

Vážená paní/ Vážený pane ,

Rozhodli jste se otestovat svůj jídelníček, protože chcete zlepšit svou celkovou pohodu – k tomuto rozhodnutí vám blahopřejeme!

» Co je pro jednoho potravou, je pro druhého hořkým jedem. «

Lucretius (římský filozof)

Není pochyb o tom, že správná strava významně přispívá k našemu zdraví a pohodě. Způsob, jakým určité potraviny působí na organismus, je však velmi individuální. I zdánlivě zdravá potravina může být příčinou nejrůznějších obtíží. Pokud jsou způsobeny nesprávně nasměrovanou imunitní reakcí a zvýšenou tvorbou protilátek IgG, jedná se o tzv. potravinovou přecitlivělost. Protože se však následky přecitlivělosti na určitou potravinu projeví obvykle až několik dní po její konzumaci, je obzvláště obtížné si je s ní spojit.

Testem **myfoodprofile** jste učinili první důležitý krok k odhalení možné potravinové přecitlivělosti. Tato příručka vám pomůže pochopit výsledky testů **myfoodprofile** vliv stravy na vaše tělo. Měla by vás také povzbudit ke změně stravování, které zlepší vaši celkovou pohodu. Dozvíte se, které potraviny mohou vyvolávat vaše příznaky a jak můžete na základě výsledků testů dosáhnout jejich zmírnění a zároveň se zdravě a vyváženě stravovat. Mějte však na paměti, že tento výživový průvodce má pouze informativní charakter. Komplexní změny stravy by měl vždy doprovázet terapeut *!

Výsledky testů berte jako skvělou příležitost aktivně pracovat na kvalitě svého života a nenechte se na své cestě odradit! Přejeme vám mnoho úspěchů a kvalitní život bez zdravotních obtíží!

Se srdečným pozdravem

* Kvůli srozumitelnosti je v této příručce používán pouze obecný rod mužský, ale vždy se jedná o osoby ženského, mužského a různého pohlaví zároveň.



my food. my health.

OBSAH

| | |
|--|----|
| 1. Bližší pohled – Citlivost na potraviny | 6 |
| 2. Pro představu – Význam vašich výsledků myfoodprofile | 10 |
| 3. Změna k lepšímu – Úprava jídelníčku | 12 |
| 4. Vědět jak – Jak se vypořádat s běžnou potravinovou přecitlivělostí | 22 |
| 5. Identifikovaná reaktivita – Potenciální spouštěče vašich obtíží | 34 |
| 6. Dostatečná výživa – Důležité živiny a jejich zdroje | 38 |
| 7. Pro zdravější budoucnost – Vaše šablony myfoodprofile | 46 |
| 8. Často kladené dotazy | 48 |

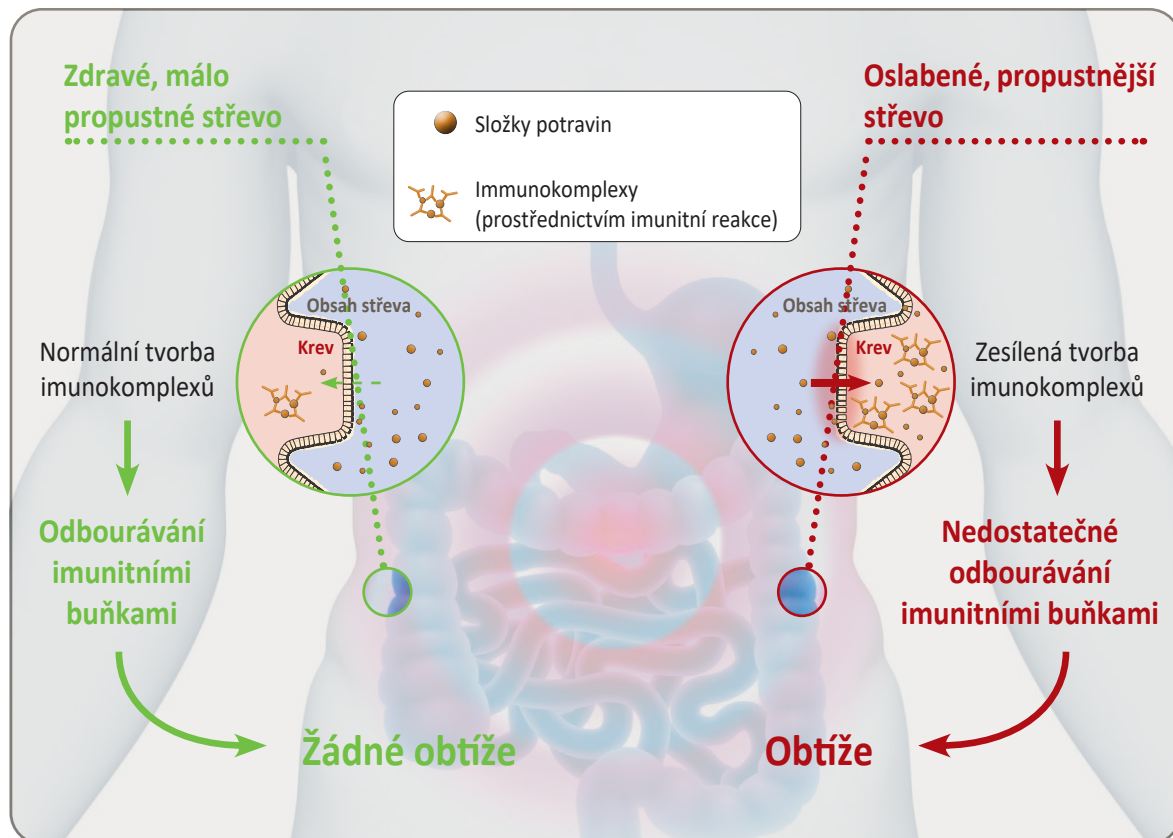


1. Bližší pohled – Citlivost na potraviny

Zdraví střev – klíč k dobré kondici

Střevo je největší vnitřní orgán našeho těla a skutečný zázrak, který má mnoho úkolů. Odpovídá nejen za trávení, ale hraje také ústřední roli v imunitní obraně. Střevní stěna vytváří téměř nepřekonatelnou mechanickou bariéru, která brání průniku bakterií, virů a dalších patogenů do těla. Vedle toho se ve střevech nachází přibližně 70 % imunitních buněk. Spolu s více než 200 druhy střevních bakterií, tzv. střevní mikroflórou, se rozhodujícím způsobem podílí na obranyschopnosti organismu.

Pokud je střevo neporušené, nejsou potraviny ve zdravé a vyvážené stravě pro organismus škodlivé. Vlivy, jako je stres, některé léky, infekce, alkohol a nezdravá strava, však mohou narušit rovnováhu střevního zdraví a způsobit, že je střevní stěna propustnější. V důsledku toho se do krve dostávají větší, neúplně rozložené složky potravy, které mohou vyvolávat přehnanou reakci imunitního systému (► obr. 1). Možnými důsledky jsou chronické záněty. Naše střevo proto plní klíčovou funkci, pokud jde o kvalitnější život a zdraví.



1 Jak může vzniknout přecitlivělost na potraviny

Co potravinová přecitlivělost vlastně je a co není?

a) Potravinová přecitlivělost

Přecitlivělost na potraviny se neprojeví po požití určitých potravin okamžitě. **Obtíže** (▶ obr. 2) se vyvíjejí spíše pomalu a objevují se **opožděně** až po několika hodinách nebo dokonce dnech, takže souvislost mezi „viníkem“ a obtížemi není zřejmá. Příčinou je **přehnaná imunitní reakce** na jinak neškodné složky potravin, která je spojená s **tvorbou protilátek IgG**. Tento mechanismus obvykle slouží k obraně a ochraně těla před útočnými, kterými jsou zpravidla typické patogeny, například viry a bakterie. Protilátky jsou namířeny proti specifickým oblastem těchto patogenů, proti kterým je třeba se bránit, v případě přecitlivělosti na potraviny proti oblastem složek potravin, tzv. **antigenům**.

Protože takové imunitní reakce představují normální fyziologický proces, mohou i zdraví lidé u určitých potravin vykazovat reaktivitu IgG. Pokud se však mnoho složek neúplně rozložené potravy dostane ze střeva do krve, např. v důsledku zhoršené střevní propustnosti, zvýší se imunokomplexy potravinových antigenů a protilátek (▶ obr. 1). Pokud nejsou v dostatečné míře odbourány, hrozí, že budou kolovat v krevním řečišti, ukládat se v různých tkáních a orgánech a následně podporovat chronické zánětlivé procesy, které mohou vést k trvalým potížím. Pokud však spouštěče zánětlivých procesů identifikujeme a po určitou dobu se jim vyhýbáme, mohou záněty ustoupit – což je nejlepší předpoklad pro zmírnění symptomů a lepší kvalitu života! Výsledky **myfoodprofile** ukazují, na které potraviny reaguje váš imunitní systém silněji. Cílenou změnou stravy můžete i vy brzy dosáhnout úspěchu a zlepšit svou celkovou pohodu!



Gastrointestinální potíže



Problémy s hmotností



Bolesti hlavy / migréna



Únava

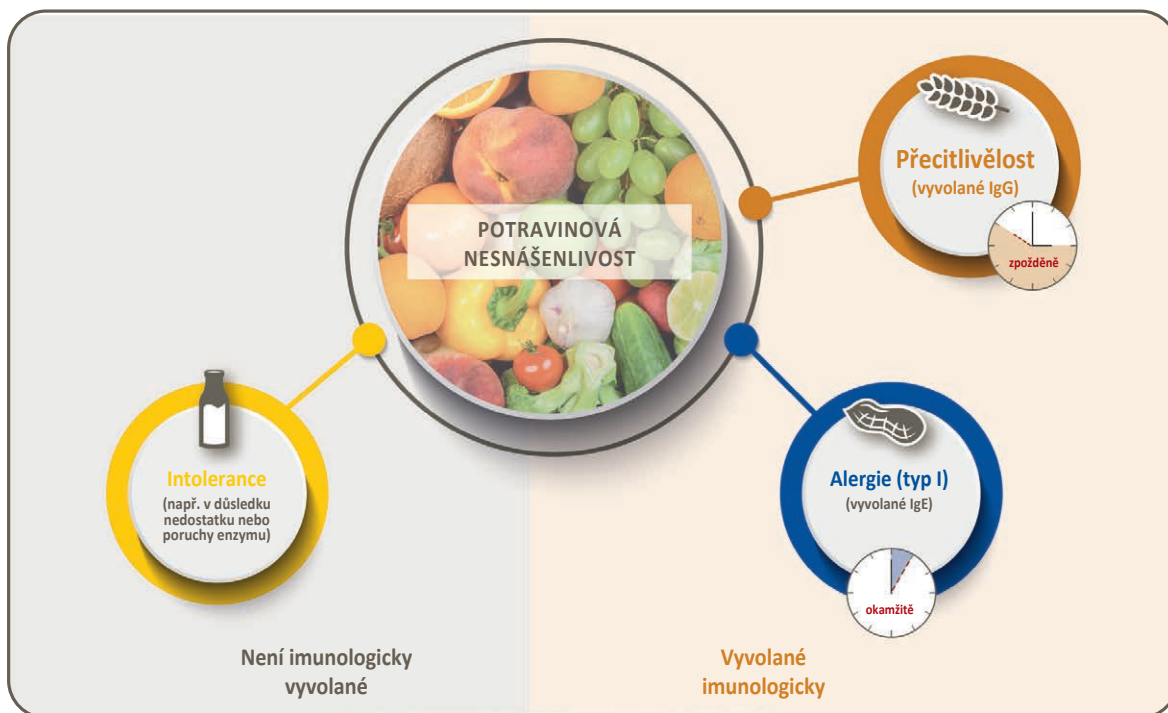


Kožní problémy



Problémy s klouby





3 Různé formy potravinových nesnášenlivostí

Tip: Poradte se se svým terapeutem o střevní rehabilitaci jako možném doplňku výživového konceptu **myfoodprofile!**

Je však důležité vědět, že potraviny mohou vyvolat reakce nesnášenlivosti i jiným způsobem, například v rámci potravinové alergie nebo potravinové intolerance. Níže se dozvíte, jaké jsou mezi nimi rozdíly.

b) Potravinová alergie

Stejně jako přecitlivělost na některé potraviny patří i potravinová alergie mezi imunologicky vyvolanou potravinovou nesnášenlivost (► obr. 3). Zásadní rozdíl však spočívá v typu tvořených protilátek (imunoglobulinů, Ig). V případě alergie se vytvářejí **protilátky třídy E (IgE)**, které mimo jiné vyvolávají **okamžité uvolnění zánětlivého mediátoru histaminu**. **Příznaky** potravinové alergie se proto obvykle projevují **během několika minut** po požití dané potraviny. Typické alergické reakce zahrnují kožní vyrážky, oční, dýchací a zažívací potíže a kardiovaskulární problémy. V extrémních případech může potravinová alergie vést i k životu nebezpečnému anafylaktickému šoku, např. v případě alergie na arašidy. Vzhledem tomu, že první příznaky se objeví krátce po konzumaci, je často snadné identifikovat potraviny, které jsou spouštěčem problémů. Protože v tomto případě může na rozdíl od přecitlivělosti na potraviny vést k alergickým reakcím i nej-



menší množství příslušné potraviny, je třeba se její konzumaci přísně vyhýbat, a to obvykle doživotně. Vedle arašídů patří mezi nejčastější spouštěče potravinových alergií následující potraviny: vejce, mléko, ryby, korýši, měkkýši, celer, obiloviny obsahující lepek, ořechy, hořčice, sezam, sója, lupina. Alergie na potraviny, pyly nebo hmyzí jedy se obvykle zjišťují tzv. prick testem (kožním testem), případně krevním testem na protilátky IgE.



c) Potravinová intolerance

Potravinová intolerance není na druhou stranu imunologicky podmíněná, ale je často způsobena **nedostatkem nebo poruchou enzymu**. V důsledku toho nejsou některé složky potravin (např. laktóza nebo fruktóza) zcela odbouratelné. Například osoby trpící laktózovou intolerancí dokáží kvůli nedostatku enzymu laktázy trávit mléčný cukr laktózu jen nedostatečně. Mezi typické příznaky patří průjem, bolesti břicha, nevolnost a zvracení, které se obvykle objevují několik minut až několik hodin po konzumaci mléka (mléčných výrobků). Zkonzumované množství problematických potravin, které tělo dokáže tolerovat, se u jednotlivých osob značně liší. Některé potravinové intolerance mají podobné příznaky jako alergie, ale bez detekovatelných protilátek. V takových případech se hovoří o pseudoalergii. Mezi potenciální spouštěče pseudoalergických reakcí patří látky, které se v potravinách vyskytují přirozeně (např. biogenní aminy, jako je histamin), ale také přídavné látky, jako jsou konzervační látky, barviva a aroma (např. glutaman sodný).



Stručně řečeno:

Přecitlivělost na potraviny je přehnaná reakce imunitního systému se zvýšenou tvorbou protilátek IgG vůči určitým složkám potravin. Významně se liší od potravinové alergie i potravinové intolerance, z nichž ani jedna **není** zjištělná testem **myfoodprofile!**





2. Pro představu – Význam vašich výsledků myfoodprofile

Pomocí testu **myfoodprofile** byla ve vašem vzorku krve analyzována reaktivita protilátek IgG na určité potraviny. Ve výsledkové zprávě najdete přehled těchto potravin. Podle počtu a barvy výplně koleček, které jsou k nim přiřazeny, můžete zjistit, do jaké míry vaše tělo reaguje na testované potraviny (▶ obr. 4). Síla imunitní reakce IgG vám napoví, které potraviny mohou k vašim obtížím přispívat.

Jak chápat tři reakční třídy? *



Na potraviny označené zeleně vaše tělo nereaguje nebo na ně reaguje jen slabě. Tyto potraviny můžete jíst bez omezení, pokud netrpíte potravinovou alergií, potravinovou intolerancí nebo celiakií (▶ kap. 4, s. Přecitlivělost na lepek).



Potraviny se žlutým označením u vás vyvolávají silnější imunitní reakci IgG. Konzumaci těchto potravin byste měli omezit a jíst je maximálně jednou až dvakrát týdně v rámci střídavé stravy. Podrobné informace naleznete v ▶ kapitole 3.



Potraviny označené červeně u vás vyvolávají velmi silnou imunitní reakci IgG. Těmto potravinám byste se měli nejméně dvanáct týdnů zcela vyhýbat. Po této tzv. eliminační fázi lze potravinu opět zařadit do jídelníčku v rámci provokační diety. ▶ Kapitola 3 obsahuje další doporučení v této oblasti.



* Uvedená výživová doporučení slouží pouze pro orientaci. O úpravě stravy se vždy poraďte se svým terapeutem!

! Všimněte si, prosím:

Ne každá potrava, na kterou váš imunitní systém reaguje zvýšenou reaktivitou IgG, automaticky vyvolává nějaké obtíže. Vzhledem ke složité souhrě mezi stravou a zdravím se může stát, že se příznaky neprojeví. Pokud i přes zvýšenou reaktivitu IgG nemáte žádné potíže, neměli byste stravu zbytečně omezovat.

Možná vás při zkoumání výsledků testů překvapí, že máte zvýšenou reaktivitu IgG na potraviny, které normálně vůbec nejíte nebo je jíte jen velmi zřídka. To mohou zapříčinit tzv. křížové reakce (▶ kap. 3).

U potravin, které jste po dobu dvou až tří týdnů před testováním nekonzumovali, mohou výsledky testu **myfoodprofile** ukázat žádnou nebo jen mírně zvýšenou reaktivitu protilátek IgG. V takovém případě nelze vyloučit, že jste na ně i tak přecitlivělí. Pokud jste se například po delší dobu vyhýbali konzumaci mléka a mléčných výrobků, můžete být na mléko přecitlivělí, i když váš test zvýšenou reaktivitu IgG na mléko neprokázal.

VAŠE OSOBNÍ VÝSLEDKY PODROBNĚ



SYNLAB

Jméno pacienta:
Novák, Jan

Datum narození:
1. 1. 1970

ID pacienta:
myfood

Laboratoř:
Vzorová laboratoř

Datum:
6. 12. 2022

Testovaná potraviny:
216

Přecitlivělost na potraviny IgG

PŘEHLED VAŠICH OSOBNÍCH VÝSLEDKŮ



171

171 druhů potravin s **nízkým** potravinově specifickým IgG

36

36 potravin se **zvýšeným** potravinově specifickým IgG

9

9 potravin s **výrazně zvýšeným** potravinově specifickým IgG

Upozorňujeme, že test **myfoodprofile** nemůže stanovit protilátky třídy IgE, které se vyskytují u klasické potravinové alergie. **myfoodprofile** je semikvantitativní test pro stanovení potravinově specifických protilátek IgG, jehož výsledky jsou uvedeny ve třídách. Pro lepší přehlednost jsou tyto třídy barevně odlišeny. Dodatečně uvedené standardizované naměřené hodnoty (relativní jednotky) mají pouze informativní charakter. Počet skutečně testovaných potravin je větší, než je uvedeno, protože některé potraviny jsou na protilátky IgG testovány společně ve směsích. Pokud není uvedeno jinak, jsou všechny mléčné výrobky vyrobeny z kravského mléka.



| veřejce | Síla reakce | Ryby a mořské plody | Síla reakce |
|---------|-------------|---------------------|-------------|
| vejce | ≤ 7,5 | Pstruh | ≤ 7,5 |
| | ≤ 7,5 | Sted | ≤ 7,5 |
| | ≤ 7,5 | Krab | ≤ 7,5 |
| | ≤ 7,5 | Chobotnice | ≤ 7,5 |
| | ≤ 7,5 | Treska skvrnitá | ≤ 7,5 |
| | 11,5 | Ďas | ≤ 7,5 |
| | 16,0 | Sardinka | ≤ 7,5 |
| | 16,4 | Okouník | ≤ 7,5 |
| | 17,4 | Mořský jazyk | ≤ 7,5 |
| | 21,1 | Kreveta | ≤ 7,5 |
| | 23,6 | Kaviár | ≤ 7,5 |
| | 25,7 | Úhoř | ≤ 7,5 |
| | 27,6 | Štika | 14,0 |
| | 33,3 | Spirulina spp. | 14,3 |
| | > 50,0 | Pražma královská | 15,3 |
| | > 50,0 | Tapeska | 18,0 |
| | | Kapr | 18,1 |
| | | Pakambala | 20,8 |
| | | Mořský vlk | 21,3 |
| | | Tuňák | 24,9 |
| | | Rak červený | 26,6 |
| | | Ančovička | 29,3 |
| | | Makrela | 30,5 |
| | | Losos | 32,8 |
| | | Ústřice | 35,9 |
| | 8,7 | Oilheň | > 50,0 |
| | 15,7 | Mečoun | > 50,0 |
| | 16,6 | Humr | > 50,0 |
| | 18,4 | Treska | > 50,0 |
| | 28,7 | | |
| | 44,3 | | |
| | 46,6 | | |
| | > 50,0 | | |

Skupiny: **Síla reakce**

≤ 7,5 ●●●●●

≤ 7,5 ●●●●●

≤ 7,5 ●●●●●

≤ 7,5 ●●●●●

≤ 7,5 ●●●●●

≤ 7,5 ●●●●●

8,7 ●●●●●

15,7 ●●●●●

16,6 ●●●●●

18,4 ●●●●●

28,7 ●●●●●

44,3 ●●●●●

46,6 ●●●●●

> 50,0 ●●●●●

Skupiny: **Síla reakce**

≤ 7,5 ●●●●●

> 15 – ≤ 25 ●●●●●

> 25 – ≤ 50 ●●●●●

> 50 ●●●●●

Skupiny (IgG): ● ≤ 15 ●● > 15 – ≤ 25 ●●● > 25 – ≤ 50 ●●●● > 50 ●●●●●

4 Výsledková zpráva myfoodprofile s výsledky osobních testů

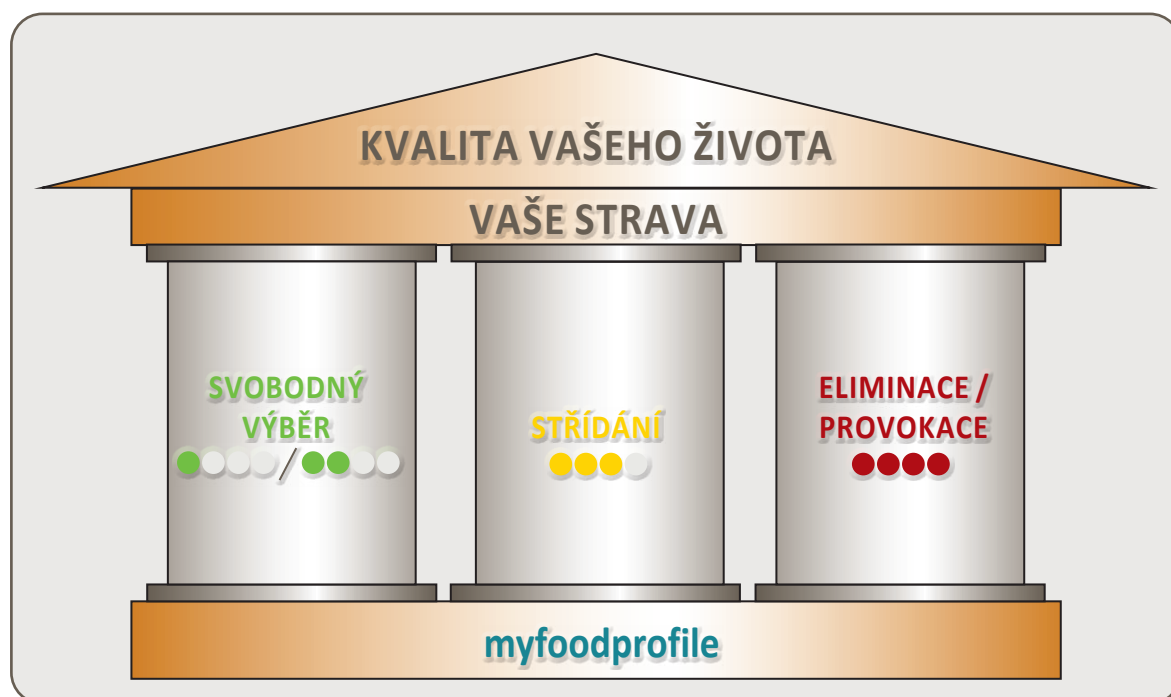
3. Změna k lepšímu – Úprava jídelníčku

Co byste měli vědět předem

Výsledky testu **myfoodprofile** vám poskytnou přehled různých potravin a odpovídajících reaktivit IgG, které lze u vás zjistit. Na základě toho můžete upravit stravování a zjistit, které z potravin, na něž máte podle výsledkové zprávy nadprůměrnou reakci IgG, mohou způsobovat vaše obtíže.

Tři hlavní pilíře výživového konceptu **myfoodprofile** jsou eliminace / provokace, střídání a volný výběr určitých potravin (► obr. 5). Než vám to níže podrobněji vysvětlíme, dovoluňte nám, abychom vás upozornili na čtyři důležité body, které byste měli zvážit, než svůj jídelníček změníte:

- > Výživový koncept **myfoodprofile** nenahrazuje konzultaci s lékařem či terapeutem, kterou vám však výslovně doporučujeme! Zejména pokud trpíte nějakým onemocněním, jste těhotná nebo pravidelně užíváte léky, měli byste se v každém případě poradit s ošetřujícím lékařem a předem s ním úpravu stravy probrat.
- > Test **myfoodprofile** slouží výhradně ke zjišťování přecitlivělosti na potraviny. Tento test neodhaluje potravinovou intoleranci, alergie nebo celiakii (► kap. 4, s. Přecitlivělost na lepek). Pokud takovým stavem trpíte, musíte se i nadále vyhýbat potravinám, které ho vyvolávají, a to i v případě, že výsledky odpovídajících testů **myfoodprofile** žádné abnormality v souvislosti s těmito potravinami neprokázaly.



5 Výživový koncept myfoodprofile a jeho pilíře

- > U některých lidí může změna stravy vést ke zhoršení celkového stavu. To však obvykle během několika dní pomine. Dbejte na vyváženou stravu a dostatečný pitný režim. Pokud se váš zdravotní stav výrazně zhorší nebo pokud závažné příznaky přetrvávají několik dní, neprodleně kontaktujte svého terapeuta!
- > Nespěchejte! Přečtěte si v klidu tohoto průvodce a sestavte si jídelníček s rozmyslem. Vyzkoušejte nové recepty a včas si na ně nakupte ingredience. Vědomé plánování vám změnu stravování usnadní.



Vaše individuální úprava stravy

Aby si vaše tělo mohlo poradit se zánětlivými procesy, měli byste omezit konzumaci potravin, které vyvolávají zvýšenou obrannou reakci imunitního systému, nebo je dočasně zcela vyřadit ze svého jídelníčku.

V rámci výživového konceptu **myfoodprofile** se proto doporučuje, abyste se po určitou dobu vyhýbali potravinám, které u vás vyvolávají silnou reaktivitu (●●●●). Tomuto postupu se říká **eliminální dieta**. Poté se vyřazené potraviny postupně znovu zařadí do jídelníčku (**provokační dieta**). Současně byste měli snížit konzumaci potravin, na které máte zvýšenou reaktivitu IgG (●●●●), a to formou tzv. **střídavé diety**. V ► kapitole 5 se dozvíte, o jaké potraviny se přesně jedná.



| Potravina kategorie ●●●●● | 1. týden | | | | | | 2. týden | | | | | | 3. týden | | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | |
| Potravina 1 | ■ | | | | ■ | | | | ■ | | | | ■ | | | | | ■ | | | | ■ |
| Potravina 2 | | ■ | | | | ■ | | | | ■ | | | | ■ | | | | | ■ | | | |
| Potravina 3 | | | ■ | | | | ■ | | | | ■ | | | | ■ | | | | | ■ | | |

■ Konzumace potraviny povolena v mírném množství

6 Příklad střídavé diety se třemi potravinami

a) Střídavá dieta

Pro vyváženou stravu je důležitý pestrý jídelníček. Střídání potravin má na jedné straně pomoci k tomu, abyste si vybírali co nejpestřejší potraviny a dodávali tak tělu všechny potřebné živiny, a na druhé straně snížit spotřebu potravin z kategorie ●●●●●.

Střídavá dieta znamená, že první den jíte určitý výběr potravin ●●●●● a další tři dny se jim vyhýbáte. Pátý den pak můžete tyto potraviny jíst znovu (► tab. 6). Obecně platí, že byste si měli hlídat, abyste potraviny ●●●●● nejedli častěji než jednou nebo dvakrát týdně. Pokuste se najít schůdný způsob, jak si stravu co nejvíce zpestřit.

Tip: Ved'te si výživový protokol včetně deníku příznaků! Díky tomu můžete snadno sledovat a dokumentovat změny příznaků a začlenit nové stravovací návyky. Příslušnou šablonu najdete v ► kapitole 7.



b) Eliminační dieta

Potravinám v kategorii ●●●●● byste se měli vyhýbat po dobu nejméně dvanácti týdnů. Pokuste se je nahradit potravinami, které jsou ve výsledkové zprávě označeny zeleně (●●●●● / ●●●●●). Sestavte si co nejpestřejší jídelníček a buďte kreativní! Přehled obsahu vitamínů a minerálů v různých potravinách v ► Kapitel 6 vám pomůže najít vhodné alternativy a pokrýt příslušné potřeby. Poradte se přitom se svým terapeutem.

Příklad: Ukazují vaše výsledky silně zvýšenou reaktivitu IgG na lepek nebo pšenici? Pak můžete ranní rohlík nahradit pohankovým chlebem, jogurtem s ovocem, míchanými vajíčky, muffiny z quinoi nebo třeba ovesnou kaší.

Tip: Pokud se vám zdá nemožné vzdát se všech potravin v kategorii ●●●●●, začněte výběrem. Nejprve přestaňte konzumovat čtyři nebo pět potravin, které jste doposud jedli obzvláště často, a vyzkoušejte, nakolik se příznaky zmírní. Obtíže často vyvolávají potraviny, které se konzumují obzvláště často. Pokud však nezaznamenáte žádné zlepšení, měli byste se alespoň dvanáct týdnů vyhýbat všem potravinám ●●●●●.

c) Provokační dieta

Během eliminační fáze mělo vaše tělo možnost omezit stávající zánětlivé procesy. To by mělo zlepšit váš celkový stav. Nyní můžete začít postupně znovu zařazovat do jídelníčku potraviny, kterým jste se během eliminační fáze vyhýbali. Nespěchejte a nejezte příliš mnoho najednou! Začněte s jednou potravinou a během následujících tří dnů vědomě sledujte, zda se vaše obtíže objeví znovu.

Pokud se tak nestane, můžete ji do svého jídelníčku zařadit natrvalo. Pokud se u vás objeví obtíže, je vhodné se této potravine alespoň rok zcela vyhýbat. Znovu zavedené potraviny konzumujte pouze jednou nebo maximálně dvakrát týdně, stejně jako při střídavé dietě (► tab. 7).



| Potravina kategorie ●●●●● | 1.–12. týden (eliminace) | 13. týden | | | | | | | 14. týden | | | | | | | 15. týden | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|--|--|
| | | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne | | |
| Potravina 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Potravina 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Potravina 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

■ Konzumace potraviny povolena v mírném množství

7 Příklad eliminační diety s následnou provokační fází pro tři potraviny

Příklad: Do svého jídelníčku chcete znovu zavést pšenici. Během provokační fáze se snažte jíst nejprve co nejčistší pšeničné výrobky, např. jeden až dva krajíce pšeničného chleba bez oblohy nebo malou miskou kuskusu. Pokud nenastanou žádné obtíže, můžete si opět vychutnat rohlík s oblíbenou oblohou – za předpokladu, že se jedná o potravinu z kategorie ●●●●● / ●●●●●.





Sledujte své příznaky

Naslouchejte svému tělu, zejména v provokační fázi! Sledujte, zda dochází ke změnám, a pokud ano, jaké jsou. Je znovuzavedení potraviny spojeno s opětovným výskytem určitých obtíží? Provokační fáze s pečlivým pozorováním příznaků má velmi důležitou roli při identifikaci potravin, které přispívají ke vzniku zdravotních potíží. V protokolu k provokační dietě s deníkem příznaků dokumentujte konzumované potraviny a případné následné obtíže! Tak můžete vidět souvislosti, které mezi nimi jsou. Vzor takového protokolu najdete v ► kapitole 7.

Co dalšího byste měli vědět

Život s potravinovou přecitlivělostí není vždy snadný. Možná se budete muset na delší dobu vzdát některých složek svých oblíbených potravin. Nenechte se tím ale odradit, zkuste to brát jako příležitost, jak si lépe uvědomit své tělo a stravu a objevit nové chutné pokrmy! Vaší fantazii se meze nekladou. Zdravá, vyvážená strava a zároveň pohoda nejsou ani v případě potravinové přecitlivělosti žádná věda.

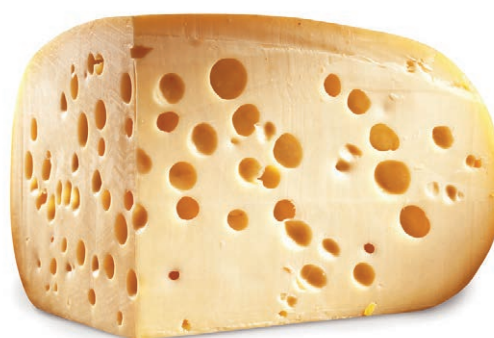


Všimněte si, prosím:

Při zavádění výživového konceptu **myfood-profile** se poraďte se svým terapeutem!

Pokud svůj jídelníček nezlepšíte, můžete i nadále konzumovat potraviny, které podporují zánětlivé procesy. Složky potravin, které jsou pro vás problematické, mohou obsahovat i produkty denní potřeby (např. kosmetika)! Snažte se po dobu nejméně dvanácti týdnů vyhýbat také potravinám ●●●● a navíc v rámci střídání jídelníčku snížit konzumaci potravin ●●●●!

Vaše potíže však mohou mít i jiné příčiny. Obraťte se proto na svého lékaře, pokud změna stravy nepřináší žádný úspěch!





Tipy pro změnu stravování:

- > Nebojte se, pokud během eliminační fáze sníte nějakou potravinu z kategorie ●●●●●! Můžete opět pociťovat zdravotní potíže. Protože však obtíže způsobují především potraviny, které se konzumují často a ve velkém množství, měly by vaše příznaky rychle ustoupit, jakmile se dané potraviny začnete opět důsledně vyhýbat.
- > Využijte informace o potravinách a jejich složkách v ► kapitolách 5 a 6, aby byl váš jídelníček co nejpestřejší a abyste tělu dodali všechny důležité živiny!
- > Myslete také na vlákninu! Vaše střeva vám poděkují, protože vláknina reguluje činnost střev a zajišťuje vyváženou střevní mikroflóru.
- > Pozor na hotové výrobky! Ty často obsahují složky, které byste možná nečekali. Některé různě používané potraviny se navíc mohou skrývat za širokou škálou názvů (► kap. 4). Proto pečlivě zkontrolujte všechny informace a označení na obalu. To platí i pro doplňky stravy a kosmetické přípravky.
- > Nejlepší je vyhnout se hotovým výrobkům a připravovat si jídla z čerstvých přírodních surovin! Tak budete mít přesný přehled o tom, jaké potraviny jíte.
- > Jezte malé porce v průběhu celého dne! Nadměrné množství jídla může ovlivnit trávení.
- > Vyhýbejte se ostrým, tučným a silně opečeným jídlům! Ty mohou zatěžovat nebo dráždit trávicí trakt.



- > Pokud je to možné, studené pokrmy připravujte na nehydrogenovaných, za studena lisovaných olejích, jako je lněný nebo řepkový! Ty mají vysoký obsah nenasycených mastných kyselin omega-3, které mají protizánětlivý účinek. Věděli jste, že tučné mořské ryby obývající chladná moře jsou také vynikajícím zdrojem omega-3 mastných kyselin?
- > Pijte dostatečně! Dospělý člověk potřebuje přibližně dva až tři litry tekutin denně. Doporučují se především neslazené nápoje bez přídavných látek. Pitnou vodu si můžete ochutit například plátkem citrusového ovoce nebo čerstvými bylinkami. Dobrou volbou je také bylinný čaj nebo zázvor zalitý horkou vodou.
- > Zejména na začátku změny jídelníčku se vyhýbejte kávě, zelenému a černému čaji a alkoholu!
- > Jezte vědomě! Důležité není jen to, co jíte, ale také jak. Proto nespěchejte, jezte pomalu a jídlo si vychutnávejte. Při jídle se také vyhýbejte rozptylování, jako je čtení novin, sledování televize nebo používání mobilního telefonu.
- > Vedle toho se snažte snižovat hektičnost a stres ve svém každodenním životě a to všude tam, kde můžete! Stres totiž může mít na vaše tělo škodlivý vliv v mnoha ohledech. Může například ovlivnit i integritu střev.
- > Pravidelně se hýbejte a cvičte, abyste udrželi své tělo a střeva v chodu! Dostatek pohybu navíc posiluje vaše zdraví.
- > A nakonec: Přijměte opatření pro obzvláště klidný a dostatečný spánek! To je důležité pro metabolismus a imunitní systém a má to mnoho pozitivních účinků na tělo, mysl i psychiku.



Křížové reakce

Našli jste ve své výsledkové zprávě zvýšené reakce IgG na potraviny, které jste už dlouho nejedli, konzumovali jste je jen zřídka nebo nikdy? Důvodem mohou být tzv. křížové reakce: V tomto případě již protilátky nerozpoznávají pouze antigen, proti kterému byly skutečně vytvořeny (► kap. 1, viz „Co potravinová přecitlivělost vlastně je a co není?“), ale i ty, které se původnímu antigenu velmi podobají, i když pocházejí z různých zdrojů, např. z různých potravin.

Na rozdíl od alergií nebylo u potravinové přecitlivělosti dosud dostatečně prozkoumáno, které antigeny jsou spojeny s jakými křížovými reakcemi. Z tohoto důvodu se orientujeme na diagnostiku alergií a předpokládáme, že stejné křížové reakce se objevují i u přecitlivělosti na potraviny. U alergií se antigeny, proti nimž imunitní systém vytváří protilátky, nazývají alergeny (v dalším textu se tento termín používá také pro potravinové antigeny).

Ke křížovým reakcím může docházet nejen mezi různými potravinovými alergeny, ale také mezi potravinovými alergeny a tzv. inhalančními alergeny, které se šíří vzduchem a jsou vdechovány (např. pylu nebo roztoči). Například někteří lidé alergičtí na pylu stromů netolerují jablka. Protilátky, které si jejich tělo vytvořilo proti pylům stromů, rozpoznávají také alergeny jablek, takže konzumace jablek u nich vyvolává alergickou reakci. V následující tabulce je uveden přehled možných křížových reakcí mezi inhalančními a potravinovými alergeny, které jsou známé pro protilátky IgE (v souvislosti s alergiemi typu I) (► tab. 8).



| Inhalační alergeny | Možné křížové reakce s potravinovými alergeny | Četnost křížových reakcí |
|------------------------|--|--------------------------|
| Pyl stromů | Brambory, broskve, celer, fíky, jablka, kiwi (zelené), lískové oříšky, meruňky, mrkve, nektarinky, sója, švestky, třešně | Časté |
| Pyl pelyňku | Celer, koření, manga, mrkve, slunečnicová semínka | Méně časté |
| Přírodní latex | Acerola, ananas, avokáda, banány, brambory, broskve, celer, kaštiny, kiwi, manga, papája, rajčata | |
| <i>Ficus benjamina</i> | Ananas, avokádo, banány, fíky, kiwi, papája, případně také chlebovník | Vzácné |
| Domácí roztoči | Korýši a měkkýši | |
| Živočišné epitely | Maso | |
| Ptačí peří | Vejce, drůbež, vnitřnosti | |
| Pyl Ambrozie | Banány, cukety, melouny, okurky | Možné |
| Pyl trav a obilovin | Luštěniny, mouka, otruby, rajčata | |

8 Přehled možných křížových reakcí mezi inhalačními a potravinovými alergeny (zdroj: převzato z Worm et al., Leitlinie Nahrungsmittelallergie infolge immunologischer Kreuzreaktivitäten mit Inhalationsallergenen. Allergo J 23 (2014))







4. Vědět jak – Jak se vypořádat s běžnou potravinovou přecitlivělostí

Vypořádat se s přecitlivělostí na potraviny není vždy snadné. Některé potraviny lze z denního jídelníčku vyřadit snadno, u jiných je to obtížnější. Níže naleznete rady a podporu týkající se některých nejčastějších spouštěčů potravinové přecitlivělosti. Jedná se o obecné informace, které nemusí odpovídat vašim individuálním výsledkům.


Přecitlivělost na lepek

Lepek je směs proteinů (bílkovin), která se vyskytuje v mnoha druzích obilí a má zásadní význam pro pekařské vlastnosti mouky. Mezi obiloviny obsahující lepek patří **pšenice, špalda, zelená špalda, žito, ječmen, tritikale** a „starší“ obiloviny, jako je **jednozrnka, dvouzrnka a kamut**. Lepek je také přítomen ve výrobcích ze zpracovaných obilovin obsahujících lepek, např. krupice, kuskus, bulgur, otruby, šrot, strouhanka a slad.

Pokud výsledky testu **myfoodprofile** ukazují velmi silnou imunitní reakci na lepek (●●●●), měli byste se nejméně dvanáct týdnů vyhýbat konzumaci potravin obsahujících lepek, a to i v případě, že váš test neprokázal zvýšenou tvorbu protilátek IgG vůči jednotlivým obilovinám obsahujícím lepek.

Následující tabulka nabízí přehled potravin obsahujících lepek a jejich alternativ. Pomůže vám tak s bezpečkovou dietou (► tab. 9).



Vyhýbání se lepku se vám zpočátku může zdát zdrcující, protože jej obsahuje mnoho běžných potravin. Uvidíte však, že existuje mnoho přirozeně bezlepkových potravin. Kromě toho trh s bezlepkovými výrobky roste, takže k mnoha potravinám obsahujícím lepek lze nyní najít chutnou a zdravou alternativu. Bezlepkové výrobky jsou často označeny slovem „bezlepkové“ nebo odpovídajícími symboly, jako je přeškrtnutý obilný klas (např. ). Toto označení zaručuje, že nebude překročen určitý limit lepku.

| Kategorie | Výrobky, které obsahují (mohou obsahovat) lepek * | Alternativy |
|----------------------------|--|--|
| Obiloviny a výrobky z nich | Pšenice, špalda, jednozrnka, ječmen, zelená špalda, žito, dvouzrnka, kamut, oves (kontaminovaný obilovinami obsahujícími lepek), mouky z výše uvedených obilovin | Jáhly, teff, čirok, rosička, quinoa, amarant, oves (bezlepkový) **, pohanka, rýže / divoká rýže, mouky: kukuřičná, bramborová, mandlová, kokosová, kaštanová, cizrnová, čočková, hrachová, mungo, sójová, lupinová, konopná, tapioková, karobová |
| | Chléb, slané pečivo, koláče, sladké pečivo, sušenky, těsto na pizzu, suchary, oplatky, pečené oplatky | Chléb, slané pečivo, koláče, sladké pečivo, sušenky, těsto na pizzu, suchary, oplatky a pečené oplatky označené jako bezlepkové nebo vyrobené z bezlepkové mouky (viz výše), kukuřičné tortilly, arepy |
| | Směs müsli, čerstvá obilná kaše, pšeničné klíčky | Kaše z bezlepkových ovesných vloček, jahel, pohanky, amarantu, quinoi, směsi müsli (bez lepku) |
| | Těstoviny | Bezlepkové těstoviny (např. z hrachové, čočkové, cizrnové, pohankové nebo kukuřičné mouky), asijské skleněné nebo rýžové nudle |
| Ryby a maso | Zpracované nebo obalované maso (např. řízky, masové kuličky, maso v omáčkách), uzeniny | Čerstvé nebo mražené maso (přírodní), uzeniny bez přidaného lepku |
| | Zpracované nebo obalované ryby | Čerstvé nebo mražené ryby (přírodní) |
| Náhražky masa | Seitan | Bezlepkové náhražky masa (např. tofu) |
| Mléko a mléčné výrobky | Nízkokalorické výrobky, mléčné výrobky s přídavkem aromatických látek, ovocné výrobky, směsi müsli, přísady do těsta, výrobky ze smetanového sýra, tavené sýry | Pokud možno nezpracované potraviny, např. přírodní jogurt, kefir, tvaroh, smetana, sýry (např. gouda, feta, mozzarella, parmezán atd.) |
| Zelenina a ovoce | Bramborové výrobky, jako jsou knedlíky, bramborové nudle, noky, bramborové placky, bramborové svačinky (např. křupky) | Brambory, polenta, bezlepkové noky a nudle |
| | Ovocné výrobky, zahuštěné ovoce, mražená zelenina s moukou (např. krémový špenát) | Čerstvé nebo mražené ovoce a zelenina (přírodní) |
| Nápoje a lihoviny | Sladová káva, obilná káva, pivo, whisky | Minerální / stolní voda, ovocné / zeleninové šťávy, káva, neochucený bylinný čaj, černý čaj, zelený čaj, bezlepkové pivo |
| Jiné | Hotové omáčky, sójová omáčka, polévkové koření, omáčky a polévky zahuštěné moukou | Bezlepkové hotové nebo domácí omáčky, tamari, bezlepkové polévkové koření |

* Uvedené výrobky nemusí nutně obsahovat lepek, vždy se podívejte na složení nebo se zeptejte výrobce! Tato tabulka nepředstavuje vyčerpávající seznam.

** Bezlepkový oves je pro mnoho pacientů s celiakií cennou alternativou k jiným obilovinám obsahujícím lepek. Lze tedy předpokládat, že oves je přijatelnou alternativou i v případě zvýšené reaktivity protilátek IgG na lepek. Poradte se o tom se svým terapeutem.

9 Alternativy výrobků obsahujících lepek



Tipy při přecitlivělosti na lepek:

- > Při změně jídelníčku postupujte co nejméně komplikovaně. Popusťte uzdu své fantazii a experimentujte s bezpečnými potravinami! Své oblíbené recepty můžete jednoduše upravit. Například na těstoviny s rajčatovou omáčkou můžete místo těstovin z tvrdé pšenice použít těstoviny z kukuřice, rýže nebo luštěnin.
- > Lepek mohou obsahovat zejména vysoce zpracované potraviny a nízkokalorické výrobky. Potraviny se navíc často zaprašují moukou, například při smažení, aby byly křupavější. Proto pečlivě kontrolujte obaly potravin, protože použití obilovin obsahujících lepek na nich musí být uvedeno nebo musí být zřejmé z názvu potraviny.
- > Celozrnné výrobky z obilovin obsahujících lepek jsou důležitým zdrojem vlákniny, která je nezbytná pro zdraví střev. Proto při bezlepkové dietě dbejte na její dostatečný příjem! Vláknina se nachází v mnoha přirozeně bezlepkových potravinách, jako jsou různé druhy ovoce a zeleniny, pseudoobiloviny (např. pohanka, quinoa, amarant), luštěniny a zejména v mnoha ořechích a semínkách, jako jsou lněná, chia a psyllium. Obiloviny obsahující lepek jsou navíc zdrojem důležitých vitamínů a minerálů (např. vitamínů skupiny B, draslíku, hořčíku, železa a vápníku). Proto konzumujte vhodné alternativy, abyste přijímali nezbytné živiny (▶ kap. 6).



⚠ **Všimněte si, prosím:**

Nesnášenlivost lepku může být způsobena také celiakií, imunologicky vyvolaným chronickým zánětlivým onemocněním střev. Konzumace potravin obsahujících lepek vede u pacientů s celiakií v důsledku chybné imunitní reakce k těžkému zánětu střevní sliznice, který často vede k destrukci střevních klků. Proto je pro postižené osoby nevyhnutelná celoživotní přísná bezlepková dieta. Upozorňujeme, že celiakii nelze zjistit pomocí testu [myfoodprofile](#). Pro upřesnění diferenciální diagnózy se obraťte na svého ošetřujícího lékaře!





Přecitlivělost na kravské mléko

Mléko je důležitou potravinou, která se získává především od krav, koz nebo ovcí, ale i velbloudů a koní. Bílkoviny obsažené v mléce lze rozdělit do dvou frakcí: přibližně 80 % tvoří kaseiny a asi 20 % syrovátkové bílkoviny.

Přecitlivělost na kravské mléko se může týkat všech nebo jen jedné či více mléčných bílkovin, což vede k různé snášenlivosti mléčných výrobků. Zatímco kaseiny jsou tepelně stabilní, struktura bílkovin syrovátkových proteinů, jako je beta-laktoglobulin, se může změnit desetiminutovým vařením při 100 °C. To znamená, že někteří lidé s přecitlivělostí na syrovátkové bílkoviny snášejí vařené mléko lépe než nevařené. V případě velmi silné imunitní reakce (●●●●) na kravské mléko, kasein anebo beta-laktoglobulin se doporučuje po dobu nejméně dvanácti týdnů nekonzumovat kravské mléko nebo výrobky z něj. U zvýšené reaktivity na ovčí anebo kozí mléko je třeba se vyhnout i těmto mlékům a výrobkům z nich.

Složky kravského mléka se skrývají v mnoha potravinách – například v nízkokalorických výrobcích, neboť některé náhražky tuku se vyrábějí na bázi syrovátkových bílkovin. Proto si vždy pečlivě přečtěte složení! Bílkoviny kravského mléka se skrývají za následujícími názvy: **kasein, laktoglobulin, laktalbumin, hydrolyzované mléko, sušené mléko, sušené odtučněné mléko, sušené plnotučné mléko, syrovátkové bílkoviny, sušená syrovátka, kondenzované mléko**. Kromě toho se bílkoviny kravského mléka přidávají také do mnoha kosmetických přípravků.

V následující tabulce najdete přehled výrobků, které mohou obsahovat složky kravského mléka, a jejich alternativy (► tab. 10).



| Kategorie | Výrobky, které obsahují (mohou obsahovat) bílkoviny kravského mléka * | Alternativy |
|----------------------------|--|--|
| Obiloviny a výrobky z nich | Chléb, toasty, slané pečivo, suchary, pečený hrášek, některé směsi müsli | Chléb, toasty, slané pečivo a suchary bez mléčných přísad |
| | Pečivo, oplatky, šlehačkové dorty | Pečivo a oplatky bez mléčných přísad (např. s rýžovým, ovesným, sójovým nebo mandlovým mlékem) |
| Ryby a maso | Některé uzeniny (např. lyonský salám, klobásy, paštiky), pečené maso | Čerstvé nebo mražené maso (přírodní), uzeniny bez mléčných složek (např. syrové uzeniny, jako je salám) |
| | Zapečená ryba, ryba ve smetanové omáčce | Čerstvé nebo mražené ryby (přírodní) |
| Mléko a mléčné výrobky | Kravské mléko, míchané mléčné nápoje (např. čokoládové mléko), podmáslí | Sójové, rýžové, ovesné, kešu, mandlové, kokosové mléko, konopné, kozí a ovčí mléko ** |
| | Jogurt, kefir | Rostlinný jogurt (např. sójový, kokosový, mandlový) |
| | Mléčná zmrzlina | Sorbet, vodový nanuk, veganská zmrzlina |
| | Crème fraîche, zakysaná smetana | Rostlinný crème fraîche a rostlinná zakysaná smetana (např. ze sóji, ovsa) |
| | Máslo | Margarín (bez mléčných složek), veganské pomazánky, tahini (sezamová pasta), mandlová pasta, arašídová pasta, oleje (např. olivový olej lisovaný za studena) |
| | Šlehačka | Rostlinná šlehačka (např. sójová, ovesná, rýžová) |
| | Tvaroh | Rostlinný tvaroh (např. sójový, mandlový) |
| | Syrovátka / sušená syrovátka | Sójové, rýžové, ovesné, kešu, mandlové, kokosové mléko, konopné, kozí a ovčí mléko **, rostlinný proteinový prášek (např. z konopí nebo hrachu) jako náhrada syrovátkového proteinového prášku |
| | Sýry (téměř všechny druhy) | Sýry z kozího a ovčího mléka **, rostlinné sýry (např. ze sóji), rostlinné pomazánky |
| Výrobky z vajec | Vaječné pokrmy s mlékem (např. míchaná vejce, palačinky) | Vaječné pokrmy bez mléčných přísad |
| Zelenina a ovoce | Zelenina ve smetanové omáčce (např. smetanový špenát) | Čerstvá nebo mražená zelenina (přírodní) |
| | Bramborové výrobky, jako jsou knedlíky, krokety, bramborová kaše | Čerstvě připravené knedlíky, krokety, bramborová kaše bez mléčných přísad |
| | Krémové polévky | Polévky bez mléčných přísad |
| Nápoje a lihoviny | Ovocné šťávy se syrovátkou | 100 % ovocné šťávy |
| | Smetanové likéry | Veganské varianty likérů |
| Cukrovinky | Pudink, mléčná rýže | Rostlinný pudink a rostlinná mléčná rýže (např. ze sóji, rýže, ovsa) |
| | Čokoládový krém, čokoláda, marcipánové výrobky, nugát, pralinky, cukrovinky (např. karamelové bonbony, měkká lékořice) | Čokoláda bez mléka, ovocné žvýkačky bez mléčných přísad, ovocné tyčinky |
| Jiné | Majonéza, kečup, hořčice, omáčky, dresinky, lahůdkové saláty | Majonéza, kečup, hořčice, omáčky, dresinky, lahůdkové saláty bez mléčných přísad |

* Uvedené výrobky nemusí nutně obsahovat mléko či mléčné přísady, vždy se podívejte na složení nebo se zeptejte výrobce! Tato tabulka nepředstavuje vyčerpávající seznam.

** Pokud máte (silně) zvýšenou reaktivitu protilátek IgG výhradně vůči kravskému mléku, mohou pro vás být rozumnou alternativou výrobky z kozího a ovčího mléka.



Tipy při přecitlivělosti na kravské mléko:

- > Kravské mléko je důležitým zdrojem vápníku, ale také vitamínů A, B2, B12, D, biotinu, zinku a jódu. Nahradte proto ve svém jídelníčku kravské mléko a výrobky z něj vhodnými alternativami, abyste uspokojili své nutriční potřeby. Vždy však dbejte na pestrost! Nesahejte tedy každý den po stejném výrobku nahrazujícím kravské mléko, ale v duchu střídavé diety se snažte využít rozmanitost dostupných alternativ. Budete překvapeni, kolik možností se vám otevírá (► kap. 6)!
- > Vedle vitamínů a minerálních látek poskytuje kravské mléko a výrobky z něj také vysoce kvalitní bílkoviny, a tedy mnoho důležitých aminokyselin. Pro příjem bílkovin však platí: kvalita před kvantitou. Živočišné potraviny, jako je maso, ryby a vejce, jsou považovány za obzvláště dobré zdroje bílkovin díky aminokyselinám, které obsahují. Pestrou stravou a správnou kombinací čistě rostlinných zdrojů bílkovin (např. obilovin a luštěnin, jako je rýže se sójou) nebo rostlinných zdrojů s živočišnými bílkovinami (např. brambory s vejcem) můžete přijímat důležité a kvalitní bílkoviny, i když se vyhýbáte kravskému mléku a výrobkům z něj. Mezi možné alternativní zdroje bílkovin patří ryby, maso, vejce, obiloviny či pseudoobiloviny, luštěniny, brambory, ořechy a semínka, ovčí a kozí mléko a výrobky z nich.



Všimněte si, prosím:

Nesnášenlivost mléka může být způsobena také intolerancí laktózy nebo alergií na mléčné bílkoviny vyvolávanou IgE. Obě onemocnění nelze zjistit pomocí testu [myfoodprofile](#). Pro upřesnění diferenciální diagnózy se obraťte na svého ošetřujícího lékaře!







Přecitlivělost na vejce

Slepičí vejce se skládají ze žloutku a bílku a jsou považována za ideální zdroj bílkovin, protože obsahují pro tělo mimořádně kvalitní bílkoviny.

Pokud však máte velmi silnou reakci protilátek na slepičí žloutek anebo bílek (●●●●●), měli byste se minimálně dvanáct týdnů vyhybat konzumaci výrobků obsahujících vejce.

Protože se vaječné složky používají jako pojiva, kypřidla a kypřící látky, jsou skryty v mnoha zpracovaných potravinách. Proto vždy věnujte pozornost složení! Složky vajec se skrývají za následujícími názvy: **celé vejce, žloutek, bílek, vaječný prášek, vaječný protein, tekuté vejce, vaječný bílek nebo vaječný žloutek, mražené vejce, sušené vejce, vaječný olej, pasterizované vejce, lecitin (E322, také z rostlinných zdrojů, např. sóji), lysozym.** Vaječné bílkoviny se také používají například ke konzervaci sýrů nebo piva a k číření nápojů, jako jsou džusy nebo vína. U výrobků s označením „veganské“ si můžete být jisti, že neobsahují vaječné bílkoviny.

V následující tabulce najdete přehled potravin, kterým je třeba se vyhybat a které mohou obsahovat vaječné složky, a jejich alternativy (► tab. 11).



Všimněte si, prosím:

Slepičí vejce obsahují mnoho různých složek (antigenů), proti kterým se mohou tvořit protilátky. Proto mohou být potraviny obsahující vejce snášeny velmi odlišně. Můžete například bez problémů jíst potraviny s malým množstvím vaječných složek (např. pro konzervaci nebo číření), zatímco vejce k snídani vám způsobí potíže. Test **myfoodprofile** nedokáže jasně objasnit, přesně na které vaječné antigeny reagujete. Proto je nejlepší zaznamenávat si do deníku **myfoodprofile**, jak na vás konzumace potravin obsahujících vejce působí. Nesnášenlivost vajec může být také způsobena alergií na vejce vyvolávanou IgE, kterou nelze pomocí testu **myfoodprofile** zjistit. Pro upřesnění diferenciální diagnózy se obraťte na svého ošetřujícího lékaře!



| Kategorie | Výrobky, které obsahují (mohou obsahovat) vaječné složky * | Alternativy |
|----------------------------|---|--|
| Obiloviny a výrobky z nich | Chléb, slané pečivo, suchary, glazované pečivo | Chléb, slané pečivo bez vajec (vaječných složek) |
| | Směsi na pečení | Směsi na pečení bez vajec (vaječných složek) |
| | Těstoviny | Těstoviny bez vajec (vaječných složek) |
| | Nákypy, gratinovaná jídla, slané koláče, paštiky | Nákypy, gratinovaná jídla, slané koláče, paštiky bez vajec (vaječných složek) |
| | Dorty, koláče, sladké pečivo, oplatky, piškoty | Domácí dorty, koláče, sladké pečivo, oplatky bez vajec (vaječných složek) |
| Ryby a maso | Pečené maso, masné a uzenářské výrobky (např. klobásy, párky, mortadela, játrová klobása, masové kuličky) | Čerstvé nebo mražené maso (přírodní), masné a uzenářské výrobky bez vajec (vaječných složek) jako pojiva |
| | Zapečená ryba | Čerstvé nebo mražené ryby (přírodní) |
| Mléko a mléčné výrobky | Ovocná a mléčná zmrzlina | Sorbet |
| | Sýrová kůra, strouhaný sýr, sýr se sníženým obsahem tuku | Sýr bez lysozymu jako konzervační látky, čerstvý sýr, tvaroh |
| Výrobky z vajec | Omelety, palačinky | Palačinky bez vajec (vaječných složek) |
| Zelenina a ovoce | Zahuštěné polévky, nákypy | Polévky, nákypy bez vajec (vaječných složek) |
| | Bramborové výrobky, jako jsou knedlíky či krokety | Domácí knedlíky a krokety bez vajec (vaječných složek) |
| Nápoje a lihoviny | Vaječný / smetanový likér, víno, pivo | Veganský vaječný likér, veganské víno, veganské pivo |
| | Číré ovocné šťávy | Přírodně zakalené nebo veganské ovocné šťávy |
| Cukrovinky | Čokoláda, pralinky, marcipánové výrobky, pusinky, sněhové výrobky | Cukrovinky, jako jsou ovocné žvýkačky, ovocné bonbony a čokoláda bez vajec (vaječných přísad) |
| | Některé dezerty (např. pudink, smetanové pokrmy, tiramisu) | Domácí pudink bez vajec (vaječných složek), kompot, pudink z čerstvých červených lesních plodů, sorbet |
| Jiné | Hotová jídla | Hotová jídla bez vajec (vaječných složek) |
| | Hotové omáčky, hotové dresinky, bujónové kostky, kořenící pasty | Omáčky a dresinky bez vajec (vaječných složek) |
| | Majonéza | Domácí majonéza bez vajec (vaječných složek) |
| | Pomazánky, lahůdkové saláty, vegetariánské uzeniny | Pomazánky, lahůdkové saláty bez vajec (vaječných složek) |

* Uvedené výrobky nemusí nutně obsahovat vejce či vaječné složky, vždy se podívejte na složení nebo se zeptejte výrobce! Tato tabulka nepředstavuje vyčerpávající seznam.

11 Alternativy výrobků obsahujících vejce



Tipy při přecitlivělosti na vejce:

- > Vejce jsou důležitým zdrojem bílkovin. Pestrou stravou, která obsahuje živočišné i rostlinné bílkoviny, si můžete snadno zajistit přísun proteinů, i když nejíte vejce. Mezi možné alternativní zdroje bílkovin patří kravské, ovčí a kozí mléko a výrobky z něj, ryby a maso, obiloviny či pseudoobiloviny, luštěniny, brambory, ořechy a semínka.
- > Vejce jsou také důležitým zdrojem vitamínů a minerálů, např. vitamínů A, E, D a různých vitamínů skupiny B, dále vápníku, železa, jódu, mědi, manganu, selenu a zinku. Proto konzumujte vhodné alternativy, abyste přijímali nezbytné živiny (► kap. 6).
- > Díky svým pojivovým vlastnostem se vajíčka v kuchyni používají na mnoho způsobů. Existují však chytré způsoby, jak se bez nich obejít i při pečení a vaření. Dobrou náhradu vajec získáte například, když smícháte jednu čajovou lžičku chia semínek nebo lněné mouky se třemi lžícemi vody a necháte nabobtnat. Místo vajec můžete jednoduše použít také jablečné nebo banánové pyré. Stále populárnější alternativou vajec je aquafaba (voda, ve které se vařily luštěniny), která se může použít např. při výrobě pusinek. Buďte kreativní a najděte tu správnou náhradu pro svůj recept!







Přecitlivělost na kvasnice

Pekařské droždí, nazývané také pekařské nebo pivovarské kvasnice, se v potravinářství používá mnoha způsoby. Jejich výhodných vlastností se využívá mimo jiné ke kypření těsta při výrobě pečiva nebo při výrobě alkoholických nápojů (piva, vína a lihovin). Kvasnicové extrakty se používají i | v mnoha dalších výrobcích, kde byste to na první pohled pravděpodobně netušili.

Pokud výsledky testů ukazují na velmi silnou reakci protilátek IgG vůči kvasnicím (●●●●), doporučuje se nejméně dvanáct týdnů nejíst výrobky, které je obsahují.

Kvasnice nebo kvasnicové bílkoviny se mohou ve složení potravin skrývat pod následujícími názvy: **hydrolyzované kvasnicové bílkoviny, přírodní aroma, kvasnicový extrakt, výtažek z droždí, lahůdkové droždí, kvasnicové koření, kvasnicové vločky.**

Vzhledem k rozmanitému používání kvasnic, zejména v hotových výrobcích, byste se měli před zahájením diety eliminující kvasnice dobře informovat. Následující tabulka (► tab. 12) nabízí přehled produktů obsahujících kvasnice a jejich alternativy.



Tipy při přecitlivělosti na kvasnice:

- > Nejjednodušší je připravovat si jídlo čerstvé. Tak máte vždy plnou kontrolu nad vším, co si do něj dáváte. Najděte si úplně nové recepty! Například místo kvasnic můžete jako kypřící prostředek pro příští buchty použít kypřící prášek.



- > Kvasnice obsahují různé vitamíny skupiny B a minerály, jako je draslík, hořčík, zinek, selen, měď, mangan a železo, a proto se používají i v některých potravinových doplňcích (např. tabletách z pivovarských kvasnic) nebo kosmetických přípravcích. Nezapomeňte, že doplňky stravy a kosmetické přípravky mohou obsahovat složky kvasnic. V ► kapitole 6 najdete návrhy konkrétních potravin, pomocí kterých můžete uspokojit potřebu vitamínů skupiny B, aniž byste museli konzumovat kvasnice.



| Kategorie | Výrobky, které obsahují (mohou obsahovat) kvasnice * | Alternativy |
|----------------------------|--|---|
| Obiloviny a výrobky z nich | Chléb, slané pečivo, knäckebröt | Směs müsli, ovesné vločky, kukuřičné nebo rýžové oplatky, chléb bez droždí (např. chléb s kypřicím práškem) |
| | Koláče, sušenky, kynuté pečivo | Koláče a sušenky bez droždí |
| | Těsto na pizzu | Domácí těsto na pizzu bez droždí |
| Ryby a maso | Marinované nebo sušené maso, některé uzeniny | Čerstvé nebo mražené maso (přírodní) |
| | Marinované nebo sušené ryby, rybí konzervy | Čerstvé nebo mražené ryby (přírodní) |
| Mléko a mléčné výrobky | Některé druhy sýrů (např. parmezán, brie, camembert, Roquefort) | Mladý sýr (např. gouda), smetanový sýr |
| Zelenina a ovoce | Kvašené, přezrálé ovoce a zelenina | Čerstvé nebo mražené ovoce a zelenina (přírodní) |
| Nápoje a lihoviny | Mošt, alkoholické nápoje (například víno, pivo, šumivé víno, sekt, šampaňské, burčák, cider, lihoviny) | Čerstvě vymačkané šťávy, voda, čaj |
| Jiné | Hotová jídla | Domácí pokrmy bez kvasnic |
| | Vegetariánské / veganské pomazánky | Pomazánky bez kvasnic |
| | Bujónové kostky, hnědá omáčka (omáčka z pánve), polévky ze sáčku, koření | Koření, bujóny bez kvasnic, domácí polévky a omáčky |
| | Ocet, potraviny s octem, jako jsou salátové dresinky, kečup, worcesterská omáčka, křenová pasta, chilli omáčka | Domácí dresinky (např. z citronu a olivového oleje), domácí kečup, chilli omáčka |
| | Fermentované potraviny, jako je kysané zelí, tofu, sójová omáčka, tamari, olivy, kimči, miso, relish, quorn, kefir | Nefermentované potraviny, domácí dresinky / omáčky nebo saláty |

* Uvedené výrobky nemusí nutně obsahovat kvasnice, vždy se podívejte na složení nebo se zeptejte výrobce! Tato tabulka nepředstavuje vyčerpávající seznam.

12 Alternativy výrobků obsahujících kvasnice

5. Identifikovaná reaktivita – Potenciální spouštěče vašich obtíží

V této kapitole najdete užitečné informace o všech potravinách, na které byla ve vašem krevním vzorku zjištěna zvýšená reaktivita IgG. Stejně jako ve vašich nálezech jsou i zde příslušné potraviny rozděleny do kategorií a seřazeny podle imunitní reakce. Veškeré informace o živinách jednotlivých potravin vycházejí převážně z údajů amerického ministerstva zemědělství (USDA). Vedle toho byla zohledněna doporučení Německé společnosti pro výživu (DGE) týkající se příjmu živin. Vitamíny a minerální látky jsou uvedeny níže, pokud přibližně 100 g příslušné potraviny obsahuje alespoň ~ 10 % (vitamíny) nebo ~ 5 % (minerální látky) doporučené denní potřeby dospělého člověka. Zároveň se pro uvedení vlákniny v potravě používá doporučená hodnota nejméně 1,5 g vlákniny na cca 100 g. Obsah živin v potravinách i biologická dostupnost jednotlivých živin může v důsledku různých vlivů kolísat. Potřeba živin se navíc u jednotlivých osob liší a závisí na různých faktorech (např. věku, pohlaví, fyzické aktivitě). Proto si nelze na úplnost informací činit žádné nároky.



Gluten obsahující cereálie

Pšeničná mouka



- i** Pšeničná mouka se může vyrábět z tvrdé pšenice nebo pšenice seté. Zde použitý extrakt z pšeničné mouky byl získán z pšenice seté. Pšenice patří do čeledi lipnicovitých a je jednou z obilovin obsahujících lepek. Obecně platí, že čím vyšší je stupeň mletí, tím lepší je nutriční kvalita pšeničné mouky. Je to proto, že čím vyšší je stupeň mletí, tím vyšší je podíl zrna v mouce a tím vyšší je obsah vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Na rozdíl od tvrdé pšenice má ta setá nižší obsah bílkovin. Stejně jako všechny obiloviny obsahující lepek se i pšenice musí uvádět ve složení v souladu s platnými předpisy dané země.
- i** Pšenice setá se používá především k výrobě chleba, pečiva, sladu a piva. Mohou ji však obsahovat i uzeniny, knedlíky, obalované potraviny, hotová jídla a omáčky. Z pšeničných klíčků se vyrábí olej.
- +** Vitamín B1, B2, B6, biotin, kyselina listová, niacin, kyselina pantotenová, železo, draslík, měď, hořčík, mangan, fosfáty, selen, zinek, vláknina, sekundární rostlinné látky (údaje platí pro celozrnnou mouku)

Lepek



i Lepek je souhrnné označení pro směs látek z bílkovin, známou také jako gluten. Lepek se vyskytuje v různých druzích obilovin a v potravinářském průmyslu se díky svým vlastnostem využívá mnoha způsoby. Zásadní význam má kupříkladu pro pekařské vlastnosti mouky. Dále se používá také jako emulgátor nebo nosič aromatických látek.

! Vyhnout byste se měli především všem výrobkům z obilovin obsahujících lepek (např. pšenice, žito, špalda, ječmen, tritikale, kamut, jednozrnka, dvouzrnka a zelená špalda). Další informace naleznete v kapitole 4.

Špaldová mouka



i Špalda patří do čeledi lipnicovitých a je jednou z obilovin obsahujících lepek. Výživová kvalita špaldové mouky obecně závisí na stupni mletí. Čím je vyšší, tím více částí zrna a tím více vitamínů, minerálů a vlákniny je v mouce obsaženo. Stejně jako ostatní obiloviny obsahující lepek se i špalda musí uvádět ve složení v souladu s platnými předpisy dané země.

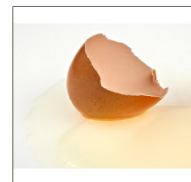
! Špalda se používá mimo jiné k výrobě pečiva, těstovin, alkoholických nápojů, obilné kávy a obilného mléka. Špaldu mohou obsahovat i směsi müsli a různé pokrmy, jako jsou polévky, dušená jídla a saláty.

+ Vitamín B1, B6, biotin, kyselina listová, niacin, kyselina pantotenová, železo, draslík, měď, hořčík, mangan, fosfát, selen, zinek, vláknina, sekundární rostlinné látky



Mléko & vejce

Bílek

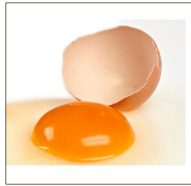


i Slepíčí vejce se skládá z bílku a žloutku. Vaječný bílek je obzvláště bohatý na bílkoviny. Některé z těchto bílkovin však mají vysoký alergenní potenciál. Proto se musí slepičí vejce se uvádět ve složení v souladu s platnými předpisy dané země. Přecitlivělost na bílek slepičích vajec se může značně lišit, takže někteří přecitlivělí jedinci mohou tolerovat ohřátý bílek, např. ve formě vajec uvařených natvrdo. U ostatních však může vyvolat příznaky i konzumace drůbežního masa nebo vajec jiných druhů drůbeže (např. kachny, křepelky, husy).

! Mezi potraviny, které obsahují (slepíčí) bílky, patří pusinky, slané koláče, suflé, míchaná vejce, omelety, těstoviny, pečivo, zmrzlina, pěny a salátové zálivky. Vaječné bílky nebo bílkoviny v nich obsažené (např. ovalbumin) se používají také k čiření vína a ovocných šťáv a ke glazování některých potravin. Další informace naleznete v kapitole 4.

+ Vitamín B2, biotin, selen

Vaječný žloutek



i Slepíčí vejce se skládá z bílku a žloutku. Žloutek má více tuku než bílek a obsahuje fosfolipid lecitin. Lecitin se používá mimo jiné jako emulgátor při výrobě různých produktů. Pokud lecitin pochází z rostlinných zdrojů, je bezpečný pro většinu osob přecitlivělých na vaječný žloutek. Proto vždy věnujte pozornost složení. Slepíčí vejce se musí uvádět ve složení v souladu s platnými předpisy dané země. Někteří lidé s přecitlivělostí na vaječný žloutek jsou přecitlivělí i na konzumaci vajec nebo masa jiných druhů drůbeže.

! Vaječné žloutky se používají mimo jiné k výrobě majonézy, holandské omáčky, dezertů, krémů, pěn, zmrzliny, těstovin a různých druhů pečiva. Složky vaječného žloutku se mohou skrývat i v jiných průmyslově vyráběných potravinách. Další informace naleznete v kapitole 4.

+ Vitamín A, B1, B2, B6, B12, D, E, biotin, kyselina listová, kyselina pantotenová, železo, jód, vápník, měď, mangan, fosfát, selen, zinek

6. Dostatečná výživa – Důležité živiny a jejich zdroje

Nyní jste se dozvěděli něco o potravinách, na které u vás byla zjištěna zvýšená reaktivita IgG. Dále najdete dodatečné informace o různých důležitých živinách, které bychom měli denně konzumovat. Protože rozhodující roli pro naše zdraví a pohodu hraje nejen energetická hodnota potravin, ale i jejich složení.

Tuky

Tuky v potravě slouží našemu tělu jako důležitý zdroj energie a dodávají mu životně důležité mastné kyseliny, které potřebuje k tvorbě buněčných membrán, chemických posílů a tukové tkáně, která chrání orgány před poraněním. Tělo navíc dokáže využít některé vitamíny a fytochemikálie lépe, pokud jsou konzumovány společně s tukem. Základní stavební jednotka tuků v potravě se skládá vždy z jedné části glycerolu a tří mastných kyselin, jejichž chemická struktura určuje vlastnosti (např. pevná / tekutá) a význam tuku pro organismus. Rozlišuje se mezi

- > nasycenými mastnými kyselinami (např. v mase),
- > mononenasycenými mastnými kyselinami (např. v olivovém oleji),
- > polynenasycenými mastnými kyselinami (např. ve tučných mořských rybách obývajících chladná moře, vlašských ořeších, řepkovém oleji).

Podle současných poznatků mají různé zdraví prospěšné účinky zejména polynenasycené omega-3 mastné kyseliny, jako je kyselina alfa-linolenová, kyselina dokosaheptaenová a kyselina eikosapentaenová. Předpokládá se, že pravidelná konzumace omega-3 mastných kyselin má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, nervový systém, zrak a také na imunitní systém, čímž se snižuje riziko vzniku různých onemocnění. Naopak ztužené tuky s vysokým podílem tzv. transmastných kyselin a živočišné tuky s vysokým podílem nasycených mastných kyselin mohou mít na zdraví nepříznivý vliv. Nasycené mastné kyseliny by měly pokrýt pouze asi 10 % celkové energie dodané potravou.

Proto platí: Rozhodující je nejen množství, ale i druh tuku. Řiďte se tedy následujícími doporučeními:

- > Vyhýbejte se ztuženým tukům, které se často vyskytují v hotových výrobcích!
- > Používejte vysoce kvalitní oleje na vaření, například řepkový nebo z vlašských ořechů!
- > Zajistěte si dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin konzumací tučných mořských rybách obývajících chladná moře, jako jsou sledi, makrely, lososi a tuňáci!
- > V případě potřeby snižte konzumaci masa!



Proteiny (bílkoviny)

Bílkoviny jsou pro život nezbytné a tělo je sestavuje z jejich stavebních kamenů, aminokyselin. Během tohoto procesu se aminokyseliny spojují do různých kombinací a vytvářejí větší molekuly – bílkoviny, které v organismu plní různé úkoly. Tělo si některé aminokyseliny dokáže vyrobit, ale jiné ne, takže je musí přijímat formou bílkovin ve stravě. Ne všechny bílkoviny jsou však stejné: jejich biologická hodnota určuje, jak efektivně se protein v těle přemění. Ačkoli mají živočišné bílkoviny obecně vyšší biologickou hodnotu než rostlinné, pro vyváženou stravu je ideální kombinace živočišných a rostlinných zdrojů bílkovin, jako jsou vejce a brambory nebo mléko a obiloviny. Pokud tělu chybí stavební prvky bílkovin, musí je získávat z cenných vnitřních zdrojů a rozkládat například svalové proteiny. Pro vyvážený příjem bílkovin platí následující:

- > Pokryjte své potřeby vhodnými zdroji bílkovin, jako jsou vejce, mléko a mléčné výrobky, libové maso, ryby, měkkýši a korýši, luštěniny, ořechy a semínka, obiloviny a obilné výrobky, pseudoobiloviny (např. amarant, quinoa)!
- > Různými způsoby kombinujte živočišné a rostlinné potraviny!
- > Konzumujte co nejvíce různých rostlinných bílkovin, zejména při vegetariánské / veganské stravě!



Sacharidy a vláknina

Sacharidy (karbohydráty) slouží tělu především jako důležitý zdroj a zásobárna energie. Jejich nejmenší stavební prvky se nazývají jednoduché cukry (monosacharidy). Podle počtu cukerných jednotek se sacharidy dělí do tří skupin:

- > Jednoduché cukry (monosacharidy), jako je glukóza a fruktóza
- > Disacharidy, jako je laktóza a sacharóza
- > Složité cukry (oligosacharidy nebo polysacharidy), jako je škrob

Monosacharidy a disacharidy (např. běžný cukr nebo glukóza) přecházejí velmi rychle ze střeva do krve a v příslušných cílových buňkách se přeměňují na energii. Komplexní složité cukry, které se nacházejí například v celozrnných obilovinách nebo luštěninách, vedou k pomalejšímu vzestupu hladiny cukru v krvi a přispívají k delšímu pocitu sytosti. Proto jsou považovány za zvláště kvalitní a měly by tvořit hlavní část sacharidů konzumovaných ve stravě.

Sacharidy, které se do tlustého střeva dostávají převážně nestrávené, patří do skupiny vlákniny. Dělí se na rozpustné a nerozpustné ve vodě. Pravidelná konzumace potravin bohatých na vlákninu podporuje zdraví střev, protože vláknina nerozpustná ve vodě (např. z celozrnných obilovin, zeleniny, luštěnin) přispívá ke zvýšení objemu stolice na jedné straně, což urychluje průchod potravy střevy, a vláknina rozpustná ve vodě (např. z celozrnných obilovin, topinamburů, jablek, psyllia) slouží jako potrava pro střevní bakterie na straně druhé. To přispívá k bakteriální rozmanitosti ve střevě a k neporušené střevní sliznici. Vláknině se připisují i další zdraví prospěšné vlastnosti: strava bohatá na vlákninu je spojo-

vána se sníženým rizikem infarktu, arteriosklerózy, cukrovky 2. typu a rakoviny tlustého střeva.

Pro vyvážený příjem sacharidů a vlákniny platí následující doporučení:

- > Dávejte přednost potravinám s komplexními složitými cukry a vlákninou (např. celozrnným výrobkům namísto potravin z bílé mouky, luštěninám, ořechům a semínkům, ovoci a zelenině)!
- > Vyhýbejte se vysoce průmyslově zpracovaným potravinám, protože často obsahují velké množství jednoduchých cukrů!
- > Pokud máte vysoký příjem vlákniny, dostatečně pijte! V opačném případě hrozí zácpa.
- > Na stravu s vysokým obsahem vlákniny si zvykejte postupně, abyste se vyhnuli potížím, jako je nadýmání nebo plynatost!

Sekundární rostlinné látky

Pojem „sekundární rostlinné látky“ zahrnuje velké množství různých látek rostlinného původu, které se na základě své chemické struktury a vlastností řadí do různých skupin (► tab. 13).

Podle současných poznatků nejsou tyto látky pro lidský organismus nezbytné, ale předpokládá se, že mohou prostřednictvím nejrůznějších mechanismů působení snižovat riziko vzniku různých onemocnění. Vzhledem k tomu, že jejich různé účinky na zdraví nebyly dosud jednoznačně prozkoumány, neexistují v současné době žádná doporučení pro optimální přijímaná množství. Pro zajištění dostatečného příjmu sekundárních rostlinných látek je vhodné kon-



zumovat pestrou stravu s co největším množstvím ovoce, zeleniny, luštěnin, celozrnných výrobků, ořechů a semínek. Podle obecného názoru odborníků na výživu by se mělo denně konzumovat pět porcí (jedna porce ≈ hrst) různých druhů ovoce a zeleniny. Využijte pestrou paletu barev!



| Sekundární rostlinné látky | Kde je například najdeme ... | Možné účinky na zdraví |
|----------------------------|---|---|
| Flavonoidy | Jablka, hrušky, hroznové víno, třešně, švestky, bobulovité ovoce, cibule, kadeřávek, lilek, sója, černý a zelený čaj a mnoho dalšího. | Snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění a některých druhů rakoviny, modulace imunitního systému |
| Glukosinoláty | Ředkve, ředkvičky, všechny druhy zelí, řeřicha, hořčice | Snížení rizika některých druhů rakoviny, modulace imunitního systému |
| Karotenoidy | Mrkev, rajčata, papriky, zelená zelenina (např. špenát, kadeřávek), grapefruity, meruňky, melouny, dýně | Snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění, některých druhů rakoviny a očních onemocnění souvisejících s věkem, modulace imunitního systému |
| Monoterpeny | Máta, citron, kmín | Snižování hladiny cholesterolu |
| Fenolické kyseliny | Káva, čaj, celozrnné výrobky, bílé víno, ořechy | Snížení rizika některých druhů rakoviny |
| Fytoestrogeny | Obiloviny a luštěniny (např. sója), lněné semínko | Snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění a některých druhů rakoviny, posílení hustoty kostí, modulace imunitního systému |
| Fytosteroly | Ořechy a semena rostlin (např. slunečnicová, sezamová, sójová), luštěniny | Snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění, snížení hladiny cholesterolu v krvi |
| Saponiny | Luštěniny, sója, chřest, oves, lékořice | Ochrana proti patogenům (např. bakteriím) |
| Sulfidy | Cibule, pórek, česnek, pažitka | Snížení rizika některých druhů rakoviny, snížení hladiny cholesterolu v krvi, modulace imunitního systému |

13 Vlastnosti sekundárních rostlinných látek (zdroj: převzato z webu www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung (Stav ke dni: 6. 5. 2021))

Vitamíny a minerální látky

Vitamíny jsou základní organické sloučeniny, které se podílejí na mnoha metabolických reakcích. Dělí se na vitamíny rozpustné v tucích a vitamíny rozpustné ve vodě. Aby se zvýšila **biologická dostupnost** vitamínů rozpustných v tucích, měly by se konzumovat společně s nějakým tukem. Mrkvový salát můžete například vylepšit o ořechy nebo trochu rostlinného oleje, aby vaše tělo mohlo optimálně využít beta-karoten (provitamin A) z mrkve.

Minerální látky jsou životně důležité anorganické živiny, které si tělo nedokáže samo vyrobit. Dělí se na objemové a stopové prvky: Zatímco objemové prvky jsou v těle obsaženy ve větším množství, stopové prvky jsou potřebné pouze v malých koncentracích.

Vitamíny a minerální látky plní v těle celou řadu životně důležitých funkcí. Žádná potrava však neobsahuje všechny potřebné vitamíny a minerály v dostatečném množství, proto by vaše strava měla být co nejpestřejší – zejména v rámci eliminační



Všimněte si, prosím:

Obsah vitamínů a minerálů v potravinách mohou výrazně ovlivnit vnější faktory, jako je pěstování, skladování a příprava. To znamená, že obsah vitamínů a minerálů v potravinách, které jsou jinak stejné, se může lišit. Například intenzivní teplo (při restování, smažení nebo vaření) a dlouhodobé namáčení mohou obsah vitamínů a minerálů v potravinách výrazně snížit. Proto se doporučují šetrné způsoby přípravy, jako je vaření v páře nebo dušení, a použití vody z vaření jako základu pro omáčky nebo polévky. Stravu také co nejčastěji doplňujte syrovými potravinami (ovocem a zeleninou)!

V příjmu vitamínů a minerálních látek hrají roli také osobní faktory (► kap. 5). Míra, v jaké potrava přispívá k uspokojení potřeby vitamínů a minerálů, závisí také na **biologické dostupnosti** látek, které obsahuje. Tento termín popisuje, jak dobře se jednotlivé látky vstřebávají a využívají v těle. Je to z toho důvodu, že ne všechny živiny z potravy jsou pro tělo stoprocentně dostupné. Biologická dostupnost je ovlivněna řadou faktorů, mezi které patří interakce mezi různými složkami potravin, zdravotní stav střev, výživový stav a příprava potravin.



diety, protože při vysazení některých potravin musíte nahradit nedostatek důležitých živin.

Příklad: Z důvodu zvýšené reaktivity IgG na kravské mléko se vyhýbáte výrobkům z kravského mléka, které jsou cenným zdrojem vápníku. V tomto případě by vhodnou alternativou mohl být amarant, para ořechy a minerální voda obohacená o vápník.

Existuje mnoho různých vitamínů a minerálních látek. V následujícím textu se dozvíte, k čemu naše tělo vybrané vitamíny, minerály a stopové prvky potřebuje a které potraviny je obsahují. Následující tabulky vám pomohou konkrétně zaměnit určité potraviny za jiné, abyste pokryli potřebu vitamínů a minerálních látek při změně stravy (► tab. 14 – 16).



| Vitamín | K čemu je zejména potřeba ... | Kde je obsažena ... |
|----------------------------|--|--|
| Roz- pustné v tucích | A | Máslo, sýr, vnitřnosti, úhoř, tuňák, vejce, sójové výrobky obohacené o vitamín A |
| | Karoteny (Provitamin A) | Žluté, oranžové a červené druhy ovoce a zeleniny (např. mrkev, sladké brambory, dýně, meloun cantaloupe, kaki, goji), zelená zelenina (např. špenát, polníček, mangold, kadeřávek) |
| | D | Vstřebávání vápníku a fosfátů, zuby / kosti, funkce svalů, růst / diferenciace buněk, imunitní systém |
| | E | Ochrana / stabilita buněk, imunitní systém |
| | K | Srážení krve, kosti |
| Roz- pustné ve vodě | B1 (thiamin) | Nervový systém, různé metabolické reakce (např. pro výrobu energie) |
| | B2 (riboflavin) | Ochrana buněk, krvetvorba, různé metabolické reakce (např. pro výrobu energie) |
| | B3 (niacin) | Různé metabolické reakce (např. pro výrobu energie, opravu DNA), ochrana / dělení buněk, imunitní systém |
| | B5 (kyselina panto- te- nová) | Různé metabolické reakce (např. pro výrobu energie, syntézu cholesterolu), nervový systém, kůže / sliznice |
| | B6 (pyridoxin) | Nervový systém, krvetvorba, imunitní systém, ochrana cév, různé metabolické reakce (např. v metabolismu bílkovin) |
| | B7 (biotin) | Dělení / růst buněk, kůže / vlasy, nervový systém, různé metabolické reakce (např. syntéza glukózy) |
| | B9 (kyselina listová) | Dělení / růst buněk, embryonální vývoj, krvetvorba, ochrana cév, syntéza DNA |
| | B12 (kobalamin) | Dělení / růst buněk, krvetvorba, nervový systém, ochrana cév, energetický metabolismus |
| | C | Kosti, kůže / pojivová tkáň, imunitní systém, nervový systém, ochrana buněk, vstřebávání železa, detoxikační reakce |

Tato tabulka uvádí vybrané příklady, ale nepředstavuje vyčerpávající seznam. Při sestavování tabulky nebyla zohledněna biologická dostupnost ani vaše individuální požadavky na živiny. Proto se o úpravě stravy poraďte se svým terapeutem.

14 Vitamíny: Důležité funkce a možné zdroje



| Minerální látka | K čemu je zejména potřeba ... | Kde je obsažena ... |
|-----------------------|---|---|
| Objemové prvky | | |
| Draslík | Regulace krevního tlaku a vodní rovnováhy, přenos podnětů v nervech / svalstvu, udržování důležitých buněčných funkcí a metabolických procesů | Celozrnné potraviny, maso a vnitřnosti, ryby a mořské plody, luštěniny, banány, rybíz, rebarbora, zelenina (zejména špenát), houby, ořechy a semínka |
| Vápník | Zuby / kosti, srážení krve, přenos podnětů v nervech / svalstvu, dělení / stabilita buněk, trávení, energetický metabolismus | Mléko a mléčné výrobky, sardinky, candát, chobotnice, krab, luštěniny, goji, rebarbora, černý rybíz, kadeřávek, petržel, rukola, čínské zelí, čekanka, špenát, ořechy a semínka, minerální vody bohaté na vápník, rýže obohacená o vápník, oves, sójový nápoj |
| Hořčík | Zuby / kosti, nervový systém, chemičtí poslové, funkce svalů / srdce, energetický metabolismus | Celozrnné obiloviny, pohanka, amarant, quinoa, ryby a mořské plody, řasy, luštěniny, banány, bobulovité ovoce, papája, zelenina (zejména mangold, špenát, artyčok), ořechy a semínka, minerální voda bohatá na hořčík |
| Sodík | Regulace krevního tlaku a vodní rovnováhy, přenos podnětů v nervech / svalstvu, udržování důležitých buněčných funkcí a metabolických procesů | Kuchyňská sůl, ryby, sýry, uzeniny, minerální vody obohacené o sodík |
| Fosfát | Zuby / kosti, různé metabolické reakce (např. pro výrobu energie), acidobazická rovnováha | Celozrnné obiloviny, pohanka, amarant, quinoa, mléko a mléčné výrobky, maso a vnitřnosti, ryby a mořské plody, vejce, luštěniny, rozinky, mučenka, rybíz, zelenina, ořechy a semínka |
| Stopové prvky | | |
| Železo | Krvetvorba / přenos kyslíku, ochrana buněk, nervový systém, imunitní systém, různé metabolické reakce (např. pro výrobu energie, biosyntézu bílkovin) | Celozrnné obiloviny, pohanka, amarant, quinoa, maso a vnitřnosti, chobotnice, ústřice, slávky, vejce, luštěniny, mučenka, bobulovité ovoce, zelenina (zejména kadeřávek, topinambur), houby, ořechy a semínka |
| Jód | Tvorba hormonů štítné žlázy | Mořské ryby a mořské plody, mořské řasy, mléko a sýr, polníček, brokolice, špenát, houby, jodidovaná kuchyňská sůl |
| Měď | Ochrana buněk, nervový systém, chemičtí poslové, imunitní systém, kosti / pojivová tkáň, krvetvorba, metabolismus železa a energie | Celozrnné obiloviny, pohanka, quinoa, amarant, maso a vnitřnosti, ryby a mořské plody, luštěniny, ovoce, zelenina (zejména květák, čekanka, sladké brambory), houby, ořechy a semínka |
| Mangan | Kosti / chrupavky / pojivové tkáně, ochrana buněk, energetický metabolismus | Celozrnné obiloviny, pohanka, amarant, vnitřnosti, slávky, pstruh, candát, luštěniny, ananas, bobulovité ovoce, kaki, banány, zelenina (zejména sladké brambory, kadeřávek, špenát), houby, ořechy a semínka |
| Selen | Ochrana buněk, regulace hormonů štítné žlázy, imunitní systém | Celozrnné obiloviny, pohanka, amarant, mléčné výrobky, maso a vnitřnosti, ryby a mořské plody, vejce, sója, cizrna, houby, ořechy a semínka |
| Zinek | Kůže / vlasy / nehty, ochrana / dělení buněk, imunitní systém, chemičtí poslové, zrakové procesy, různé metabolické reakce (např. pro výrobu energie) | Celozrnné obiloviny, pohanka, quinoa, amarant, mléko a mléčné výrobky, maso a vnitřnosti, ryby a mořské plody, vejce, luštěniny, ostružiny, maliny, granátové jablko, bambusové výhonky, cukety, polníček, houby, ořechy a semínka |

Tato tabulka uvádí vybrané příklady, ale nepředstavuje vyčerpávající seznam. Při sestavování tabulky nebyla zohledněna biologická dostupnost ani vaše individuální požadavky na živiny. Proto se o úpravě stravy poraďte se svým terapeutem.

15 Minerální látky: Důležité funkce a možné zdroje



7. Pro zdravější budoucnost – Vaše šablony myfoodprofile

Protokol myfoodprofile pro výživu a střídavou dietu, včetně deníku příznaků

| Týden — | Snídaně (včetně nápojů) | Oběd (včetně nápojů) | Večeře (včetně nápojů) | Svačiny mezi hlavními jídly (včetně nápojů) | Typ obtíží a skóre symptomů * |
|---------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|--|----------------------------------|
| 1. den | | | | | |
| 2. den | | | | | |
| 3. den | | | | | |
| 4. den | | | | | |
| 5. den | | | | | |
| 6. den | | | | | |
| 7. den | | | | | |

* Uveďte typ pocítovaných obtíží a ohodnoťte jejich závažnost odpovídajícím skóre příznaků: 1 = lehké, 2 = střední, 3 = silné, 4 = velmi silné.

Protokol myfoodprofile pro provokační dietu, včetně deníku příznaků

| Týden — | Znovu zavedené potraviny* Snídaně | Znovu zavedené potraviny* Oběd | Znovu zavedené potraviny* Večeře | Znovu zavedené potraviny* Svačiny mezi hlavními jídly | Typ obtíží a skóre symptomů** |
|---------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------|
| 1. den | | | | | |
| 2. den | | | | | |
| 3. den | | | | | |
| 4. den | | | | | |
| 5. den | | | | | |
| 6. den | | | | | |
| 7. den | | | | | |

* V případě potřeby si navíc poznamenejte, v jakém množství a v jaké podobě byla znovu zavedená potravina konzumována, např.: (s) = syrové, (t) = tepelně upravené, (f) = fermentované.
 ** Uvedte typ pocíťovaných obtíží a ohodnotte jejich závažnost odpovídajícím skóre příznaků: 1 = lehké, 2 = střední, 3 = silné, 4 = velmi silné.

8. Často kladené dotazy

? Před testem jsem se na dlouhou dobu vzdal mléka a mléčných výrobků. Mohlo to mít vliv na výsledky spojené s mlékem a mléčnými výrobky?

Výsledky testu ovlivní vaše strava v týdnech, které mu předcházejí. Pokud jste potravinu delší dobu nejedli, je možné, že ve vzorku krve nebudou protilátky IgG vůči této potraviny detekovatelné vůbec nebo jen velmi málo. Proto nelze vyloučit, že i když je zjištěna pouze nízká reaktivita protilátek IgG na mléko, trpíte potravinovou přecitlivělostí na mléko a mléčné výrobky.



? Mohlo mé výsledky ovlivnit užívání léků?

Některé léky s imunopresivními účinky, mezi které patří například glukokortikoidy, vedou ke snížené tvorbě protilátek všeho druhu, včetně potravinově specifických protilátek IgG. V případě jakýchkoli dotazů a ohledně dalších informací k tomuto tématu se obraťte na svého terapeuta.

? Moje výsledky ukazují velmi silnou reakci na kravské mléko a mléčné výrobky. Mohu jíst výrobky z kravského mléka, které neobsahují laktózu?

Bezlaktózové mléčné výrobky neobsahují laktózu, takže je můžete konzumovat, i když trpíte intolerancí na laktózu. Test **myfoodprofile** to však nedokáže určit. Váš výsledek naopak ukazuje, že u vás byla diagnostikována zvýšená reakce IgG na bílkoviny obsažené v kravském mléce, takže byste se měli nejprve vyhnout výrobkům z kravského mléka (včetně bezlaktózových), na které máte intoleranci.

? Moje výsledky ukazují zvýšenou reaktivitu IgG na kravské mléko, ale ne na ovčí nebo kozí mléko. Mohu konzumovat výrobky z ovčího a kozího mléka?

Kravské mléko obsahuje mnoho složek, na které může váš imunitní systém reagovat tvorbou protilátek IgG. Některé z nich se nacházejí také v ovčím a kozím mléce. Patří mezi ně kasein a beta-laktoglobulin. Projevili-li se u vás zvýšená reaktivita IgG na tyto bílkoviny, je vhodné omezit konzumaci výrobků i z ovčího a kozího mléka. Na druhou stranu, pokud nemáte zvýšenou reakci na kasein nebo beta-laktoglobulin, mohou pro vás být výrobky z kozího a ovčího mléka cennou náhradou za výrobky z kravského mléka.



? Během změny stravy musím užívat antibiotika. Na co si mám dát pozor?

Antibiotika mohou ničit prospěšné bakterie ve střevech, které jsou důležité pro optimální fungování střevní bariéry. To může mít za následek zvýšenou propustnost střevní stěny, což může mít na úspěšnost změny stravy značný vliv. Existuje však možnost doprovodné střevní rehabilitace, která navrátí střevní mikroflóru do rovnováhy a umožní vám dosáhnout trvalého úspěchu. Potřebujete-li další informace, obraťte se na svého terapeuta.

? Dechovým testem H_2 mi byla diagnostikována malabsorpce fruktózy. Proč tedy test **myfoodprofile neprokazuje zvýšenou reaktivitu na ovoce či zeleninu s vysokým obsahem fruktózy?**

Malabsorpce fruktózy je stav, kdy se fruktóza během trávicího procesu nedostatečně vstřebává v tenkém střevě. Většina fruktózy se pak dostává do tlustého střeva, kde způsobuje typické obtíže, jako je průjem nebo (bolestivé) nadýmání. Tato porucha trávení se netýká imunitního systému, takže reaktivita protilátek IgG na určité druhy ovoce a zeleniny nemusí být zvýšená, i když malabsorpcí fruktózy trpíte. Pokud víte, že některé potraviny nesnášíte dobře, vyhněte se jim – bez ohledu na výsledek testu **myfoodprofile**.



? Jak se liší krevní test na stanovení potravinových alergií od krevního testu na stanovení potravinové přecitlivělosti?

Alergie na potraviny a přecitlivělost na potraviny jsou založeny na různých mechanismech, které jsou zprostředkovány různými třídami protilátek. Klasický krevní test na alergii tedy určuje protilátky třídy IgE (zodpovědné za alergie typu I), zatímco test **myfoodprofile** určuje protilátky třídy IgG (přecitlivělost na potraviny, nazývaná také alergie typu III). Proto nelze test na alergii a test na potravinovou přecitlivělost srovnávat. Test **myfoodprofile** proto také neumožňuje vyjádřit se k možným alergiím typu I. Pokud víte, že trpíte potravinovou alergií, je důležité, abyste se i nadále vyhýbali potravinám, které ji vyvolávají – bez ohledu na výsledek testu **myfoodprofile**.

? Je test **myfoodprofile vhodný i pro děti?**

V současné době neexistují žádné pokyny, které by stanovovaly minimální věk pro provedení testu potravinové přecitlivělosti IgG. Protože se však u kojenčů imunitní systém stále vyvíjí, doporučuje se, aby se test **myfoodprofile** neprováděl u dětí mladších dvou let.

? Liší se bezlepková dieta od bezpšeničné stravy?

Ačkoli je lepek hlavní bílkovinnou frakcí pšenice, není bezlepková dieta totéž co bezpšeničné stravování. Pokud trpíte přecitlivělostí na pšenici, můžete reagovat i na další bílkoviny obsažené v pšenici a vytvářet proti nim více protilátek. Proto mohou i bezlepkové výrobky obsahovat pšeničné bílkoviny, které jsou pro vás problematické. Naopak produkty, které neobsahují pšenici, mohou obsahovat lepek. Pokud trpíte přecitlivělostí na lepek, měli byste se vedle pšenice vyhýbat i všem ostatním obilovinám obsahujícím lepek (např. špalda, jednozrnka, ječmen, zelená špalda, žito, dvouzrnka, kamut).

? Proč nereaguji na pšenici, i když mám zvýšenou reaktivitu na lepek?

Lepek a obiloviny obsahující lepek, jako je pšenice, jsou v testu **myfoodprofile** testovány odděleně. Zatímco lepkový extrakt použitý v testu je čistý lepek, použité obilné extrakty obsahují vedle lepku i další složky příslušného obilného zrna. V důsledku toho je podíl lepku v obilném extraktu nižší než v čistém lepkovém extraktu, což může vést k rozdílné síle reakce. Pokud se u vás projeví silnější reakce na lepek, je vhodné, abyste se vyhýbali **všem** obilovinám obsahujícím lepek, a to i v případě, že váš test **myfoodprofile** na pšenici anebo jiné obiloviny obsahující lepek neprokáže zvýšenou reaktivitu.



? Mám silnou reakci na lepek. Mohu jíst potraviny, které jsou označeny upozorněním „Může obsahovat stopy lepku“?

Pokud netrpíte celiakií, můžete tyto výrobky konzumovat. Je nepravděpodobné, že by tyto potraviny obsahovaly dostatečné množství lepku, aby vyvolaly průkaznou reakci protilátek.

? Výsledky mého testu **myfoodprofile ukazují silnou reakci na lepek. Mám celiakii?**

Test **myfoodprofile** slouží mimo jiné ke stanovení protilátek IgG vůči lepku. Pozitivní výsledky ukazují na existující přecitlivělost na potraviny. U pacientů s celiakií jsou oproti tomu v krvi detekovatelné nejen protilátky IgG vůči lepku, ale také další specifické protilátky, které test **myfoodprofile** nezjistí. Proto je pro diagnostiku celiakie nepřijatelný. Pokud máte podezření na celiakii, poraďte se se svým lékařem.

? Co musím vzít v úvahu, když už delší dobu nemohu jíst určité potraviny?

Pokud se na delší dobu vzdáte určitých potravin, ujistěte se, že potřebu živin uspokojíte z jiných zdrojů. Například mléko je bohaté na vápník. Ten však obsahují i další potraviny, jako jsou

luštěniny, ořechy a zelená listová zelenina, a to ve znatelném množství. Pamatujte vždy na rozmanitost dostupných potravin a snažte se jíst co nejrozmanitější jídla.

? Proč reaguji na potraviny, které jsem nikdy předtím nejedl?

Některé bílkoviny (antigeny) v různých potravinách mají velmi podobnou strukturu. To může způsobit, že protilátky produkované tělem rozpoznají nejen antigeny, proti kterým byly původně vytvořeny, ale také antigeny z jiných potravin. Příčinou toho, že výsledky testů ukazují zvýšenou reakci na potraviny, které jste nikdy předtím nejedli, může být takzvaná křížová reakce. Je však možné, že jste předtím nevědomky pozřeli spouštěcí složky potravy. Potravinové antigeny, které jsou pro vás problematické, mohou obsahovat například potravinové doplňky a kosmetické výrobky.



? Změnil jsem svůj jídelníček. Proč se moje příznaky nezlepšují?



Skutečnost, že vaše změna stravování zatím není úspěšná, může mít různé příčiny. Můžete nevědomky pokračovat v konzumaci složek potravin, které reakce vyvolávají. Pečlivě si přečtěte kompletní složení a zvažte také kosmetické

výrobky a doplňky stravy ve své domácnosti. Ty mohou obsahovat i odpovídající složky potravin. Možná budete muset své stravovací návyky ještě více upravit (► kap. 3). Vaše příznaky nemusí být vůbec vyvolány přecitlivělostí na potraviny, ale jinými nemocemi, které mohou způsobovat podobné příznaky. Pokud máte podezření na tento problém, okamžitě kontaktujte svého lékaře.

? Bude pro mě potravina stravitelnější, když ji tepelně upravím?

Dostatečná tepelná úprava mění strukturu bílkovin. Některé potraviny tak mohou být snášený lépe. To však neplatí pro všechny. Více informací o této problematice vám sdělí váš terapeut.



? Musím se vyhýbat vanilinu, pokud v testu *myfoodprofile* reaguji na vanilku?

Pro test *myfoodprofile* se používá extrakt z přírodní vanilky, který vedle hlavní aromatické látky, vanilinu, obsahuje mnoho dalších složek vanilky. Test neumožňuje určit, na kterou složku vanilky máte zvýšenou reaktivitu IgG. Vanilin lze vyrobit synteticky, a proto může být vhodnou náhradou pravé vanilky pro osoby přecitlivělé na vanilku.

? Mohu během změny stravování pít alkohol?

Během změny stravy byste se měli konzumaci alkoholu pokud možno vyhnout, protože ten může mít negativní vliv na zdraví střev.

? Vykazují vysoce zvýšenou reaktivitu IgG na mnoho potravin. Co můžu dělat?

V tomto případě je obzvláště důležité, abyste se zaměřili na svůj jídelníček a nechali si komplexně poradit od terapeuta. Zjistěte si, jaké živiny jsou obsaženy v potravinách, které byste měli na určitou dobu vyřadit ze svého jídelníčku, abyste mohli zvolit rozumné alternativní zdroje. Seznamte se s nabídkou potravin a sestavte si výživový plán. Pokud se i nadále cítíte ve výběru potravin příliš omezeni, měli byste se alespoň dvakrát týdně vyhnout všem potra-

vinám, které u vás vyvolávají silné reakce a které jste předtím jedli. Největší potíže často způsobují potraviny, které se konzumují pravidelně.

? Snědl jsem jídlo, kterému bych se měl vyhýbat. Musím začít eliminační fází od začátku?

Nemějte obavy, pokud jste omylem snědli potravinu, které jste se měli vyhnout. V takovém případě se může stát, že se znovu objeví příznaky, dokud nebudete opět po určitou dobu důsledně držet eliminační dietu. Eliminační fázi ale nemusíte začínat od začátku.



? Reaguji na konzumaci tresky. Jsou pro mě vhodnou alternativou jiné druhy ryb?

Stejně jako všechny druhy ryb obsahuje treska svalovou bílkovinu parvalbumin, jejíž silná křížová reaktivita může vést k tomu, že lidé s přecitlivělostí na ryby nejsou schopni tolerovat ani jiné druhy ryb. Proto si do výživového protokolu zapisujte, které druhy ryb si můžete dopřát, aniž by se u vás projevil příznak, a zvažte alternativy, jako jsou korýši a měkkýši, abyste svůj jídelníček rozšířili.



