



DIETA W ALERGII NA NIKIEL

Alergia na nikiel jest charakterystyczna dla krajów wysokorozwiniętych. Występuje ona bardzo często i stanowi bardzo poważny problem dla wielu osób.

Nikiel jest pierwiastkiem występującym nie tylko w przedmiotach użytku codziennego np. biżuteria; klamry w paskach; guziki; zegarki, farby do malowania ścian, kosmetyki, opakowania produktów żywnościowych itp., ale także w pożywieniu i w wodzie.

Problematyczny nikiel może występować w wodzie wodociągowej jak i gruntowej (szczególnie w pobliżu zakładów produkcyjnych), a konsekwencją tego może być też wysoka zawartość tego pierwiastka w uprawach warzyw.

Woda wodociągowa może być zanieczyszczona nawet w naszych domach poprzez gotowanie potraw w metalowych naczyniach oraz używania metalowych akcesoriów kuchennych.

Dlatego podczas przygotowywania i spożywania posiłków musimy używać sprzętu AGD, sztuców, naczyń, garnków nie zawierających niklu (metale szlachetne, melanina, wyroby ceramiczne).

Jeżeli pomimo wyeliminowania niebezpiecznych dla nas stopów z otoczenia nadal mamy objawy alergii, musimy zwrócić szczególną uwagę na występowanie tego pierwiastka w produktach stosowanych w codziennej diecie!

- Wybieraj produkty żywnościowe z wiadomego źródła.
- Warzywa i owoce najlepiej z upraw ekologicznych.
- Zwróć uwagę na rodzaj opakowania produktu.
- Pamiętaj o dokładnym czytaniu etykiet na produkcie, zapoznaj się z jego składem.



DIETA W ALERGII NA NIKIEL

TABELA PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH NIKIEL

Produkty zbożowe 	produkty z pełnego ziarna, gryka, proso (kasza jaglana), owies* (płatki owsiane)
Nabiał 	ser topiony* , ser twardy (np. ementaler, cheddar, parmezan), ser półtwardy (np. tyłżycki, edamski, gouda)
Mięso, drób, ryby   	podroby (mogą być zawarte też w kielbasach rozdrobnionych, pasztecie) konserwy mięsne owoce morza (krab, małża, ostryga, homar) ryby (śledź* , tuńczyk* , makrela* , sardynka* , szczupak) konserwy rybne
Owoce i warzywa  	gruszka, wiśnia* , brzoskwinia, banan, ananas, suszone śliwki warzywa kapustne (kapusta włoska, czerwona, biała, pekińska), sałata, brokuł, szparagi, pietruszka, marchew, cebula, boćwina, kalarepa, pomidor, papryka, kukurydza* , chrzan, rabarbar nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, soczewica, groch), ziarno soi i jej produkty* warzywa i owoce konserwowe*
Tłuszcze 	margaryna* (proces utwardzania)
Słodycze, desery, bakalie  	kakao* , czokolada* i wszystkie produkty z ich zawartością migdały* (marcepan), orzechy* , orzeszki ziemne* , pistacje, ziarno słonecznika oraz wszystkie produkty z ich zawartością
Napoje  	soki owocowe* (szczególnie kwaśne), kawa* , mocna herbata* (zielona, czarna) kakao* , piwo* , wino* (szczególnie czerwone)
Inne 	koncentrat pomidorowy* , ketchup* ocet (winny, stołowy, jabłkowy), sos sojowy* , drożdże

*produkty na które należy zwrócić szczególną uwagę