voća i / ili voćne srži.

"Napici od voćnog soka"

Ako su ovom nazivu dodata imena nekog voća (napitak od pomorandže, od ananasa, itd.), moraju da sadrže barem 30% voćnog soka. Citrusni napici od voćnog soka moraju da sadrže minimum 60% ili više mešanog citrusnog voća (limuna, pomorandže, grejpfruta).

"Prirodna mineralna voda"

Ovaj naziv smeju da koriste samo zvanično priznate mineralne vode. Oni sadrže minimum 1000 mg slobodnih mineralnih soli i 250 mg ugljenih hidrata po litru. Mineralne vode sa magnezijumom moraju da sadrže barem 50 mg magnezijuma po litru; vode sa sadržajem kalcijuma moraju imati barem 150 mg kalcijuma po litru.

Oprez - "food - design"

Zvuči moderno i daje čudne plodove. Primeri za "food-design" su, na primer, imitacije jastoga proizvedene od kokošijih belančevina, glicerina i pirinčanog vina: osvežavajući napici sa masnim kiselinama ili sir sa sastojcima soje.

Pregledajte dobro spisak sastojaka!

Što je spisak duži i što su manje poznati nazivi navedenih sastojaka, to je verovatnije da se radi o proizvodu koji dolazi iz laboratorije dizajnera životnih namirnica. I to baš ne mora da znači da je uvek i najbolje za vaše zdravlje.

Uvek izvrsno? U džungli oznaka i pečata!

Šta u stvari znače brojni pečati, oznake porekla i simboli koji se nalaze na pakovanjima životnih namirnica? Pogled na te znakove kod potrošača često budi automatski asocijacije da se radi o dobrom kvalitetu - što nije uvek slučaj. Zavisno od interesa i ugla gledanja na stvari shvatanje



IV poglavlje - Prikriveni jezik etiketa koje se nalaze na životnim namirnicama

kvaliteta može biti veoma različito. Ono što proizvođač ili prerađivač označe sa pečatom da je kvalitet, nije obavezno i indikacija da se radi o izvanrednom kvalitetu, kako bi to potrošač želeo.

Koji su to postojeći preduslovi koji moraju biti ispunjeni za dodelu pečata? I kakve su moje koristi od toga ?



Oznaka robe

Obeležavanje prehrambenih namirnica sa takvim oznakama je uvek proizvoljno. Zahtevi o kvalitetu za primenu nekog određenog znaka baziraju se na davno postojećim propisima. CMA-oznaka robe, npr. prvenstveno ocenjuje spoljni kvalitet kao što su boja, konzistentnost, miris i ukus namirnica. Kriterijume kao što su, da li je roba "propisno uzgajana", ili "ekološki zasađena", ovakve oznake često i ne uzimaju u obzir. Ovo pokazuje da takvi pečati često samo služe prodaji određenog proizvoda, npr. proizvodi poreklom iz Grčke. Isto važi i za novi robni pečat-QS znak. On bi trebao da garantuje kvalitet i sigurnost prilikom kupovine mesa i mesnih prerađevina. Kontrolni znak je registrovan od strane društva sa ograničenom odgovornošću QS, društva konvencionalne poljoprivredne i prehrambene privrede. Preduslovi za dobijanje oznake jedva da prelaze minimalne zahteve koje propisuje zakon .

Oznaka za ekološki proizvedene namirnice

Proizvodnja i prerada ekoloških namirnica precizno je regulisana direktivama propisanim od strane Evropske zajednice. Oznake kao što su: " iz sopstvenog, prirodnog zasada", "neobrađeno", "neprskano" ili "bez veštačkog đubriva" nisu od nekog značenja, obzirom da nisu jasno definisani, niti zaštićeni. Isto važi i za izjave kao "kontrolisani zasad", integrisani biljni rasad".

Na prehrambenim namirnicama koje su proizvedene na ekološki način, nalazi se zvanični kontrolni žig. On sadrži kodni broj nadležnog kontrolnog mesta (npr. DE=099-kontrolno ekološko mesto).

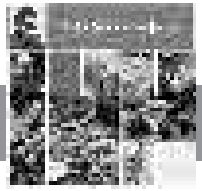
Na ekološkim namirnicama poreklom iz zemalja Evropske zajednice, može da bude navedeno i samo ime kontrolnog mesta . Ovi proizvodi zadovoljavaju zahteve ekoloških propisa.

Ovim propisima regulisani su minimalni standardi za uzgoj i preradu proizvoda biljnog i životinjskog porekla, kontrola proizvodnih pogona, kao i obeležavanje takvih proizvoda.



Još strožije kriterijume sebi su odredili udruženja koja se bave takvim uzgojem. Njihove proizvode možete prepoznati na dotičnim oznakama robe kao što je, primera radi, Demeter, ANOG, Bioland ili Naturland.





V poglavlje - ono što ste oduvek želeli da znate ...

Ono što ste oduvek želeli da znate o nepodnošljivosti na neki prehrambeni proizvod i TOLERAN programu...

... i sada se usuđujete da to i pitate.

Uopštena pitanja

Moj dermatolog izvršio mi je uobičajeni alergo-test.

Zašto se rezultat tog testa ne podudara sa rezultatima testa "Netolerancija na hranu" ?

Sasvim jednostavno: test "Netolerancija na hranu" pokazuje naknadne reakcije koje se utvrđuju preko IgG-antitela. Vaš dermatolog je putem alergo testa ispitivao nešto sasvim drugo: promptnu reakciju koja se izražava preko antitela (IgE). Zbog toga se rezultati ne podudaraju.

U čemu je u stvari razlika između IgG i IgE ?

IgG reakcije javljaju se kod oštećene crevne flore, ali mogu da se redukuju pridržavanjem izmenjenog režima ishrane. IgE-reakcije se javljaju pojedinačno, i ostaju za ceo život.

Šta su najčešći izazivači alergija?

O tome ne može da se govori uopšteno. Nepodnošljivost na neke prehrambene namirnice je veoma individualna stvar. Ono, što nekom prija, može biti vrlo štetno za nekog drugog. Uprkos tome su testovi "Netolerancija na hranu" pokazali da mleko i mlečni proizvodi, kao i razne vrste žitarica mogu kod većine ljudi da izazovu imunološke reakcije.

Gluten, kokošije belančevine, mlečni proizvodi, kao i pivski i pekarski kvasac predstavljaju veoma jake antigene, koji se obavezno moraju izbegavati u slučaju nepodnošljivosti na njih, a to nije uvek lako, jer se oni nalaze prikriveni u brojnim, industrijskim proizvodima.

Da li je potrebno test bilo kada ponoviti ?

Ne, to pod normalnim okolnostima nije potrebno. Čak i ukoliko neka antitela više nisu prisutna kod ponovnog testiranja, to ne znači da bez razmišljanja možete ponovo da konzumirate sve namirnice koje ne podnosite. Imuni sistem ima svoje sopstveno pamćenje i ponovo može da aktivira proizvodnju antitela, ukoliko ponovo dođe u sukob sa nekom nepodnošljivom prehrambenom namirnicom. Najveći deo antitela ipak se postepeno izgubi kada dođe do promene načina ishrane. Važno je da antitela više ne dođu

u sukob sa imunološkim sistemom nakon što su creva, zahvaljujući izmenjenim režimom ishrane, ponovo izgradila svoju normalnu funkciju.

Preporučljivo je da se test ponovi samo onda, kada se simptomi ponove, iako se još uvek strogo pridržavate propisanog. To znači da je verovatno došlo do nekih novih nepodnošljivosti koje mogu da se identifikuju pomoću novog testa.

Za nekoga, ko čisto profilaktički želi da ponovi test, razumni period iznosi 2 godine.

Moj test pokazuje da reagujem na namirnice koje nikada do sada nisam jeo.

Kako je to moguće?

Neke životne namirnice su iz iste porodice biljaka, kao npr. pomoćnice, krompir, plavi patlidžan, paradajz, duvan. Moguće je, na primer, da reagujete na soju i to iako ste sigurni da nikada niste jeli soju. To je zbog toga što se soja i njeni proizvodi dodaju brojnim životnim namirnicama tako da, iako niste bili svesni, sojini sastojci su dospeli u vaše telo. Ovo važi za brojne testirane prehrambene proizvode (npr. mak: njegove prerađevine su česti sastojak u lekovitim sredstvima). Pored toga, razne namirnice mogu da sadrže iste sastojke.

Reagujem na susam. Prilikom lečenja svojih reumatskih tegoba uzimam preparate koji se dobijaju od afričke đavolje kandže. Ova biljka spada u rod susama, da li je potrebno da izbacim preparat?

Da, bilo bi bolje ako biste ga izbacili. Uostalom već samom promenom načina ishrane vaše reumatske tegobe bi trebalo da se smanje, tako da uzimanje preparata više neće ni biti potrebno.

Rado bih pojeo neku namirnicu koja nije testirana. Da li je to dozvoljeno?

Retko se javljaju nepodnošljivosti na retke prehrambene namirnice, kao što je ulje od koprive, ili egzotično voće i povrće, kao npr. pastinake. Ukoliko želite da probate takvu namirnicu, onda se pažljivo posmatrajte te nedelje, i pre svega, nemojte uzimate nikakvu drugu netestiranu namirnicu. Ako posle tog vremena ne osetite nikakve neobične simptome možete tu namirnicu da unesete u vašu rotaciju.





V poglavlje - ono što ste oduvek želeli da znate ...

Šta uraditi kada vas spopadne jaka želja za određenom namirnicom?

Poznata je povezanost između nepodnošljivosti i zavisnosti. Ako vas spopadne jaka želja za nepodnošljivim namirnicama, izdržite. Posle tri do četiri dana ti napadi gladi obično jednostavno prođu. Skretanje pažnje ovde može biti od pomoći: npr. putem prijatnih mirisa iz mirisnih lampica ili stavljanje eteričnih ulja na kožu.

Da li je dozvoljeno da jedem slatkiše?

Dozvoljeno je! Prilagodite vaše slatkiše vašem planu ishrane. Odaberite na primer slatka kukuruzna peciva, ukoliko tog dana jedete kukuruz.

Ali bi trebalo da se odreknete konzumiranja industrijski proizvedenih slatkiša kao što su, čokolade ili torte. Bolje da se preorijentirate na zašećerena pića ili na odgo-varajuću dnevnu voćku.



Da li smem da koristim zamrznuto mešano povrće?

Da. Ali ne bi trebalo da koristite istu mešavinu svakog dana.

Reagujem na limun. Da li je potrebno da izbegavam limunsku kiselinu?

Ne. Pošto se limunska kiselina veštački proizvodi i zato ima drugačiji sastav.

Reagujem na vanilu. Da li je potrebno da izbegavam vanilin.

Ne. Vanilin je veštački napravljena aroma i ima drugačiji sastav.

Gde se može naći *Aspergillus niger* i kako mogu da je izbegnem?

Aspergillus niger je široko rasprostranjena gljivica plesni koja često napada sušene namirnice kao što su orasi, sušeno voće i (biljne) čajeve, ukoliko su one, prilikom skladištenja, bili izloženi povišenoj vlažnosti vazduha. S druge strane ekstrakti (enzimi) *Aspergillus niger*-a se industrijski često koriste kod proizvodnje proizvoda kao na pr. gotova jela i šumeće tablete. Naš savet: izbegavajte ove namirnice ako su industrijski proizvedene. Uzmite radije čajeve ili biljne čajeve iz apoteke i smanjite korišćenje sumnjivih namirnica.

Da li je to zbog mleka?

Zašto ne reagujem na sve mlečne proizvode?

Prilikom obrade mleka menjaju se belančevine, i manje su prisutne u krajnjem proizvodu npr. u puteru. Zato je moguće da ne reagujete na sve mlečne proizvode.

Šta mogu da koristim kao zamenu za mleko?

Postoje brojne zamene za kravlje mleko:

- Kozje mleko, kozji sir
- Ovčje mleko, ovčji sir
- Zobno mleko (kod netolerancije na gluten izbegavati)
- Mleko od pinije
- Bademovo mleko
- Sojino mleko
- Kokosovo mleko
- Pirinčano mleko

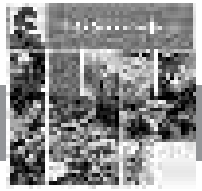
Imam netoleranciju prema mleku, ali ne i prema jogurtu. Naprotiv, kod sira reagujem još jače nego što reagujem kod mleka. O čemu se radi?

Nije svaki mlečni proizvod isti. Netolerancija se odnosi najviše prema proteinima koji se nalaze u kravljem mleku. Jogurt i sir nastaju fermentacijom ili kišljenjem mleka. Ovi procesi menjaju mlečne proteine, tako da se njihove antigene strukture razlažu, ili pak, mogu nastati nove. S druge strane, preko upotrebljenih mikroorganizama, mogu nastati novi antigeni.

Da li postoji opasnost od nedovoljnog unosa kalcijuma ako se u potpunosti odreknem unošenja mlečnih proizvoda ?

Ne. Najveći broj mlečnih alternativa su obogaćeni kalcijumom. Ako se pridržavate rotacije i redovno uključujete mahunarke u vašu ishranu, ne bi trebalo da dođe do nedovoljne snabdevenosti kalcijumom. I brokoli imaju visok sadržaj kalcijuma. Pročitajte i 2. poglavlje vašeg "Priručnika za pacijente", tu ćete, pored ostalog, naći spisak namirnica bogatih kalcijumom.





V poglavlje - ono što ste oduvek želeli da znate ...

Kako da prepoznam da li se u gotovim - ili industrijski proizvedenim namirnicama nalaze mlečni proteini?

Mlečni proteini mogu da se kriju iza sledećih naziva:

Laktoglobulin	kazein
Laktoalbumin	Dehidrovano mleko
punomasno,	obrano mleko u prahu,
kondenzovano mleko	jogurt
mlačenica	pavlaka
Laktoserum	

Čuo sam da i kobasice mogu da sadrže mlečne sastojke. Koje prerađevine te vrste mogu onda da koristim?

Mlečne belančevine nalaze se u brojnim, pre svega svetlim mesnim prerađevinama, pekarskim proizvodima i prerađevinama od mesa, ali je po zakonu obavezno da se upotrebljeni sastojci jasno navedu. Pitajte zato prilikom kupovine da li postoji spisak sastojaka ili kupujte čiste prerađevine kao što je šunka, rostbif i sl.

Savet :

Iskoristite meso od ručka kao odrezak za večeru, veoma ukusna alternativa brojnim kobasicama.

Patim od netolerancije na laktozu i zbog toga koristim mleko koje ne sadrži laktozu. U testu sam reagovala na kravlje mleko. Da li to ukazuje na laktoznu netoleranciju ili na mleko uopšteno?

U testu se proverava vaša reakcija na mlečne belančevine iz mleka. Nasuprot tome, L-N je resorpciona onemogućenost koja se odnosi na mlečni šećer u mleku. Mleko bez laktoze nema mlečni šećer ali sadrži uobičajeni sadržaj belančevina u sebi. Vaša reakcija iz testa ukazuje na nepodnošljivost na mlečne belančevine to nema nikakve veze sa L-N. Vaša reakcija vam govori da je potrebno da izbegavate mlečne belančevine.

Prema rezultatima testa ne podnosim nikakve mlečne proizvode. Da li ipak smem da jedem kiseli kupus, pošto se razvija mlečna kiselina prilikom njegovog stvaranja ?

Da. Možete da jedete kiseli kupus. Mlečne kiseline koje pri procesu nastaju, sem naziva, nemaju ništa zajedničko sa mlekom.

I sve oko kokošijih jaja

Da li tokom promena načina ishrane može da nastane manjak belančevina ili vitamina?

Ukoliko se pridržavate rotacije, ne može nastati manjak. Pročitajte na tu temu 2. poglavlje vašeg priručnika za pacijente. Tamo ćete, pored ostalog, naći nabrojane namirnice koje su bogate belančevinama.

Čega treba da se odrekнем usled reakcije na belančevine kokošijih jaja?

Svih proizvoda u kojima su sadržane pomenute belančevine. Koji su to proizvodi saznaćete u drugom poglavlju vašeg priručnika za pacijente, kao i u odgovoru na sledeće pitanje.

Proteini kokošijih belančevina mogu biti sakriveni iza sledećih naziva:

Žumance	kokošije belančevine
Ovalbumin	livestin
Albumin	lizozum E1105
Globulin	ovomukoid
Lecitin E322	

Kako da zamenite vezivna svojstva belanaca?

Jedna supena kašika sojinog brašna umutiti kašasto sa 2 supene kašike vode.

Ukoliko ne podnosite sojino brašno možete da ga zamenite brašnom od kukuruza, krompira ili pirinča.



Gde da kupujem namirnice koje zamenjuju jaja?

U prodavnicama zdrave hrane.

Dobri stari kvasac

Ukoliko imam nepodnošljivost na kvasac, da li moram u potpunosti da se odrekнем alkoholnih pića?

Na početku procesa proizvodnje nekog alkoholnog pića jeste alkoholno vrenje. Ono se uvek stvara putem kvasca koji se prirodno tu nalazi, kao što je to slučaj kod proizvodnje vina, ili se dodaje, kao što je slučaj kod proizvodnje piva. Zbog toga se, čak i kod filtriranih gotovih proizvoda, može naći kvasac u tragovima ali u različitim koncentracijama:

Pivo od pšeničnog kvasca,  šampanjac,  vino!
smanjuje se količina prisutnih proteina kvasca.



V poglavlje - ono što ste oduvek želeli da znate ...

Zbog toga je bolje da se na početku promene načina ishrane odreknete alkohola i da, tek kod očiglednog poboljšanja vašeg zdravstvenog stanja, počnete ponovo sa malim količinama alkohola koje ne sadrže mnogo proteina iz kvasca (na primer sa vinom).

Šta sve ne smem da konzumiram kada reagujem na pekarski kvasac?

U ovom slučaju morate prilikom kupovine namirnica da se raspitate da li je dotični proizvod napravljen od pekarskog kvasca. Pitajte da li su u ponudi proizvodi koji su napravljeni od pekarskih fermenta ili kiselog testa. Takvi proizvodi najčešće se mogu naći u prodavnicama zdrave hrane.

Šta mogu da koristim kao zamenu za kvasac?

Ili prašak za pecivo ili još bolje pekarski ferment.

Gde mogu da nađem zamenu za kvasac?

U prodavnicama zdrave hrane ili kod kvalitetnog pekara.

Može da nanese dosta štete: gluten

Koje namirnice moram obavezno da izbegavam u slučaju nepodnošljivosti na gluten?

Žitarice kao što su pšenica, raž, ječam, ovas, kamut, pir, kao i njihove proizvode hleb, brašno, keksi, pecivo, kolači, pohovano, pica, testenine, slad i pivo. Vezano za ovo pitanje molimo vas da pročitate i 2. poglavlje vašeg priručnika za pacijente.

Da li je nepodnošljivost na gluten jednaka celiakiji?

Ne mora da znači. Celiakiji, kod odraslih nazvana i sprue, je potrebno otprilike 13 godina da bi se razvila u potpunosti. Da bi se bolest potvrdila, moraju da se dijagnostikuju i sledeća antitela: gliadin (gluten)-AK, transglutaminaze-AK i endomisum-AK. Potvrda putem biopsije je neophodna.

Na početku bolesti simptomi mogu izostati ili da budu nespecifične prirode.

Kod osobe koje nemaju nikakve simptome, ali je putem testa "Netolerancija na hranu" utvrđeno da u sebi već sadrže antitela protiv žitarica koje sadrže gluten, pojačan je rizik da obole od celiakije.

Lečenje celiakije, ili nepodnošljivosti na gluten je u svakom slučaju uvek ista: potpuno isključenje glutena iz ishrane.

Ostvarujete višestruke prednosti: rotacija

Zašto rotacioni plan u dokumentima nije podeljen po danima u nedelji?

Podela po danima u nedelji ne bi pojedincu ostavila nimalo prostora za naklonosti i odbojnosti.

Primer: sreda je određena da bude dan za proso, ali vi ne volite proso. Znači ukoliko zamenite dan za proso za neki drugi dan moraćete u potpunosti da izmenite plan ishrane za celu nedelju.

Prošlo je 8 nedelja. Da li i dalje da se pridržavam rotacije?

Obavezno! Rotacija vam garantuje zdravu ishranu sa ujednačenim unosom hranjivih materija i smanjuje sakupljanje otrovnih materija u vašem telu. Posle 10 nedelja postaje posebno zanimljivo, jer sada vam opet skoro sve namirnice stoje na raspolaganju. Posle perioda izbegavanja i rotacija postaje mnogo jednostavnija. Ako sada istrajete možete pomoću rotacije da izbegnete nove upale, odnosno reakcije imunog sistema, kao i pojavu novih nepodnošljivosti - izvanredna zaštita od daljih hroničnih oboljenja.

Da li ribu mogu da jedem svaki 5. dan?

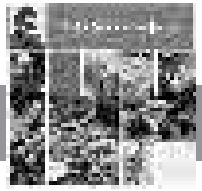
Ako želite, možete ribu da jedete svaki dan, ali ne i istu vrstu ribe. To znači, ako ste prvog dana jeli škarpinu

1. dan: škarpina	5. dan: ponovo škarpina ili neka druga riba (izuzev lososa i haringe) ili neka druga vrsta mesa, ili dan za povrće (zavisno od toga, koje ste povrće jeli pre toga)
2. dan: haringa	
3. dan: pile	
4. dan: losos	

možete ponovo da je koristite tek 5. dana. Narednih dana možete da jedete bilo koju drugu vrstu ribe, koje ćete onda narednih 4 dana izbegavati. Zajedno sa raznim vrstama mesa postoje brojne mogućnosti da sastavite raznovrsni jelovnik.

Da li u toku jednog dana mogu istovremeno da pojedem teletinu i divljač?

Možete, to je dozvoljeno. Ipak, imajte na umu da narednih dana morate da izbegavate obe vrste mesa i da ćete tek 5. rotacionog dana moći ponovo da ih jedete. Zbog toga vamporučujemo da, preglednosti radi, prvobitno odabirate dnevno samo jednu vrstu mesa ili ribe.



VI poglavlje - zdravi i vitki uz TOLERAN program

Zdravi i vitki uz TOLERAN program

Želite da oslabite uz TOLERAN program?

Onda su vam izgledi za trajniji uspeh veoma veliki: TOLERAN program funkcioniše drugačije od običnih dijeta, i njegovom primenom isključuje neželjene posledice povratnog efekta.

Zašto slabim kada izbegavam životne namirnice koje ne podnosim?

Pažnja, sada postaje pomalo naučno - ali takođe i veoma interesantno. Kako biste razumeli princip delovanja TOLERAN programa potrebno je da poznajete sledeće :

šta vas čini gojaznim?

Namirnice koje se ne podnose izazivaju hronične upale i idu zajedno sa smetnjama u procesu razmene materija. Ovde vrlo važnu ulogu igra materija - prenosnik podataka, TNF-alpha.

Kada pojedete nešto što ne podnosite, imunološki sistem prelazi u stanje uzbune i izbacuje povećane količine materije TNF-alpha. Ova materija vezuje receptore koji su predviđeni za insulin, tako da otežava snabdevanje ćelija energijom. Na taj način, šećer koji je u krvi može da se transportuje do ćelija teško, ili samo delimično, , gde je suštinski potreban.

Ovim se aktiviraju dva mehanizma:

1. Od šećera se stvaraju masti

Pošto šećer ostaje u telu, znatno se povećava količina šećera u krvi. Naravno da je to problematično i zato telo preduzima nove mere da bi smanjilo nivo šećera u krvi. Sada se jetra uključuje u igru: ona šećer u krvi pretvara u masne kiseline, koje se onda deponuju u masnom tkivu. A šta to znači je očigledno: talože se zalihe masti.

Ali ima još i gore: blokada insulinskih receptora dovodi do toga da se sve više insulina izbacuje. Povećana koncentracija insulina sprečava ponovno pretvaranje masnih kiselina u šećer u krvi. To znači da energija, koja se čuva u depoima masti, više ne stoji na raspolaganju vašem telu.

2. Smanjuje se potrošnja energije

Kao što smo videli sada ćelijama po jedinici stoji manje energije na raspolaganju. A onaj koji ima manje energije, ne može puno ni da radi. Zbog toga se smanjuje aktivnost ćelija i osnovni promet, to jest smanjuje se količina potrošenih kalorija u stanju mirovanja.

Da li je TOLERAN program čudotvorna dijeta?

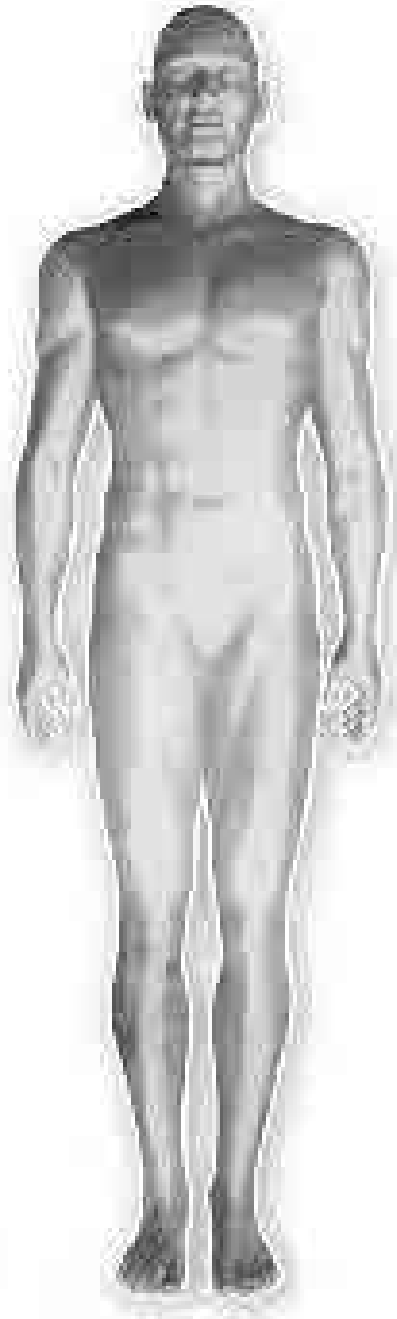
Ne radi se o tome. Već predstavlja promenu načina ishrane bazirane na naučnoj osnovi, koja se sa problemom suočava u samom korenu.

Nepodnošljivosti na namirnice mogu da budu uzročnici viška kilograma i u znatnoj meri da umanje uspehe pri skidanju kilograma prema uobičajenim metodama. Zbog toga se kod TOLERAN programa testiraju individualne nepodnošljivosti. Posle toga, moguće je izbeći konkretne izazivače, što dovodi do oslobađanja gore opisanih blokada na insulinskim receptorima. Ćelije se ponovo snabdevaju energijom i što je još važnije, ponovo su mobilisane energijske rezerve tela u ćelijama masti.

A i O: zdrava, svesna ishrana

TOLERAN program je u skladu sa zakonima prirode i stoga i ovde važi pravilo da, ako neko želi da oslabi, mora da unese manje kalorija nego što potroši.

I kod promene načina ishrane putem rotacione ishrane morate da





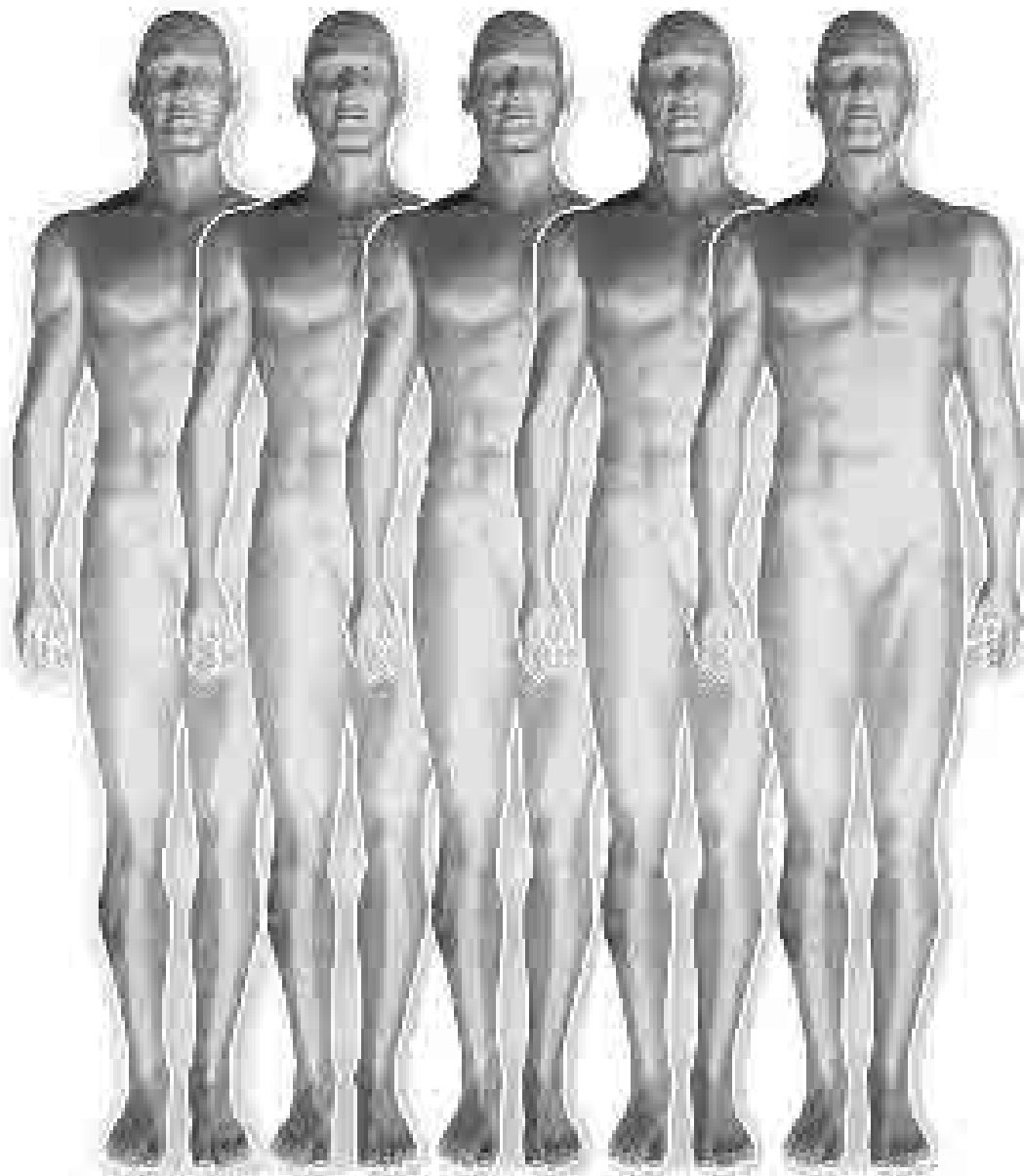
VI poglavlje - zdravi i vitki uz TOLERAN program

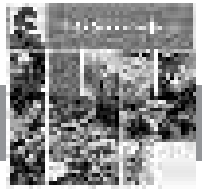
vodite računa o unošenju kalorija. Izbegavajte namirnice bogate kalorijama i jedite redovno, ali ne više od onoga koliko vam je potrebno. Pri tome vam pomaže bolja raspoloživost postojećih energetske rezervi. Jak osećaj gladi, kao i napadi gladi, nestaće posle nekog vremena od početka primene novog principa.

Dodatna telesna aktivnost je od pomoći prilikom mršavljenja. Promet u celini se povećava, pozitivno utičete na energetski bilans. I pomoću malih trikova možete nešto da postignete: idite stepenicama umesto da koristite lift, ostavite vaša kola na poslednjem mestu parkinga ili izađite jednu stanicu ranije iz autobusa. Vašu ponovo stečenu energiju bi trebalo da iskoristite da se više rekreirate. To jača vaš uspeh i daje vam pozitivni telesni osećaj.

Neophodno je i malo discipline

Naravno da željeni uspeh u promeni načina ishrane putem TOLERAN programa otežavaju prekidi ili greške u ishrani. Zamislite da je namirnicama potrebno 3-4 dana da prođu kroz creva. Toliko dugo nepodnošljive namirnice opterećuju imunološki sistem i ometaju razmenu materija. Unos neke zabranjene namirnice brzo dovodi do povećanja težine usled nagomilavanja vode. Tek posle 3-4 dana, kada je namirnica izbačena iz tela, dolazi i do izbacivanja nagomilane vode i ponovo dostižete vašu početnu težinu. Na taj način se usporava i sam efekat slabljenja. Ako samo dva puta nedeljno uzimate neku namirnicu koju ne podnosite, utvrdićete ubrzo i sami: "jedva da nešto i pojedem a ipak ne slabim!" Svakako se znači isplati da se pridržavate plana ishrane u potpunosti, a prednost toga: pri tome barem ne morate da gladujete.





VII poglavlje - Stvaranje zdravijih uslova za rad creva - šta to znači ?

TOLERAN program i koncept saniranja crevnog sistema

I pored promene načina ishrane nema napredka?

Moguće je: uradili ste test "Netolerancija na hranu", primenili TOLERAN program i u potpunosti ste izbegavali namirnice koje ne podnosite. Uprkos tome vaše tegobe nisu popustile. To ne znači da je test pogrešio, već je znak da kod vas postoje eventualna oboljenja sistema za varenje, čiji uzročnici nisu nepodnošljivosti na namirnice, već nešto drugo.

Razna oboljenja ili faktori izazivaju slične simptome kao kod nepodnošljivosti određenom namirnicom, i zbog toga ih je na početku promene načina ishrane teško razlikovati od stvarnih uzročnika koje izazivaju nepodnošljivost. Ukoliko simptomi i nakon promene načina ishrane ostaju, ili ako promena ne pokaže nikakve rezultate, to može da bude pokazatelj da se radi o nekom drugom oboljenju creva sa drugim uzrokom.

Na primer: neki stanovnici u crevima, kao na primer hlorigidi, su bakterije koje su veoma aktivne prilikom razmene materije i koje se, kod prekomerne ponude hranjivih materija, previše razvijaju, što dovodi do bolova u stomaku i nadimanja. Pored toga ovi mikroorganizmi stvaraju takozvane biogene amine kao na pr. histamine, i mogu time da pojačaju već postojeće alergijske simptome ili probleme sa kožom.

Takođe i paraziti, koji su prisutni u crevima, koji ne predstavljaju nikakav problem u slučaju intaktne crevne barijere, mogu u slučaju oštećenja iste, da izazovu oboljenje.

Vidite i sami: i ako se pravilno sprovodi TOLERAN program može da se desi da skrivena oboljenja dovedu u pitanje uspešnost promene načina ishrane. U tom slučaju bi trebalo da sa vašim lekarom utvrdite uzroke vaših tegoba.

Znaci za oboljenje creva

Ukoliko ste u testu već reagovali na veoma veliki broj namirnica, preko 50, to bi mogla da bude indicija da postoji oštećenje crevnog sistema. Jer takvo oštećenje često je povezano sa povećanom propustljivošću creva za veće molekule prehrambenih namirnica. Kao što je već u prvom poglavlju izneto, sastojci životnih namirnica koji prođu kroz oštećene zidove creva, izazivaju hronične imunološke reakcije sa odgovarajućim štetnim posledicama.

Creva - naš najvažniji kontakt sa spoljašnjim svetom

Moglo bi se pretpostaviti da su koža, ili sluzokoža disajnih puteva najveće kontaktne površine sa spoljašnjim svetom. Ali to nije tačno: to su u stvari creva. Zahvaljujući svojoj speci-



fičnoj građi ona raspolažu površinom od oko 500 m², čime stvaraju suštinsku komunikacijsku i kontaktnu vezu sa okolinom. Ovo omogućava da naslutimo koliko je osetljiv integritet crevne sluzokože i kojima je sve uticajima izložena. Kod unosa hranjivih materija odlučujuću ulogu igra tanko



VII poglavlje - Stvaranje zdravijih uslova za rad creva - šta to znači ?

crevo. Samo nedirnuti, zdravi zid creva obezbeđuje da se unete hranjive materije u potpunosti razgrađuju, kako ne bi predstavljali opterećenje za imunološki sistem.

Svaki deo creva ima određenu funkciju prilikom varenja, čemu potpomažu i posebne crevne bakterije. Ovi mikroorganizmi uzajamno utiču na mnogo načina jedni na druge i još dodatno podležu uticaju brojnih spoljnih faktora. Iz mase ovih naizmjeničnih dejstava stvara se određena atmosfera koja se nalazi u stabilnoj ravnoteži.

Kako otkriti da li postoje funkcionalne smetnje u radu creva?

Davanjem stolice na analizu moguće je utvrditi o kojoj se vrsti funkcionalne smetnje radi, i gde leže njihovi uzroci.

Ovo je neophodno da bi ciljano ponovo moglo da se uspostavi normalno funkcionisanje rada creva.

Obuhvatni pregled stolice trebalo bi da sadrži sledeće analize:

1. Da kvantitativno odredi stvarnu crevnu floru. Ovo će pokazati da li se ravnoteža pomerila u korist štetnih bakterija, ili da li u potpunosti nedostaju neophodne crevne bakterije. Važnu ulogu igra i pH-vrednost stolice, na osnovu koje može da se zaključi o aktivnosti crevne flore.
2. Isključivanje gljivičnog naseljavanja u crevima. Gljivice opterećuju imunološki sistem i dovode do povišene crevne propustljivosti.
3. Isključuje se postojanje crevnih parazita.
4. Da se odrede probavni enzimi kako bi se isključila takozvana insuficijencija (slabljenje funkcionisanja) pankreasa. Ako postoji insuficijencija, pankreas ne proizvodi dovoljnu količinu probavnih enzima. Posledica: hranjive materije ne mogu da se razgrade na pravi način, već u obliku nerazgrađenih molekula ulaze u krv, što može da izazove upalnu reakciju.
5. Određivanje imuniteta sluzokože. Pri čemu se analizira da li odbrambeni sistem savršeno radi i da li sprečava prodor izazivača bolesti ili stranih tela u crevnu sluzokožu. Ukoliko to nije slučaj, postoji povećana opasnost od stvaranja infekcija i nastanka nepodnošljivosti na namirnice.
6. Utvrđivanje upalnih markera kako bi se otkrili zapalje-

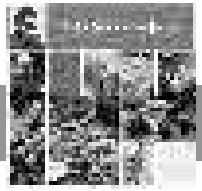
nski procesi crevne sluzokože.

7. Utvrđivanje crevne propustljivosti.

Na osnovu dobijenih podataka mogu da se odrede ciljane terapijske mere pomoću kojih je moguće da se ponovo uspostavi normalna, zdrava funkcija creva. Zdrava creva sprečavaju da se pojavi nova nepodnošljivost na namirnice i pomažu ozdravljenju kod postojećih nepodnošljivosti.

U raznim slučajevima, naročito kada su zapaljenja creva prouzrokovana životnim namirnicama kao što je Morbus Crohn ili nepodnošljivost na gluten, ponovnom analizom stolice može da se dokaže i uspeh primenjivanja promene načina ishrane.





VIII poglavlje - Hormoni

Hormoni - savetnici (ne samo) za žene

Poznato je da hormoni igraju važnu ulogu u našem životu. Ali, da li ste znali da uzajamno delovanje i koncentracija različitih hormona utiču čak i na telesnu težinu?

Ako želite da oslabite i uprkos redukciji kalorija i promeni u načinu ishrane ne postignete željeni uspeh, za to može biti odgovoran hormonalni disbalans.

U ovom slučaju najvažniji su hormoni štitaste žlezde, polni hormoni i hormoni nadbubrežne kore. Sledeća poglavlja sadrže značajna obaveštenja o funkcijama i delovanju ovih hormona.

Kada štitasta žlezda radi na minimumu

Hormoni štitaste žlezde igraju jednu od odlučujućih uloga kada se radi o energetske stanju organizma i regulišu, pored ostalog, potrošnju energije čoveka u stanju mirovanja, takozvani osnovni promet.

Ukoliko postoji hipofunkcija štitaste žlezde ne proizvodi se dovoljna količina ovih hormona štitaste žlezde i procesi razmene materije odvijaju se usporenije. Na osnovu toga smanjuje se potrošnja energije, odnosno osnovni promet određene osobe.

Posledica : troši se premalo energije a ostatak se, u obliku masti, taloži u tkivu.

Hipofunkcija štitaste žlezde se nešto češće javlja kod žena nego muškaraca, i to najčešće između 40. i 60. godine života.

Uzroci mogu biti nedostatak joda ili zapaljenje štitaste žlezde. Najčešće se pri tome radi o takozvanom imunološkom zapaljenju tkiva štitaste žlezde, koje, pored ostalog, zavisi i od ishrane.

Tipični simptomi hipofunkcije štitaste žlezde su sledeći:

- Smanjeni apetit
- Dobijanje na težini
- Suva, hladna koža
- Promukao i dubok glas
- Tanka, čupava kosa
- Povećanje srčanog mišića i usporavanje pulsa (bradikardija)
- Ciklusne smetnje kod žena

Ukoliko imate ove simptome, i ne slabite uprkos

pridržavanju TOLERAN programa, trebalo bi da se obratite lekaru radi ispitivanja vaše štitaste žlezde.

Uloga polnih hormona

Ženski polni hormoni, estrogeni, su od odlučujućeg značaja za sazrevanje ženskog tela i odgovorni su za razvoj sekundarnih polnih obeležja, a tu spada i raspored masnoća.

Važna osobina estrogena je sposobnost taloženja vode u tkivu. Kozmetička industrija na primer koristi ovo svojstvo kod proizvodnje krema za mekšu kožu.

Tokom drugog dela menstrualnog ciklusa narasta koncentracija estrogena i gestagena. To dovodi do deponovanja vode i izaziva uobičajene promene težine tokom ženskog ciklusa kao i stepenasti efekat amplitude smanjenja telesne težine. Upravo zbog toga je ženama u prvom delu menstrualnog ciklusa lakše da oslabe. Kod muškaraca, naprotiv, povećana koncentracija estrogena dovodi do izraženijih deponovanja masti i formiranja ženskastih oblina.

Kada polni hormoni ometaju razmenu masti

Takozvani policistitični ovarialni sindrom predstavlja narušavanje hormonske ravnoteže koja ide sa povišenom produkcijom insulina, i na taj način može da dovede do gojaznosti. Moguće je da problemi sa telesnom težinom nisu nastali zbog nepodnošljivosti na neku namirnicu, već zbog hormonalnih smetnji kod razmene masti.

Ne bi trebalo izostaviti iz vida i dejstvo fitoestrogena, tj. estrogena biljnog porekla. Oni se preko hrane unose u organizam i dovode do sličnih simptoma. Na primer pivo, viski i soja sadrže relativno visoke količine aktivnih fitoestrogena.

Kada stres goji: hormoni nadbubrežne žlezde

U telu se nalaze dve nadbubrežne žlezde i svaka se nalazi iznad bubrega. Unutrašnjost nadbubrežnih žlezda, izbacuje hormone koji utiču na krvni pritisak, srčane otkucaje i druge funkcije. Spoljašnji deo nadbubrežne žlezde emituje brojne hormone. Jedan od njih, kortizol, igra odlučujuću ulogu.

Kortizol se brine o tome, da se, pre svega prilikom stresa, iz jetre mobilize više šećera i prosleđuje u krv. Usled toga



VIII poglavlje - Hormoni

količina šećera u krvi drastično skače. Ukoliko se ova dodatna energija ne potroši kroz rad mišića to dovodi do deponovanja u ćelijama masti. Znači, neko ko je izložen velikom stresu i nema fizičko pražnjenje, brzo će se ugojiti. Ukoliko je nivo kortizola hronično povišen govori se o Cushing-sindromu.

Tipične karakteristike su:

- Lice u obliku meseca
- Bivoljski vrat
- Tipično taloženje masti na kukovima
- Povećanje telesne težine
- Smanjenje mišićne snage
- Smetnje u razmeni ugljenih hidrata
- Povišeni krvni pritisak
- Impotencija
- Menstrualne smetnje
- Kod dece, smetnje prilikom rasta i gojaznost

Naš savet:

Ukoliko ne slabite i ako se pridržavate svega što je TOLERAN program propisao, trebalo bi da odete na pregled kod lekara. Postoji mogućnost da bolujete od hormonalne neuravnoteženosti, koja onda ciljano može da se tretira i leči.



beleške