

myfoodprofile

my food. my health.



**my food. my health.**

**Dobre samopoczucie dzięki zindywidualizowanej diecie:  
Twój osobisty przewodnik**

## ZAWARTOŚĆ

1. Blizsze spojrzenie – nadwrażliwość pokarmowa .....	6
2. Szersza perspektywa – znaczenie Twoich wyników testu <b>myfoodprofile</b> .....	10
3. Zmiana na lepsze – dostosowanie Twojego sposobu odżywiania .....	12
4. Postępowanie – radzenie sobie z najczęstszymi nadwrażliwościami pokarmowymi .....	22
5. Zidentyfikowana reaktywność .....	36
6. Odpowiednie odżywienie – ważne składniki odżywcze oraz ich źródła .....	60
7. Zdrowsza przyszłość – Twoje szablony <b>myfoodprofile</b> .....	68
8. Często zadawane pytania .....	70



Produkt żywnościowy kategorii ●●●●●	Tydzień 1							Tydzień 2							Tydzień 3						
	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
Produkt żywnościowy 1	■				■				■				■				■				■
Produkt żywnościowy 2		■				■			■				■				■				■
Produkt żywnościowy 3			■				■			■				■				■			■

■ Spożycie produktu dozwolone w umiarkowanych ilościach

### 6 Przykład diety rotacyjnej z trzema produktami żywnościowymi

#### a) Dieta rotacyjna

Urozmaicony jadłospis jest ważny dla zrównoważonej diety. Zasada rotacji ma pomóc z jednej strony w jak największym urozmaiceniu produktów żywnościowych, aby dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych, a z drugiej strony w ograniczeniu spożycia produktów z kategorii ●●●●●.

Dieta rotacyjna polega na spożyciu pierwszego dnia określonych produktów z kategorii ●●●●●, których następnie unika się przez kolejne trzy dni. Piątego dnia można wznowić spożywanie tych produktów (► tab. 6). Zasadniczo nie należy spożywać produktów z kategorii ●●●●● częściej niż raz lub dwa razy w tygodniu. Postaraj się znaleźć praktyczny sposób na jak największe urozmaicenie swojej diety.

**Porada:** Prowadź protokół żywieniowy oraz dzienniczek objawów! Ułatwia to śledzenie i dokumentowanie zmian objawów oraz włączanie nowych nawyków żywieniowych do codziennej diety. Odpowiedni szablon znajduje się w ► rozdziale 7.



#### b) Dieta eliminacyjna

Przez okres co najmniej dwunastu tygodni powinieneś unikać produktów żywnościowych z kategorii ●●●●●. Spróbuj zastąpić je produktami, które w Twoim raporcie z wynikami są oznaczone kolorem zielonym (●●●●● / ●●●●●). Staraj się w jak największym stopniu urozmaicać swój jadłospis i bądź przy tym kreatywny! Znajdujący się w ► rozdziale 6 przegląd zawartości witamin i składników mineralnych w poszczególnych produktach żywnościowych pomoże Ci znaleźć odpowiednie zamienniki i zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze. Skonsultuj się w tej sprawie ze swoim lekarzem / dietetykiem.

**Przykład:** Twoje wyniki wskazują na silnie podwyższony poziom IgG na gluten lub pszenicę? W takim razie możesz zamienić poranną bułkę na chleb gryczany, jogurt z owocami, jajecznicę, muffinkę z komosy ryżowej lub owsiankę.

**Porada:** Jeśli rezygnacja ze wszystkich produktów z kategorii ●●●●● wydaje Ci się niemożliwa, zacznij od wybranych. Najpierw zrezygnuj z czterech lub pięciu produktów, które dotychczas spożywałeś bardzo często, i sprawdź, czy już samo to poskutkuje złagodzeniem Twoich objawów. Często to właśnie najczęściej spożywane produkty żywnościowe są odpowiedzialne za wywoływanie dolegliwości. Jeśli jednak nie nastąpi poprawa, konieczne będzie zrezygnowanie ze spożywania wszystkich produktów z kategorii ●●●●● przez co najmniej dwanaście tygodni.

## Gluten



**i** Gluten to zbiorcze określenie mieszaniny białek, znanej również jako 'klejące białko'. Gluten występuje w różnych rodzajach zbóż i ze względu na swoje właściwości jest wykorzystywany na wiele sposobów w przemyśle spożywczym. Przykładowo gluten ma zasadnicze znaczenie dla właściwości wypiekowych mąki. Ponadto gluten jest również stosowany jako emulgator lub nośnik substancji zapachowych.

**!** Przede wszystkim należy unikać wszystkich produktów wytwarzanych z ziaren zawierających gluten (np. pszenica, żyto, orkisz, jęczmień, pszenżyto, kamut, pszenica samopsza, pszenica płaskurka i zielony orkisz). Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale 4.

## Mąka jęczmienna



**i** Jęczmień należy do rodziny wiechlinowatych i jest zbożem zawierającym gluten. Ziarna jęczmienia są bogate w  $\beta$ -glukany, które zaliczają się do błonnika pokarmowego. Przypisuje się im różne właściwości prozdrowotne. Jęczmień w postaci obłuskanych ziaren kryje się również za kaszą perlową. Podobnie jak inne zboża zawierające gluten, jęczmień musi być oznaczony jako składnik – zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

**!** Jęczmień wykorzystuje się do produkcji piwa i innych napojów alkoholowych, jako substytut kawy oraz jako składnik różnych potraw, takich jak risotto, dania jednogarnkowe, desery, mieszanki musli itp. Więcej informacji na temat produktów zawierających gluten można znaleźć w rozdziale 4.

**+** Witamina B1, B2, B6, biotyna, niacyna, żelazo, potas, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, wtórne związki roślinne, błonnik pokarmowy (dane odnoszą się do mąki pełnoziarnistej)

## Mąka pszenna



**i** Mąka pszenna może być wytwarzana z pszenicy durum lub pszenicy zwyczajnej. Zastosowany tu wyciąg z mąki pszennej pozyskano z pszenicy zwyczajnej. Pszenica zwyczajna należy do rodziny wiechlinowatych i jest jednym ze zbóż zawierających gluten. Ogólnie rzecz biorąc, im wyższy stopień ekstrakcji, tym wyższa jakość odżywcza mąki pszennej. Jest to spowodowane tym, że im wyższy stopień ekstrakcji, tym większa zawartość ziarna w mące, a co za tym idzie – witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. W przeciwieństwie do pszenicy durum, pszenica zwyczajna ma niższą zawartość białka. Podobnie jak wszystkie zboża zawierające gluten, pszenica musi być oznaczana jako składnik – zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

**!** Pszenicę zwyczajną wykorzystuje się głównie do produkcji chleba i wyrobów piekarniczych, srodu i piwa. Pszenicę mogą zawierać również wyroby wędliniarskie, kluski, dania panierowane, dania gotowe i sosy. Zarodki pszenicy są wykorzystywane do produkcji oleju z zarodków pszenicy.

**+** Witamina B1, B2, B6, biotyna, foliany, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, potas, miedź, magnez, mangan, fosfor, selen, cynk, błonnik pokarmowy, wtórne związki roślinne (dane odnoszą się do mąki pełnoziarnistej)