

Foodtest, dietetikus által meghatározott étrend

Nagy segítség, ha ételérzékeny vagy

Régóta küszködött emésztőrendszeri problémákkal *Bangó-Rodek Viktória*, nagykanizsai lakos. Szervi bajt nem állapítottak meg nála a vizsgálatok során, viszont laktózérzékenységre fény derült. Függetlenül attól, hogy elkezdett laktózmentesen étkezni, nem volt jobban, hol így, hol úgy, jelentkeztek a tünetek. Mint mondta, a Zala Megyei Kereskedelmi és Iparkamara Gastrotop projektje keretében májusban megrendezett workshop tette fel a pontot az i-re, vagyis az ételallergia és ételintolerancia témakörökben elhangzott szakmai előadásokból kapott olyan megerősítést, hogy lépett.

– Már korábban is gondolkodtam, hogy komolyabban utána kell járnom a problémámnak. Ugyanis hiába kísérleteztem saját magam azzal, hogy ezt, vagy azt elhagyom az étrendemből, még sem jött meg az az eredmény, ami elvárható lett volna. Így hát elmentem egy Foodtest vizsgálatra, ami sajnos kimutatott nagyon sok olyan ételt, amelyekre intoleráns a szervezetem jelenleg. Kiderült, hogy a tejcukor mellett a tejfehérjére is érzékeny vagyok, ezért teljesen el kellett hagynom az állati eredetű tejtermékeket az étrendemből. A tejjel összefüggő keresztallergia miatt kiesett például a szilva és a cukorborsó. Magas allergénként kijött a rizs és a burgonya, továbbá az olajos magvaktól, a mandulától, a mogyorótól is meg kellett válnom. Mivel a teszt sokféle ételre mutatott ki érzékenységet, amit én egyedül nem tudtam volna kezelni, ezért dietetikus segítségét kértem. Ő állította össze az étrendemet, probiotikummal és prebiotikummal megtámogatva emésztőrendszerem működését, hogy az mielőbb helyreálljon.

– **Mennyire nehéz folyamat ez?**

– Nagyon nehéz annak ellenére, hogy sokféle terméket, receptet lehet beszerezni, illetve sokféle blog és facebook oldalon kaphat segítséget az, aki hasonló problémával küzd, mint én. Viszont rá kellett jönnöm arra, hogy igazából csak saját magam tudom előállítani a számomra megfelelő ételleket, hiszen nem tudok elmenni egy boltba, egy étterembe, mert az én igényeim szempontjából biztos, hogy valami nem stimmel. Az a tapasztalatom, hogy egy-két hely kivételével nincsenek felkészülve a vendéglátóegységek, a cukrászdák, ahol az ember egy kicsit tehermentesíthetné magát a mindennapi főzés, sütés alól. Az étlapon általában nem is szerepelnek mentes ételek, bár sokat segít, ha legalább az allergének fel vannak tüntetve. Gyakori ezért, hogy köretcserét kell kérnem, vagy azt, hogy ne tegyenek rá öntetet, szószot, de így már nem ugyan az az étel.

– Milyen diétát folytat? Mennyiben változtatta meg ez az életét?

– Két hónapja kezdtem bele a diétába. A dietetikus összeállított nekem egy úgynevezett eliminációs étrendet, amelynek lényege, hogy bizonyos elhagyott élelmiszereket később, fokozatosan vissza lehet vezetni az étrendbe, amikor már helyreáll az emésztőrendszer működése. A Foodtest ugyan nem mutatott ki gluténérzékenységet, de javaslatára az első hónapokban nem fogyasztok gluténtartalmú ételeket. Mivel a tejfehérje, illetve a tojásfehérje az alapja a problémámnak, az ilyen tartalmú ételeket nagy valószínűséggel nem tudom visszahozni étrendembe. Egyébként nagyon egyszerűen hangzik az, hogy ne fogyasszál tejtartalmú ételeket, ne legyen benne tej, tojás, vaj, sajt, amikor a készételek zömében mégis bent van. A felvágottaktól kezdve bármiben megtalálható, kivéve abban, amire rá van írva, hogy nem tartalmazza ezt és ezt. Éppen ezért a vásárlás is kétszerannyi ideig tart, mert minden élelmiszcímkét alaposan

át kell tanulmányoznom. Ezen okok miatt a készételek egyáltalán nem jöhetnek szóba.

– **Elmondása szerint a rizs és a burgonya sem. Akkor mi a megoldás, köretként mit lehet enni?**

– A rizs szerepelt a legmagasabb értékkel a Foodtest-ben. Ez azért elgondolkodtató, mert minden, ami gluténmentes, az általában rizsalapú. Nagyon sok mindent kukorica- és rizsliszttel, vagy ezek keverékével sűrítenek. Emiatt mindennap magam kell, hogy gondoskodjak a reggelimről, az ebédemről és a vacsorámról. Költséges dolog ez, és nehéz a folyamatos tervezés miatt. Az édesburgonya, köles, a quinoa, a hajdina, a gluténmentes zabtöret jöhet szóba köretként, amit párolt zöldségekkel szoktam vegyíteni. Ezekből eleve kiesik a kukorica és a cukorborsó, de a brokkoli és a csicseriborsó is, amiket a diétám első szakában szintén el kellett hagynom, mert nehezen emészthetők magas rosttartalmuk miatt. Maradt a cukkini, a padlizsán, a sárga- és a zöldbab, amikből készíthettem például a köleshez a zöldségfeltétet. Szerencsére paprikát, paradicsomot és zöldsalátákat ehetek, a húsok, halak is engedélyezettek a diétámban. A húskészítményekkel viszont vigyázni kell, mivel ezen termékek esetében is gyakori az olyan összetevő, például a májkrémekben a tejszín, ami tiltott számomra. Így a felvágottak, szalámik esetében is marad a címke vizsgálata, mielőtt megvásárolnám.

– **Mi a helyzet a süteményekkel, a desszertekkel?**

– Vendéglőkben szinte sehol nem tudok enni, mert biztos, hogy van benne laktóz, és akkor még a tojásfehérjéről nem beszéltünk. A mentes cukrászdában is csak egy-kétféleből tudok választani, mert a sütemények többségét rizslisztből készítik, a töltelékét meg rizstejjel vagy mandulatejjel. Tehát a tejhelyettesítők tekintetében is meggondolandó a választás, ezért is ruháztam be egy növényi magtej készítőbe. Hetente kétszer-

háromszor meglepem magam kókusz vagy köles alapú itallal. A kókuszt földi mandulával, aminek nincs köze a valódi mandulához, illetve tápiókával szoktam vegyíteni. Szívesen kísérletezek, valami teljesen jól sikerül, és van, ami kevésbé. Azért azt hozzátenném, hogy nem olyan, mint az igazi tej, viszont annak pótlására kiváló.

– Hogyan látja, jó úton halad? Melyek az első hetek következtetései?

– Az átállás nehézséget okozott, viszont annyiban könnyebbé tett, hogy korábban is szerettem ezeket az ételeket. Mindenféle diéta nélkül ettem például kölest. Mindig is próbáltam odafigyelni étkezésemre: sok zöldség, kevés szénhidrát, persze nem ilyen szigorúan. Mi áll az ételérzékenység hátterében, azt gondolom, okai nagyon összetettek. Az én esetemben a szervezetem egyszerűen nem szereti a tejet, a tejcukor, a tejfehérje állandó irritációként hatott rá. Érdekes volt megcsináltatnom a nem olcsó Foodtest ételintolerancia vizsgálatot, mert a találgatás sokkal rosszabb, és nem is vezet eredményre. Sokkal jobb pontosan tudni, hogy mi okozza a problémát, és ahhoz igazítani a diétát abban a meggyőződésben, ha most bizonyos ételeket elhagyok, idővel közülük többet visszavezethetek étrendembe. Amit viszont sérelmezek, hogy ezt sokan valami hóbortnak, egy újabb divatdiétának tekintik, miközben egyre többen szenvednek ételallergiában és ételintoleranciában.