

DIJETA ZA OTKRIVANJE NUTRITIVNE ALERGIJE (ELIMINACIJSKA I PROVOKATIVNA)

Dijeta je namjenjena bolesnicima kod kojih se pokušava utvrditi uzročnik alergije. Dijeta je eliminacijska, a ujedno i provokativna. Koristi se za pripremu bolesnika prije dijagnostičke pretrage i ima ograničeno vrijeme trajanja. Eliminacijskom dijetom se izbacuju inkriminirane namirnice za identifikaciju alergena, te nakon određenog vremena u ponavljanim razmacima ponovno ih se uvodi kroz provokacijsku dijetu. Eliminacijska dijeta se provodi kroz 7 dana i iz nje se eliminiraju sve kategorije hrane i namirnice koje su potencijalni i najčešći alergeni. Nakon 7 dana se uvodi provokacijska dijeta i to na način da se uvodi jedna po jedna potencijalna namirnica dnevno iz kategorije hrane. Dugotrajna eliminacija pojedinih alergena kao i dugotrajne stroge eliminacijske dijete mogu biti uzrokom energijskog i nutritivnog deficita. Eliminiranu namirnicu ili skupinu namirnica je potrebno nadomjestiti uvođenjem namirnica približno istih ili sličnih po nutritivnom sastavu ili uvođenjem dodataka prehrani.

Namirnice siromašne alergenima su riža, rižine pahuljice, griz na vodi, jabuka, kruška, banana, kuhana govedina i teletina, piletina, puretina, svježi kravlji sir, krumpir, mrkva, tikvice, kineski kelj, kelj, špinat. Potrebno je naglasiti i na mogućnost križne alergijske reakcije između pojedinih nutritivnih alergena, te nutritivnih i inhalatornih alergena. Križne alergijske reakcije su moguće između kravljeg, kozjeg i ovčjeg mlijeka, leće i mahunarki, te između jaja i piletine. Znači pacijenti koji su alergični na pelud i lateks mogu imati tegobe pri konzumaciji nekog voća i povrća. Kod utvrđene alergije na pelud breze potrebno je izbjegavati lješnjak, kivi, avokado, jabuku, krušku, šljivu, breskvu, mrkvu, kesten, krumpir, marelicu, badem, trešnju. Kod utvrđene alergije na ambroziju potrebno je izbjegavati dinju, lubenicu, krastavce i bananu, a kod utvrđene alergije na pelud trave potrebno je izbjegavati rajčicu i kikiriki. Bolesnike sa sustavnim kontaktnim dermatitisom na metale, najčešće nikal, potrebno je upozoriti da ne konzumiraju konzerviranu hranu, ribu i plodove mora, proizvode žitarica, kukuruz, šparoge, cvjetaču, grah, grašak, rajčice, špinat, krušku, grožđice, čaj, kakao, čokoladu i prašak za pecivo. Alergija koja je dosta raširena među novorođenčadi, malom djecom, ali i odraslima, alergija je na jaja. Tada je potrebno izbjegavati jaja kao takva, ali i sve proizvode koji bi mogli sadržavati jaja, njegove dijelove ili biti načinjeni s jajima. Nazivi na prehrambenih proizvodima, zbog kojih bi osobe s alergijom na jaja trebale izbjegavati, jesu globulin, albumin i ovalbumin, apovitelin i ovovitelin, livetin, ovomucin i fosvitin. Treba uvijek imati na umu da je potrebno dobro pročitati deklaraciju na gotovim proizvodima, jer najčešće sadržavaju neke od čestih alergena, makar i u tragovima.

Primjer eliminacijske dijete:

ELIMINACIJSKA DIJETA					
	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	VEČERA
1 DAN	Samo čaj od šipka				
2 DAN	Čaj od šipka rižine pahuljice na vodi	Dvopek čaj od šipka	Bistra juha riža kuhana na vodi	Dvopek čaj od šipka	Bistra juha riža kuhana na vodi
3 DAN	Čaj od šipka griz na vodi dvopek	Kompot od jabuka*	Juha pileća bez tijesta kuhano pileće bijelo meso kuhani krumpir	Kompot od jabuka* dvopek	Kuhano pileće bijelo meso kuhani krumpir
4 DAN	Čaj od šipka prežgana juha bez jaja dvopek	Kompot od jabuka*	Juha juneća bez tijesta kuhana junetina kuhana riža	Kompot od jabuka* dvopek	Kuhano pileće bijelo meso kuhani krumpir
5 DAN	Čaj od šipka rižine pahuljice na vodi	Kompot od jabuka* dvopek	Juha juneća bez tijesta kuhana junetina kuhani krumpir	Banana	Kuhano pileće bijelo meso kuhana riža kuhana mrkva
6 DAN	Čaj od šipka sir svježi bez vrhnja dvopek	Keksi petit bez maslaca mlijeko	Juha pileća bez tijesta kuhano pileće bijelo meso kuhani krumpir mrkva kuhana	Kompot od jabuke*	Kuhana junetina riža kuhana zelena salata

* kompot od jabuka ne smije biti kupljen kao industrijski proizvod, nego domaći kuhani