



Исхрана без лактоза -



И можноста повторно да уживате во млекото!

Во Македонија постои голем број на луѓе кои се интолерантни на храна. Интолеранцијата не е исто и е далеку почеста од алергиите.

Алергијата претставува сложен имунолошки процес во човековото тело кој настанува како резултат на влијанието на различни типови супстанции (алергени) со кои организмот веќе еднаш бил во контакт. За разлика од алергиската реакција, која е директно поврзана со имунолошкиот систем, интолеранцијата на храна е поврзана со дигестивниот систем, при што не се создаваат антитела.

Лицето кое е интолерантно на некоја храна најчесто има проблем со варењето на храната, веројатно поради недостаток на ензими или, пак затоа што цревата тешко можат да разградат некои хемиски состојки во храната. На пример, до интолеранција на лактоза доаѓа кога во цревата не се создаваат ензимите кои се потребни за да се разградат шеќерите од млечните производи. Поради тоа лактозата доаѓа во дебелото црево неразградена и истата може да преизвика грчеви, болки во stomакот или дијареа половина час или неколку часа по конзумацијата на млеко и млечни производи.

Исхрана без лактоза значи целосно или делумно исклучување на млечните производи од дневното мени, што за некои луѓе е особено тешко. Во таа категорија доминираат најмалите кои се осудени на живот без млеко кое за жал го има и во составот на безброј десерти како на пр. сладолед. Ова го вклучува и чоколадното млеко кое е најомилен пијалак на најмалите а неретко и на возрасните. Овие деца се соочуваат со проблем од каде да нарачаат роденденска торта, кои слатки или колачи да ги купат, дали можат да пијат млеко, или други млечни производи.

Доколку сте интолерантни на храна, не се разочарувајте бидејќи многумина го имаат истиот проблем како и вас, но научиле да се справуваат со својот проблем и во исто време да уживаат во разни видови вкусна и здрава храна.

Дијагностицирањето на алергијата и интолеранцијата на храна е многу важна, односно правењето разлика помеѓу алергијата и интолеранцијата на храна (диференцијална дијагноза). Со помош на лабораториски тестови се утврдува за што станува збор, каде по точно определување (дали е интолеранција или алерија) се продолжува со третман на заболување. Тестот за интолеранција на храна е крвен тест, преку кој се идентификува храната, кон која постои интолеранција кај организмот. Тој е целосно безболан и безбеден начин за определување на интолерантноста на храна, и за негово извршување потребни се неколку капки крв од прст, а резултатите се готови само за 45 минути!

ИНТОЛЕРАНЦИЈА НА ХРАНА - СИМПТОМИ

НЕВРОЛОШКИ СИМПТОМИ
Апатија, Депресија, Забор, Главоболка, Хиперактивност, Невисока, Вртоглавица, Раздралчивост, Меланхолија, Неправилна нервна болка, Насилно однесување, Емоционална нестабилност

РЕСПИРАТОРНИ СИМПТОМИ
Бронхитис, Кашлица, Крвоток зрне, Синуситис, Опенато дишање

ЦИРКУЛАТОРНИ СИМПТОМИ
Анемија, Болка во градите, Отпад, Висок крвен притисок, Неправилна работа на срцето, Неправилен пулс

ГАСТРОИНТЕСТИНАЛНИ СИМПТОМИ
Абдоминална болка, Надринос, Колебис, Запек, Прочини, Хемороиди, Пова дигестија, Гадење, Повраќање, Умуск

ЗГЛОБНИ СИМПТОМИ
Артритиса болки во зглобовите, Артритис, Почини зглобови

МУСКУЛОСКЕЛЕТНИ СИМПТОМИ
Болка на грбот, Болка на мускулите, Болка на врвот

КОЖНИ СИМПТОМИ
Алергички и надринос, Распукача кожа, Егзем, Осип и чешање

ДРУГИ СИМПТОМИ
Конјуктивитис, дисопалачие на очните капаци, Дијабетис, Треска, Прематурна телесна тежина, Отпад околу очите, Зукање на ушите

ЗЕЛЕНЧУК Модар патлиџан, Цвекло, Брокулка, Морков, Целер, Чили, Тиванчи, Краставица, Келериџа, Прад, Маслино, Кромид, Кичир, Црвена зрна, Слатка пиперка, Донат	ОВОШЈЕ Јаболко, Кајсија, Банана, Црвша, Грозје, Киви, Линок, Нектарина, Португал, Аманас, Јагода, Лубеница	РИБА И МОРСКИ ПЛОВОДИ Речен рак, Полос (риба), Лосос, Туна	ЛЕГУМИНОЗЕН ЗЕЛЕНЧУК Боранија, Грашо, Соја
МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ Којо млеко/сирење, Крајје млеко, Лаб-ферментирано сирење (југурт), Ово млеко/сирење, Крајје кисело млеко производи	МЕСО Говедско месо, Пилешко месо, Јагнско месо, Свињско месо, Мисирско месо	ЗАСЛАДУВАЧИ Шеќер од центарна трска, Мед	САЛАТИ Зелена салата, Марула
СЕМИЊА И ЈАТКАСТИ ПЛОВОДИ Бадеми, Индиски орев, Кавказ зрна, Пшеница, Линено семе, Кизирник, Ф'стичи, Афиноско семе, Семец од тиква, Сусам, Семец од сланинџид, Ореви	ЗАЧИНИ И БИЛКИ Босилек, Цинет, Лук, Рен, Семе од синап, Морска оревка, Органс, Црвена пиперка (качи), Мадронс, Бабер (ор), Рузиорна, Мајчина душица, Ванилиа	ПЕЧУРКИ Ливадски печурки	ЈАЈЦА Кокошкини јајца
ЖИТАРИЦИ (БЕЗ ГЛУТЕН) Данени, Гуауен, Овес, 'Рж, Пшеница П'тисат (пшеница), Пшеница	АЛТЕРНАТИВИ НА ЖИТАРИЦИ И СКРОБНИ ПРОИЗВОДИ Хелда, Пшеница, Просо, Орзи	СРЕДСТВО ЗА ЗГУСНУВАЊЕ Гуар гуна (E412)	ЧАЈ Ментол (лими)
		КВАСЕЦ	