

Szolgáltatásaink » Az Ön Menüje » Egészséges Ételek » Allergiát okozó leggyakoribb élelmiszerek

az Ön
MENÜJE

Allergiát okozó leggyakoribb élelmiszerek



Ha allergiás vendéget kell kiszolgálnunk, fontos tudnunk, hogy hol található legvalószínűbben az allergén. Itt van a leggyakoribb allergének listája, azokkal az élelmiszer típusokkal, amelyekben az allergének találhatóak és az alternatívák megtalálására vonatkozó tippekkel.

Diófélék

Idetartoznak a mandulák, diók, pekándiók, mogyorók, paradiók, kesudiók, pisztáciák, fenyődiók, makadámia diók, gesztenyék. **Megtalálhatók szósokban**, desszertekben, sós kekszekben, kenyérben, fagylaltban, marcipánban, földi mandulában és dióolajokban.

TIPP: Lásd a Földimogyorókat

Földimogyorók

Szósokban, süteményekben, desszertekben földidió olaj, földimogyoró liszt, földimogyoró vaj

TIPP: Bizonyosodjunk meg arról, hogy van-e szavatosság az étlapunkon, ha dióféléket használunk a konyhánkban.



Tehéntej

Joghurtban, tejszínben, sajtban, vajban, tejporban, tejjel bevont élelmiszerekben

TIPP: Ha a recept megengedi, helyettesítsük a tejet vízzel, szójatejjel vagy az édes ételekben gyümölcslével (a tejjre allergiás vendégek a szójára is allergiások lehetnek).



Rákfélék és kagylók

Olyanok mint az apró tengeri rákok, garnélarákok, tarisznyarákok, homár édesvízi rákok, rákpép

TIPP: Amikor szükséges, cseréljük ki a kagylót olyan füstölt hallal, amelynek erős íze van.



Szójababok

Tofuként vagy szójababsajtként, szójalisztként és szövetes szójafehérjeként használják egyes fagylaltokban, szósokban, desszertekben, hústermékekben, vegetáriánus termékekben.

TIPP: Használjunk rizslisztet és kanola olajat a sütött árukhoz.



Tojások

Süteményekben, habokban, szószokban, tésztában, tejfeles szalonnás lepényben, néhány hústermékben, majonézben, tojással bekent élelmiszerekben

TIPP: A helyettesítő anyagok ételenként váltakoznak. Sütéshez próbáljunk banánpürét használni. A pikáns ételekhez jól megy a morzsolt Tofu.



Búza

Olyan lisztet tartalmazó termékek, mint a kenyér, főtt tészta, sütemények, sült tészta, hústermékek, szószok, levesek, felvert híg tésztaanyag, leveskockák, kenyérmorzsza, liszttel behintett élelmiszerek.

TIPP: Azok, akik búzával szembeni allergiában szenvednek, rendszerint ehetnek rizslisztet, hajdinalisztet, gabonalisztet és kukoricalisztet.



Halak

Egyes salátaöntetekben, pizzákban, ételízesítőkben, halszószban és valamilyen szójában, valamint Worcester-mártásokban

TIPP: Használjunk majonézt alapként az öntetekhez és használjuk a mi hozzávalóinkat az izek előállításához.

Mi a tejcukor intolerancia?

A tejcukor lebontását az emésztés során enzim végzi. Sajnos sokakban már születésüktől fogva, másoknál felnőttkorban már nem működik kellő hatékonysággal ez az enzimszisztéma. A felnőtt lakosság közel fele, még ha nem is tud róla, küszködik ezzel a problémával. Szerencsére a tünetek általában csak abban nyilvánulnak meg, hogy az illetőt meghajtja a tej, gyakori tünetek a hasmenés, felfúvódás és általános rossz közérzet. A laktózt igen sok mikroba bontja. A tejcukor-érzékenység kezelése abból áll, hogy a tejcukrot elvonjuk a táplálékokból.

Ehető...

Szójatej, rizstej, olyan tejmentes sajtok, mint a szójasajt, szójajoghurt (megjegyzés: a szója is allergiát okozó anyag) A fermentált tejtermékek, például az aludtej, a kefir, a joghurt, a túró, illetve a sajt laktóztartalma már jelentéktelen.

Nem ehető...

Tehén-, juh-, kecsketej (emlősök teje), egyes sajtok, tejből készült desszertek, fagylalt, vaj, sajt, joghurt

Mi a lisztérzékenység?

A lisztérzékenység, más nevén gluténérzékenység vagy cöliákia, örökletesen meghatározott betegség, amely a búzában, az árpában, a rozsban és a zabban található gliadin a vékonybél nyálkahártyáját károsítja, és ezáltal felszívódási zavart idéz elő.

A betegség oka gluténérzékenység. A glutént a búza, az árpa, a zab és a rozs fehérjéje tartalmazza. A cöliákia kezelése abból áll, hogy az étrendből kihagyunk minden olyan ételt, amely búzát, árpát, zabot vagy rozst tartalmaz, beleértve a kész- és a félkész ételeket, valamint a konzerveket is. A beteg egész életén keresztül gluténmentes étrendet tart.

Ehető...

Rizsliszt, hajdina, kukoricaliszt, diófélékből/babokból/magvakból készült lisztek, sárgaborsó-, csicszeriborsó-, burgonya-, és szójaliszt

Nem ehető ...

Glutént tartalmazó lisztek, idesorolva a búzát, árpát, rozsot, zabot, malátát és a kuskuszt