



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.20- P-Q-Ż-09

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, sztućców, naczyń, garnków nie zawierających niklu /metale szlachetne, melamina, 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

Tabela produktów zawierających nikiel

*produkty na które należy zwrócić szczególną uwagę

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 kiełbasach rozdrobnionych, pasztecie/ konserwy mięsne

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

	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* , czekolada* 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