

Pacjent

PESEL

Kod zlecenia

Szanowni Państwo,

Dziękujemy za zaufanie.

Na poniższych stronach przedstawiamy i interpretujemy wyniki badania IMMUNOdiagDIETA, których celem jest rozpoznanie ewentualnej nietolerancji pokarmowej, oparte na pomiarze stężenia przeciwciał IgG swoistych w stosunku do alergenów pokarmowych.

W badaniu wykorzystaliśmy specjalnie w tym celu opracowane i starannie sprawdzone systemy testowe.

Próbka Państwa krwi została przebadana pod kątem obecności przeciwciał IgG swoistych dla wybranych alergenów pokarmowych, które często posiadają właściwości budzące nadwrażliwość, reprezentatywne dla całych grup alergenów pokrewnych.

W raporcie badania przedstawiony jest skrócony oraz rozszerzony opis Państwa wyników.

W raporcie uwzględniliśmy podstawowe informacje dotyczące badania, krótki opis mechanizmu prowadzącego do nietolerancji pokarmowej, słowniczek wybranych terminów oraz ogólne porady i wskazówki przydatne dla osób cierpiących na nietolerancję pokarmową.

**Należy pamiętać, że wszelkie wyniki badań laboratoryjnych wymagają konsultacji lekarskiej. Modyfikacje diety powinny być dokonywane po zaczerpieniu porady u lekarza lub wykwalifikowanego dietetyka.**

## Ocena wyników pomiaru stężenia przeciwciał IgG

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
 <p>Ananas_f52, Anyż_s1, Jabłko_f49, Morela_f168, Drożdże piekarskie_f45, Banan_f29, Słodka bazylia_s11, Gruszka_f30, Surowy kalafior_f62, Zielone kielki brokułu_f182, Gryka_f11, Orzechy nerkowca_f204, Koper_s14, Groszek cukrowy_f12, Truskawka_f44, Orzechy arachidowe_f13, Pstrąg tęczowy_f930, Pomelo_f92, Zielona fasola (francuska)_f950, Ogórek_f120, Owies_f7, Orzech laskowy_f17, Sledź_f21, Malina_f209, Proso_f164, Kurczak_f83, Dorsz_f3, Rumianek napar_f96, Marchew_f31, Ziemniak_f35, Wiśnia_f73, Kiwi_f84, Czosnek_f47, Kalarepa_f163, Orzech kokosowy_f36, Salata siewna_f194, Krewetka tygrysia_f24, Kminek_s3, Łosoś_f41, Jagnięcina_f88, Por_f66, Soczewica_f65, Liść laurowy_s4, Kukurydza_f121, Makrela_f171, Migdały_f20, Mango_f91, Gałka muszkatołowa_s5, Pomarańcza_f33, Papryka_f46, Pietruszka_f86, Mięta pieprzowa_f126, Brzoskwinia_f53, Śliwka_f122, Pieczarki_f141, Rzodkiewka_f188, Ryż_f9, Wołowina_f27, Zyto_f5, Brukselka_f311, Pieprz czarny_s7, Wieprzowina_f26, Seler_f85, Gorczyca_f89, Soja_f14, Szparagi_f132, Szpinak_f38, Tuńczyk_f40, Tymianek_s27, Pomidor_f25, Winogrono_f50, Mięso indyjskie_f143, Wanilia_s9, Jajko kurze_f74, Orzech włoski_f16, Pszenica_f4, Cynamon_s8, Cytryna_f32, Cukinia_f197, Cebula_f48, Sezam_f10, Brukiew_f101, Orzech pekan_f103, Guma karobowa (E410)_f144, Turbot_f145, Grejfrut_f146, Bakłażan_f149, Guma guar_f151, Gładzica_f152, Nasiona słonecznika_f156, Nektarynka_f162, Dzik_f166, Sarna_f167, Szczupak_f170, Sardynka_f173, Orzech brazylijski_f18, Awokado_f181, Kapusta pekińska_f183, Endywia_f185, Fenkuł_f186, Jarmuż_f187, Kasztan jadalny_f19, Burak_f191, Jagoda_f206, Jeżyna_f207, Figa_f208, Czerwona porzeczka_f210, Żurawina_f211, Agrest_f214, Brusznica_f215, Orzeszki piniowe_f216, Daktyl_f222, Karp_f233, Kardamon_f267, Cielecina_f271, Bób_f288, Ciecierzycza_f309, Rukola_f312, Nasiona rzepaku_f316, Karczoch_f319, Chmiel_f334, Mandarynka_f34, Omulki_f37, Kapusta biała_f39, Ikra łososia_f411, Drożdże piwowarskie_f450, Karmazyn_f56, Mięso kaczki_f58, Jęczmień_f6, Rzeżucha_f64, Chrzan_f69, Alfa-laktoalbuminy_f76, Beta-laktoglobulina_f77, Gluten_f79, Homar_f80, Mintaj_f802, Królik_f804, Amarantus_f811, Zielona oliwka_f812, Aspartam_f824, Łubin_f827, Dzik ryż_f829, Komosa_f832, Miód_f836, Cykoria_f837, Roszponka_f839, Bocwina_f840, Melon_f842, Pieprznik (kurki)_f843, Zielona herbata_f848, Lipowa herbata_f855, Syrop klonowy_f856, Słód_f90, Papaja_f947, Dynia_f952, Kawa_f955, Kakao_f97, Siemię lniane_f98, Czarna herbata_f99, Glutaminian sodu_Le001, Agar_Le025, Nasiona kolendry_s13, Imbir_s15, Majeranek_s19, Curry w proszku_s2, Goździk_s21, Oregano_s22, Ziele angielskie_s23, Rozmaryn_s24, Szałwia_s25, Szczypiorek_s26, Pieprz cayenne_s30, Ostra papryka w proszku_s6, Kurkuma_s804, Ślimak_f128, Czarne oliwki_f130, Mleko sojowe_f142, Nasiona dyni_f157, Pszenica durum (Kasza manna)_f159, Konina_f169, Anchois_f172, Sola_f174, Łupacz_f175, Kałamarnica_f176, Ostryga_f177, Rak_f178, Bocznik_f180, Czerwona kapusta_f189, Kiszona kapusta_f193, Kapusta włoska_f196, Rabarbar_f212, Rodzynek_f213, Czarna porzeczka_f217, Cukier trzcinowy_f226, Krab kieszeniec_f231, Serwatka krowia_f236, Krewetka_f241, Struś_f284, Limonka_f306, Morszczuk_f307, Okoń_f324, Europejski sum_f327, Małż_f328, Arbuż_f329, Ocet winny_f336, Przegrzebek_f338, Owoce dzikiej róży_f343, Aloes_f406, Kawior_f412, Tilapia_f414, Ostra papryczka_f461, Granaty_f491, Węgorz_f55, Gęsina_f57, Fasola mung_f651, Kapusta chińska_f661, Wino czerwone_f681, Wino białe_f682, Langusta_f71, Żółtko jaja kurzego_f75, Gliadyna_f791, Pistacja_f818, Ośmiornica_f819, Niebieski ser_f82, Tapioka_f822, Pokrzywa_f838, Grzyb, typ Shitake_f844, Werbena_f845, Borowik_f846, Herbata Rooibos_f847, Sok z rokitnika_f850, Mirabelka_f851, Pasternak_f854, Jeleń_f867, Baranina_f881, Halibut_f902, Otręby kukurydziane_f904, Tofu_f911, Ryż gotowany_f918, Ryż, czerwony_f919, Zając_f931, Miecznik_f934, Liczi_f943, Marakuja_f948, Pędy bambusa_f951, Słodki ziemniak_f953, Lukrecja_f964, Żelatyna_Le020, Pektyna_Le024, Karagen_Le026, Guma ksantanowa_Le046, Pieprz biały_s10, Papryczka chili_s17, Trawa cytrynowa_s32, Zielony pieprz_s803</p>	 <p>Sery typu Camembert_f94, Orkisz_f158, Ser Gouda_f200, Owcze mleko_f325, Biała fasola_f15, Kozie mleko_f300, Candida albicans_m5, Białko jaja kurzego_f1, Mak_f165, Salata lodowa_f184, Parmezan_f201, Ser z owczego mleka_f202, Ser z koziego mleka_f203, Czerwona fasola_f287, Ser typu cheddar_f81, Mozzarella, bawół_f859, Mozzarella, (mleko krowie)_f875</p>	 <p>Kazeina_f78, Mleko nieprzegotowane_f199, Ser topiony_f876, Mleko gotowane_f198, Jogurt_f205, Mleko bawole_f283, Smetana_f863, Twarożek_f883</p>

## Spis treści

1. Informacje ogólne
2. Tabela wyników IMMUNOdiagDIETA 280 IgG
3. Komentarz do wyników pomiarów IgG
4. Zasady stosowania diety rotacyjnej
5. Słowniczek podstawowych terminów
6. Literatura

## 1. Informacje ogólne

Nietolerancja pokarmowa jest rodzajem nadwrażliwości pokarmowej, która związana jest z przeciwciałami klasy IgG (podklasami 1-4). Z całą mocą należy podkreślić, że nietolerancja pokarmowa zależna od IgG jest zupełnie inną jednostką chorobową od tzw. alergii pokarmowej zależnej od przeciwciał IgE, której leczeniem zajmuje się alergologia. Niekiedy jednak objawy nietolerancji pokarmowej - reakcje pseudoalergiczne mogą nakładać się na reakcje o prawdziwym tle alergicznym.

Dolegliwości związane z nietolerancją pokarmową są niezwykle zróżnicowane i nieswoiste stąd laboratoryjne metody diagnostyki nietolerancji odgrywają istotną rolę.

**Objawy nietolerancji pokarmowej najczęściej łączą się przewodem pokarmowym i dotyczą wzdęć, mdłości, uczucia pełności, biegunek i zaparc, bólu brzucha. Ale równie często są zupełnie niespodziewane, gdyż łączą się z uczuciem chronicznego zmęczenia i stanów depresyjnych u dorosłych, zmianami zachowania u dzieci, uogólnionymi bólami kości, mięśni i stawów, objawami związanymi z układem oddechowym itd.**

Od alergii zależnej od IgE (tzw. natychmiastowej) odróżniają nietolerancję pokarmową opóźnione objawy (kilkadziesiąt godzin), porównywalna zachorowalność u dorosłych i dzieci, wrażliwość na bardzo liczne składniki pokarmowe, cofanie się objawów po eliminacji lub ograniczeniu czynnika indukującego, połączone z możliwym spadkiem stężenia specyficznych dla alergenów IgG. Za przyczynę nietolerancji pokarmowej uważane są specyficzne przeciwciała IgG, które łączą się we krwi ze składnikami powstałymi w wyniku trawienia pokarmu, indukującymi ich powstanie. Powstałe kompleksy osadzając się w różnych tkankach powodują dolegliwości. Tworzeniu swoistych alergenowo przeciwciał może sprzyjać zaburzenie przepuszczalności jelit (zespół nieszczelnego jelita) lub jedностajna dieta oparta na niewielkiej ilości składników. Połączenie pomiarów IgG specyficznych dla zestawów alergenów pokarmowych z analizą objawów, pozwala nie tylko na wskazanie nietolerowanych składników pokarmowych, ale także na wybór ich zamienników i śledzenie wpływu eliminacji czy ograniczenia uczulających składników na zmiany w nasileniu objawów i zmianę stężenia przeciwciał.

Dla wizualizacji wyników stężenia IgG zastosowano kolorystykę systemu sygnalizacji świateł ruchu drogowego, zaadaptowaną do półilościowej, uniwersalnej skali RAST.

## 2. Tabela wyników dla IMMUNOdiagDIETA 280 IgG

Pacjent

Kod zlecenia

PESEL

Data badania

### Legenda:

- brak uczulenia
- I klasa - brak lub słaba reakcja - uczulenie bezobjawowe lub brak uczulenia
- II klasa - słaba reakcja - możliwe słabe objawy kliniczne nietolerancji
- III klasa - umiarkowana reakcja - objawy kliniczne nietolerancji
- IV klasa - umiarkowana reakcja - wyraźne objawy kliniczne nietolerancji
- V klasa - silna reakcja - silne objawy kliniczne nietolerancji
- VI klasa - silna reakcja - wynik alarmujący!

Orzechy i nasiona	
Sezam_f10	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Orzech pekan_f103	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Orzech włoski_f16	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Nasiona słonecznika_f156	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Orzech laskowy_f17	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Orzech brazylijski_f18	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Migdały_f20	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Pistacja_f818	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Orzeszki piniowe_f216	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kakao_f97	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Nasiona dyni_f157	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mak_f165	<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Siemię lniane_f98	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Nasiona rzepaku_f316	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kasztan jadalny_f19	<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Orzechy nerkowca_f204	<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Nasiona kolendry_s13	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Orzech kokosowy_f36	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Orzechy arachidowe_f13	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Zboża bezglutenowe	
Amarantus_f811	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Ryż_f9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryż, czerwony_f919	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gryka_f11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proso_f164	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kukurydza_f121	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dziki ryż_f829	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otręby kukurydziane_f904	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komosa_f832	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryż gotowany_f918	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Mięso</b>						
Mięso indycze_f143	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wieprzowina_f26	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wołowina_f27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gęsina_f57	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cielęcina_f271	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kurczak_f83	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dzik_f166	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sarna_f167	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mięso kaczki_f58	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jagnięcina_f88	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Królik_f804	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konina_f169	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeleń_f867	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zając_f931	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Struś_f284	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baranina_f881	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Owoce</b>						
Banan_f29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Żurawina_f211	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Awokado_f181	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomarańcza_f33	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cytryna_f32	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czarna porzeczka_f217	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Truskawka_f44	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rabarbar_f212	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arbuz_f329	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jabłko_f49	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Winogrono_f50	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ananas_f52	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brzoskwinia_f53	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wiśnia_f73	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiwi_f84	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Śliwka_f122	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grejpfrut_f146	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nektarynka_f162	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jagoda_f206	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeżyna_f207	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Figa_f208	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malina_f209	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czerwona porzeczka_f210	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Agrest_f214	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brusznica_f215	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daktyl_f222	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gruszka_f30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mandarynka_f34	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mango_f91	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Morela_f168	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papaja_f947	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melon_f842	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rodzynek_f213	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomelo_f92	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marakuja_f948	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limonka_f306	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Owoce dzikiej róży_f343	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Granaty_f491	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mirabelka_f851	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liczi_f943	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sok z rokitnika_f850	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Warzywa</b>						
Ogórek_f120	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zielone kielki brokołu_f182	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cukinia_f197	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomidor_f25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marchew_f31	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cebula_f48	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seler_f85	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pietruszka_f86	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ziemniak_f35	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papryka_f46	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Surowy kalafior_f62	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bakłażan_f149	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kalarepa_f163	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fenkuł_f186	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rzodkiewka_f188	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Burak_f191	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kapusta pekińska_f183	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brukselka_f311	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karczoch_f319	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rzeżucha_f64	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por_f66	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chrzan_f69	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zielona oliwka_f812	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Szparagi_f132	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kapusta biała_f39	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boćwina_f840	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czerwona kapusta_f189	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiszona kapusta_f193	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czarne oliwki_f130	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Słodki ziemniak_f953	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kapusta włoska_f196	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brokiew_f101	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ostra papryczka_f461	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pasternak_f854	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jarmuż_f187	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pędy bambusa_f951	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kapusta chińska_f661	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dynia_f952	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ryby</b>						
Sola_f174	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Szczupak_f170	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kawior_f412	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Makrela_f171	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sardynka_f173	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gładzica_f152	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ikra łososia_f411	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karp_f233	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Okoń_f324	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anchois_f172	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karmazyn_f56	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Śledź_f21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mintaj_f802	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dorsz_f3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuńczyk_f40	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Łosoś_f41	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pstrąg tęczowy_f930	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halibut_f902	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Łupacz_f175	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Europejski sum_f327	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Węgorz_f55	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miecznik_f934	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Morszczuk_f307	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilapia_f414	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turbot_f145	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Warzywa strączkowe</b>						
Bób_f288	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ciecierzycza_f309	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Groszek cukrowy_f12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zielona fasola (francuska)_f950	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soczewica_f65	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fasola mung_f651	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czerwona fasola_f287	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soja_f14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Biała fasola_f15	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mleko sojowe_f142	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sałaty</b>						
Endywia_f185	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cykoria_f837	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sałata siewna_f194	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sałata lodowa_f184	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pokrzywa_f838	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Roszponka_f839	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rukola_f312	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Szpinak_f38	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Zboża glutenowe</b>						
Gluten_f79	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Owies_f7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Żyto_f5	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jęczmień_f6	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pszenica_f4	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pszenica durum (Kasza manna)_f159	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orkisz_f158	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gliadyna_f791	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Zioła i przyprawy</b>						
Czosnek_f47	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kardamon_f267	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anyż_s1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Słodka bazyliia_s11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koper_s14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imbir_s15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Majeranek_s19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Curry w proszku_s2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Kminek_s3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Pieprz czarny_s7	● ● ○ ○ ○ ○ ○
Wanilia_s9	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Papryczka chili_s17	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Goździk_s21	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Oregano_s22	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Gorczyca_f89	● ○ ○ ○ ○ ○ ○
Rozmaryn_s24	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Szałwia_s25	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Szczypiorek_s26	● ○ ○ ○ ○ ○ ○
Tymianek_s27	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Pieprz cayenne_s30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Liść laurowy_s4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Gałka muskatołowa_s5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ostra papryka w proszku_s6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Cynamon_s8	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Kurkuma_s804	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Ziele angielskie_s23	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Zielony pieprz_s803	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Pieprz biały_s10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Trawa cytrynowa_s32	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Miody i słodyczne</b>	
Lukrecja_f964	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Cukier trzcinowy_f226	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Miód_f836	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Syrop klonowy_f856	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Jaja</b>	
Jajko kurze_f74	● ● ○ ○ ○ ○ ○
Białko jaja kurzego_f1	● ● ● ● ○ ○ ○
Żółtko jaja kurzego_f75	● ○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Produkty mleczne</b>	
Alfa- laktoalbuminy_f76	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Beta - laktoglobulina_f77	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Kazeina_f78	● ● ● ● ● ○ ○
Kozie mleko_f300	● ● ● ○ ○ ○ ○
Owcze mleko_f325	● ● ● ○ ○ ○ ○
Ser z owczego mleka_f202	● ● ● ● ○ ○ ○
Mleko nieprzegotowane_f199	● ● ● ● ● ○ ○
Ser z koziego mleka_f203	● ● ● ● ○ ○ ○
Ser Gouda_f200	● ● ● ○ ○ ○ ○
Jogurt_f205	● ● ● ● ● ○ ○

Niebieski ser_f82	● ● ○ ○ ○ ○
Sery typu Camembert_f94	● ● ● ● ○ ○
Parmezan_f201	● ● ● ● ○ ○
Mozzarella, (mleko krowie)_f875	● ● ● ● ○ ○
Ser typu cheddar_f81	● ● ● ● ○ ○
Mozzarella, bawół_f859	● ● ● ● ○ ○
Śmietana_f863	● ● ● ● ● ○
Mleko gotowane_f198	● ● ● ● ● ○
Mleko bawole_f283	● ● ● ● ● ○
Serwatka krowia_f236	● ● ○ ○ ○ ○
Twarożek_f883	● ● ● ● ● ○
Ser topiony_f876	● ● ● ● ● ○
<b>Owoce morza</b>	
Ślimak_f128	○ ○ ○ ○ ○ ○
Kalamarnica_f176	○ ○ ○ ○ ○ ○
Rak_f178	○ ○ ○ ○ ○ ○
Ostryga_f177	○ ○ ○ ○ ○ ○
Krab kieszeniec_f231	○ ○ ○ ○ ○ ○
Langusta_f71	● ● ○ ○ ○ ○
Małż_f328	○ ○ ○ ○ ○ ○
Przegrzebek_f338	○ ○ ○ ○ ○ ○
Krewetka_f241	○ ○ ○ ○ ○ ○
Homar_f80	○ ○ ○ ○ ○ ○
Krewetka tygrysia_f24	○ ○ ○ ○ ○ ○
Omułki_f37	○ ○ ○ ○ ○ ○
Ośmiornica_f819	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Kawa, herbata, napary</b>	
Zielona herbata_f848	○ ○ ○ ○ ○ ○
Kawa_f955	○ ○ ○ ○ ○ ○
Rumianek napar_f96	○ ○ ○ ○ ○ ○
Czarna herbata_f99	○ ○ ○ ○ ○ ○
Mięta pieprzowa_f126	○ ○ ○ ○ ○ ○
Werbena_f845	○ ○ ○ ○ ○ ○
Lipowa herbata_f855	○ ○ ○ ○ ○ ○
Herbata Rooibos_f847	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Grzyby</b>	
Borowik_f846	○ ○ ○ ○ ○ ○
Grzyb, typ Shitake_f844	○ ○ ○ ○ ○ ○
Pieprznik (kurki)_f843	● ○ ○ ○ ○ ○
Bocznik_f180	○ ○ ○ ○ ○ ○
Pieczarki_f141	○ ○ ○ ○ ○ ○

Dodatki do żywności	
Aspartam_f824	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Glutaminian sodu_le001	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Guma guar_f151	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Guma karobowa (E410)_f144	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Pektyna_le024	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Karagen_le026	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Guma ksantanowa_le046	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Żelatyna_le020	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Agar_le025	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Pozostałe	
Ocet winny_f336	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Wino czerwone_f681	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Wino białe_f682	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Tofu_f911	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Łubin_f827	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Drożdże piekarskie_f45	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Drożdże piwowarskie_f450	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Słód_f90	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Chmiel_f334	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Tapioka_f822	<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Aloes_f406	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Immunogeny patogen	
Candida albicans_m5	<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

### 3. Komentarz do wyników pomiaru stężenia IgG




W badaniu zmierzono stężenie immunoglobulin klasy IgG swoistych w stosunku do zestawu-panelu alergenów pokarmowych. Wzrost stężenia IgG swoistej w stosunku do określonego alergenu pokarmowego oznacza nieprawidłową reakcję układu odpornościowego na pokarm zawierający ten alergen. Dochodzi do różnorodnych reakcji patologicznych (chorobowych), których konsekwencją może być nietolerancja pokarmowa.

Wzrost stężenia specyficznej IgG i jego konsekwencje w postaci nietolerancji pokarmowej pewnych alergenów może być skutkiem zaburzenia przepuszczalności jelit. Układ odpornościowy styka się wtedy z elementami trawienia pokarmów, przed którymi w warunkach prawidłowych jest chroniony barierą jelitową. We krwi powstają nietypowe kompleksy przeciwciał IgG i alergenów, które po związaniu przez różne tkanki organizmu wywołują różnorodne objawy nietolerancji. Znaczenie stężenia specyficznej IgG zmierzone w teście musi być zawsze interpretowane łącznie z objawami klinicznymi, a powodzenie diety rotacyjnej lub eliminacyjnej, poza obserwacją zmiany nasilenia objawów powinno być wspomagane pomiarem specyficznych IgG. Należy pamiętać, że w niskich stężeniach IgG możemy mieć do czynienia z uczuleniem bezobjawowym.

Przywrócenie prawidłowej przepuszczalności jelit prowadzi do cofnięcia nietolerancji, zwłaszcza, gdy towarzyszy mu odpowiednio dobrany rodzaj diety. Wykazano, że u osób bez widocznych objawów nietolerancji pokarmowej, stosujących nieodróżnicowaną dietę zdarzają się wysokie stężenia przeciwciał podklasy IgG specyficznych dla najczęściej spożywanego pokarmu. Do uczulenia dochodzi dzięki stałej ekspozycji na niektóre alergeny.

W niektórych przypadkach monotonna dieta, nawet przy prawidłowej barierze jelitowej, może powodować podniesiony poziom specyficznych IgG towarzyszący chronicznemu stanowi nietolerancji pokarmowej, która dzięki temu jest trudna do zdiagnozowania lub pozostaje niezauważona.

## Orzechy i nasiona

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Orzechy nerkowca_f204, Orzechy arachidowe_f13, Orzech laskowy_f17, Orzech kokosowy_f36, Migdały_f20, Orzech włoski_f16, Sezam_f10, Orzech pekan_f103, Nasiona słonecznika_f156, Orzech brazylijski_f18, Kasztan jadalny_f19, Orzeszki piniowe_f216, Nasiona rzepaku_f316, Kakao_f97, Siemię lniane_f98, Nasiona kolendry_s13, Nasiona dyni_f157, Pistacja_f818	Mak_f165	

Stwierdzono podwyższone reakcje na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Orzechy i nasiona zawierają wiele witamin (witaminy E i B), minerałów oraz mikroelementów. Wspomniane substancje zawarte w orzechach i nasionach oleistych wspomagają pracę układu krążenia, pracę mózgu i układu nerwowego.

Z powodu wysokiej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych posiadają wysoką wartość odżywczą.

Ze względu na fakt, iż niektóre gatunki orzechów, jak np. orzeszki ziemne, są klasycznymi alergenami, informacje o ich obecności w danym produkcie muszą być zawsze podane.

Bardzo często orzechy można znaleźć w sałatkach, przekąskach, płatkach śniadaniowych, słodyczach, czekoladzie, budyniu, ciastach i pieczywie, daniach gotowych, azjatyckich, przyprawach oraz pastach do smarowania pieczywa. Orzechy mogą być składnikiem milkshaków, mięs i ryb w panierce, sałatek jajecznych, batonów czekoladowych, dań ziemniaczanych, zup czy też sałatek mięsnych. Należy także zwracać uwagę na możliwą obecność orzechów w napojach alkoholowych, czy też produktach powstałych z gumy i żywicy (skorupy orzechów nerkowca).

## Zboża bezglutenowe

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
●	●	●
Gryka_f11, Proso_f164, Kukurydza_f121, Ryż_f9, Amaranthus_f811, Dziki ryż_f829, Kōmosa_f832, Otręby kukurydziane_f904, Ryż gotowany_f918, Ryż, czerwony_f919		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Ryż jest jednym z najczęściej spożywanych podstawowych produktów żywnościowych na świecie. Ryż lub też przetworzony ryż (w postaci mąki ryżowej, dmuchanego ryżu lub skrobi ryżowej) można znaleźć w składzie wielu produktów spożywczych, stąd w przypadku nietolerancji zalecane jest zapoznanie się z listą ukrytych składników produktu.

Amarantus jest znakomitym źródłem białka i błonnika pokarmowego. Zawiera takie minerały, jak mangan, magnez, żelazo oraz selen.

W amarantusie obecne są fitochemikalia: taniny, szczawiany oraz saponiny. Rzadko spotyka się amarantus ukryty w produktach.

Gryka jest niezwykle bogata w białka i błonnik pokarmowy. Zawiera także kilka witamin z grupy B i składniki mineralne, takie jak mangan, magnez, niacynę i fosfor.

Gryka jest składnikiem makaronów, owsianek, produktów do pieczenia i rzadko występuje, jako ukryty składnik.

Proso jest również zbożem powszechnie występującym w Europie, lecz przede wszystkim można je spotkać w potrawach afrykańskich i azjatyckich.

Jak w przypadku innych zbóż bezglutenowych, proso zawiera dużo białka i błonnika pokarmowego, witaminy z grupy B oraz mangan.

Kukurydza i mielona kukurydza są stosowane na całym świecie i w wielu rejonach jest podstawowym produktem żywnościowym. Kukurydza i mąka kukurydziana są głównym składnikiem wielu południowoamerykańskich i środkowoamerykańskich potraw. Semolina kukurydziana używana jest do przyrządzania polenty, zaś skrobia kukurydziana służy do zagęszczania wielu potraw.

Kukurydza zawiera mniej błonnika pokarmowego, białka i minerałów niż inne bezglutenowe zboża w tej grupie, jest natomiast bogata w kwas foliowy, niacynę, tiaminę i witaminy z grupy B.

## Mięso

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
●	●	●
Kurczak_f83, Jagnięcina_f88, Wołowina_f27, Wieprzowina_f26, Mięso indycze_f143, Dzik_f166, Sarna_f167, Cielecina_f271, Mięso kaczce_f58, Królik_f804, Konina_f169, Struś_f284, Gęsinia_f57, Jeleń_f867, Baranina_f881, Zając_f931		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW




Wszystkie rodzaje mięsa są bogate w białko, są także źródłem żelaza, cynku, selenu, wielu witamin oraz minerałów.

Osoby cierpiące na nietolerancję powinny szczególnie uważać na ukrytą obecność mięsa w gotowych posiłkach, sosach, konserwach oraz w zupach i wywarach. Żelatyna jest również produkowana w oparciu o składniki pochodzenia zwierzęcego. Można ją znaleźć w deserach, polewach i produktach mlecznych. Składniki pochodzenia zwierzęcego są także używane do produkcji leków oraz szczepionek.

W kuchni wegetariańskiej i wegańskiej można znaleźć zamienniki mięsa, jednak należy dokładnie sprawdzać skład dań, aby uniknąć innych niekompatybilności. Krótkotrwała dieta wegetariańska lub o obniżonym spożyciu mięsa może być obecnie bezpiecznie stosowana bez ograniczeń przy prawidłowym zaspokojeniu zapotrzebowania organizmu w składniki odżywcze.



## Owoce

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
 <p>Ananas_f52, Jabłko_f49, Morela_f168, Banan_f29, Gruszka_f30, Truskawka_f44, Pomelo_f92, Malina_f209, Wiśnia_f73, Kiwi_f84, Mango_f91, Pomarańcza_f33, Brzoskwinia_f53, Śliwka_f122, Winogrono_f50, Cytryna_f32, Grejpfrut_f146, Nektarynka_f162, Awokado_f181, Jagoda_f206, Jeżyna_f207, Figa_f208, Czerwona porzeczka_f210, Żurawina_f211, Agrest_f214, Brusznica_f215, Daktyl_f222, Mandarynka_f34, Melon_f842, Papaja_f947, Rabarbar_f212, Rodzynek_f213, Czarna porzeczka_f217, Limonka_f306, Arbuz_f329, Owoce dzikiej róży_f343, Granaty_f491, Sok z rokitnika_f850, Mirabelka_f851, Liczi_f943, Marakuja_f948</p>		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Owoce są bogate w witaminy rozpuszczalne w wodzie, zwłaszcza w witaminę C, A, kwas foliowy, żelazo, błonnik oraz fitochemikalia (substancje o działaniu zapobiegającym nowotworom, przeciwzapalnym, wspierającym trawienie, obniżającym cholesterol, ciśnienie krwi itp.).

Świeże lub przetworzone owoce są powszechnie stosowanymi składnikami wielu ciepłych i zimnych dań, przystawek, sałatek oraz deserów. Niektóre owoce są przetwarzane do formy suszonej lub mąki, stąd można je spotkać w produktach dietetycznych, w dodatkach do chleba, wypiekach, nabiale, słodyczach, sosach, lodach, dżemach i sokach. Są także stosowane, jako zamienniki jaj.

## Warzywa

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
●	●	●
Surowy kalafior_f62, Zielone kielki brokułu_f182, Ogórek_f120, Marchew_f31, Ziemniak_f35, Kalarepa_f163, Por_f66, Papryka_f46, Pietruszka_f86, Rzodkiewka_f188, Brukselka_f311, Seler_f85, Szparagi_f132, Pomidor_f25, Cukinia_f197, Cebula_f48, Brukiew_f101, Bakłażan_f149, Kapusta pekińska_f183, Fenkuł_f186, Jarmuż_f187, Burak_f191, Karczoch_f319, Kapusta biała_f39, Rzeżucha_f64, Chrzan_f69, Zielona oliwka_f812, Boćwina_f840, Dynia_f952, Czarne oliwki_f130, Czerwona kapusta_f189, Kiszona kapusta_f193, Kapusta włoska_f196, Ostra papryczka_f461, Kapusta chińska_f661, Pasternak_f854, Pędy bambusa_f951, Słodki ziemniak_f953		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Warzywa zawierają błonnik oraz wiele witamin, minerałów, i mikroelementów. Warzywa zawierają fitochemikalia posiadające właściwości przeciwnowotworowe, antyoksydacyjne i prozdrowotne. Niska kaloryczność warzyw sprawia, iż są one odpowiednim pożywieniem dla osób kontrolujących swą wagę, a ich różnorodność pozwala na tworzenie bogatego menu.

Duża różnorodność i zmienność dostępności warzyw komplikuje stosowanie diety eliminacyjnej i wymaga wiele uwagi i ostrożności. Warzywa są składnikiem wielu dań, deserów, soków i suplementów diety.

Różnego rodzaju skrobię produkuje się z warzyw korzennych i bulwiastych.

## Ryby

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
●	●	●
<p>Pstrąg tęczowy_f930, Śledź_f21, Dorsz_f3, Łosoś_f41, Makrela_f171, Tuńczyk_f40, Turbot_f145, Gładzica_f152, Szczupak_f170, Sardynka_f173, Karp_f233, Ikra łososia_f411, Karmazyn_f56, Mintaj_f802, Anchois_f172, Sola_f174, Łupacz_f175, Morszczuk_f307, Okoń_f324, Europejski sum_f327, Kawior_f412, Tilapia_f414, Węgorz_f55, Halibut_f902, Miecznik_f934</p>		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Ryby sprzedawane są zarówno świeże, mrożone oraz w gotowych daniach. Białka pochodzenia rybiego można znaleźć także w smakowych chipsach ziemniaczanych.

Tran z wątroby dorsza jest popularnym suplementem diety.

Sushi niemal zawsze zawiera ryby, skorupiaki lub surimi (powstałe z białka rybiego).

W kuchni wegetariańskiej i wegańskiej można znaleźć odpowiedniki ryb, jednak należy dokładnie sprawdzać skład dań, aby uniknąć innych niekompatybilności.

## Warzywa strączkowe

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Groszek cukrowy_f12, Zielona fasola (francuska)_f950, Soczewica_f65, Soja_f14, Bób_f288, Ciecierzycza_f309, Mleko sojowe_f142, Fasola mung_f651	Biała fasola_f15, Czerwona fasola_f287	



Stwierdzono podwyższone reakcje na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Często ukrywanym w pożywieniu przedstawicielem tej grupy jest soja. Soja występuje pod postacią mączki sojowej, oleju sojowego, mleka sojowego i sosu sojowego. Można ją znaleźć w wyrobach piekarskich, płatkach zbożowych, deserach, słodyczach, margarynie i gotowych posiłkach.

Należy pamiętać, iż soja może być ukryta w bulionie warzywnym, mieszankach przypraw, potrawach azjatyckich, ciastkach i wypiekach, czekoladzie, oleju spożywczym, sosach, produktach mięsnych, przekąskach, żywności dla dzieci oraz w produktach dietetycznych i kosmetykach. Należy także zachować szczególną ostrożność w przypadku list składników, w których obecne są pojęcia: soja, białko sojowe, glicyna, środki wiążące, tłuszcz roślinny, białko roślinne, lecytyna sojowa, lecytyna, E322, substytuty mięsa. Obecność soi w produktach musi być odnotowana na opakowaniu. Należy zawsze starannie czytać listy składników.

## Sałaty

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Sałata siewna_f194, Szpinak_f38, Endywia_f185, Rukola_f312, Cykoria_f837, Roszponka_f839, Pokrzywa_f838	Sałata lodowa_f184	




Stwierdzono podwyższone reakcje na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Sałaty zawierają dużo wody, minerałów i witamin. Ze względu na swoją niską kaloryczność są często spożywane w dietach kontrolujących poziom przyjmowanych kalorii.

Rzadko ukrywa się, iż sałata jest składnikiem innych produktów. Sałaty można zastąpić innymi surowymi warzywami, np. marchewką, cukinią, ogórkiem lub świeżymi owocami.

## Zboża glutenowe

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Owies_f7, Zyto_f5, Pszenica_f4, Jęczmień_f6, Gluten_f79, Pszenica durum (Kasza manna)_f159, Gliadyna_f791	Orkisz_f158	

Stwierdzono podwyższone reakcje na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Mąka i zboża są czasem jawnym, a czasem ukrytym składnikiem wielu pokarmów. Występują w pieczywie, makaronach, wyrobach cukierniczych, płatkach śniadaniowych, ale także w gotowych potrawach, deserach, mieszankach ziaren, herbatach, zapiekankach, płynnych mieszankach do ciast, produktach ziemniaczanych, mięsnych, gotowych produktach wegańskich i wegetariańskich (seitan), mlecznych, zagęszczonych sosach i zupach, mieszankach przypraw, lekach, occie i alkoholu.

W przypadku nietolerancji, produkty zawierające zboża glutenowe można zastąpić innymi produktami z tej samej grupy, bądź ich mniej znanymi odpowiednikami takimi jak np. kasztany, mąka z kasztanów, mąka sojowa lub bananowa.

Nadwrażliwość na gliadynę może spowodować przewlekłe schorzenie jelita cienkiego - celiakię (chorobę trzewną). Schorzenie to nie jest spowodowane nietolerancją pokarmową IgE czy IgG-zależną i wymaga rozpoznania specjalistycznego.

## Zioła i przyprawy

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
●	●	●
<p>Anyż_s1, Słodka bazylia_s11, Koper_s14, Czosnek_f47, Kminek_s3, Liść laurowy_s4, Gałka muszkatołowa_s5, Pieprz czarny_s7, Gorczyca_f89, Tymianek_s27, Wanilia_s9, Cynamon_s8, Kardamon_f267, Imbir_s15, Majeranek_s19, Curry w proszku_s2, Goździk_s21, Oregano_s22, Ziele angielskie_s23, Rozmaryn_s24, Szałwia_s25, Szczypiorek_s26, Pieprz cayenne_s30, Ostra papryka w proszku_s6, Kurkuma_s804, Pieprz biały_s10, Papryczka chili_s17, Trawa cytrynowa_s32, Zielony pieprz_s803</p>		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Przyprawy posiadają różne właściwości fizjologiczne np. bakteriobójcze, bakteriostatyczne, mogą także wpłynąć na procesy redukcji oraz utleniania zachodzące w ludzkim ciele.

Zazwyczaj zawierają olejki eteryczne, witaminy, pierwiastki śladowe i minerały.

Przyprawy są stosowane niemal we wszystkich daniach.

## Miody i słodczy

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
●	●	●
<p>Miód_f836, Syrop klonowy_f856, Cukier trzcinowy_f226, Lukrecja_f964</p>		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Miód posiada delikatne właściwości przeciwzapalne, antyseptyczne, pomaga w gojeniu ran. Może to być spowodowane tym, iż miód zawiera kilka flawonów oraz polifenoli.

Miód może występować w formie ukrytej w takich produktach jak desery, wypieki, słodczy, zaczyny piekarskie, kosmetyki (zwłaszcza naturalne), marynaty ogórków konserwowych i musztardzie.

Lukrecja (*Glycyrrhiza glabra*) jest ziołem, którego ekstrakt z korzenia posiada wiele właściwości. Lukrecję najczęściej można spożywać w formie słodczy (słodkiej lub słonej lukrecji) po uprzednim przetworzeniu, dodaniu substancji słodzących, zagęszczających oraz naturalnych aromatów w postaci anyżu, olejku koprowego i częściowo chlorku amonu. Najwięcej lukrecji jest spożywanej w krajach północnej Europy, lecz coraz częściej można ją spotkać w wielu daniach przyrządzanych na całym świecie.

Cukier trzcinowy jest nazwą handlową cukru stołowego (sacharozy), otrzymywanego, jak sama nazwa na to wskazuje, z trzciny cukrowej. Pod względem chemicznym nie ma różnicy pomiędzy czystym cukrem trzcinowym a czystym cukrem uzyskiwanym z buraków.

W zależności od stopnia rafinacji i zawartości melasy cukier różni się na cukier trzcinowy biały, Muscovado (surowy cukier trzcinowy) i Demerare (ciemny surowy cukier trzcinowy). Cukier Demerara zawiera wapń, magnez, żelazo oraz witaminy z grupy B.

Zazwyczaj obecność cukru trzcinowego można zweryfikować, czytając listę składników danego produktu. Jeżeli jednak Państwo mieli wątpliwości w tej kwestii, należy skontaktować się z bezpośrednio z producentem. Cukier trzcinowy jest także używany w restauracjach do przygotowywania mieszanych drinków.

Syrop klonowy jest naturalną substancją słodzącą powstałą po zagęszczeniu soku z klonu cukrowego, rzadziej z czarnego klonu cukrowego.

Oprócz wody, zawiera on sacharozę, minerały, fruktozę, białko, kwas jabłkowy oraz glukozę. Syrop klonowy jest niezwykle popularny w Kanadzie oraz Ameryce Północnej, lecz jest także eksportowany na cały świat. Polewa się nim naleśniki oraz desery, zastępując tym samym inne środki słodzące.

## Jaja

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Jajko kurze_f74, Żółtko jaja kurzego_f75	Białko jaja kurzego_f1	

Stwierdzono podwyższone reakcje na alergeny z grupy.

## INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Jaja i produkty z jaj są powszechnie stosowane. Są składnikami majonezu, sosów, makaronu i wyrobów piekarskich, polew, kiełbas. Są składnikiem ukrytym dań owocowych i warzywnych, mięsa mielonego i w większości dań ziemniaczanych. Mogą występować w sałatkach, deserach, czekoladzie, marcepanie, kakao, napojach w proszku, alkoholu, winie. Jaja można także znaleźć w składzie win deserowych

Należy zwracać szczególną uwagę na listy składników i na następujące terminy: owalbumina, owoproteina, E322 (lecytyna), E1105 (lizozym) oraz owomukoid. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się bezpośrednio z producentem towaru.

Obecnie istnieje kilka produktów, które mogą być stosowane zamiennie z jajkami. Dobrym zamiennikiem jest także zawiesina powstała z jednej łyżki mąki sojowej połączonej z trzema łyżkami wody. Jednakże obu sposobów należy unikać w przypadku alergii na soję. Oprócz wspomnianych zamienników jaj w wyrobach piekarniczych można także zastosować pół łyżeczki sody oczyszczonej z 100 gramami mąki, łyżeczkę sproszkowanego karobu lub zgnieciony banan zamiast jednego jajka.

W przypadku spożycia mięsa drobiowego lub jaj innych gatunków może dojść do wystąpienia reakcji krzyżowej.

## Produkty mleczne

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Alfa-laktoalbuminy_f76, Beta-laktoglobulina_f77, Serwatka krowia_f236, Niebieski ser_f82	Sery typu Camembert_f94, Ser Gouda_f200, Owcze mleko_f325, Kozie mleko_f300, Parmezan_f201, Ser z owczego mleka_f202, Ser z koziego mleka_f203, Ser typu cheddar_f81, Mozzarella, bawół_f859, Mozzarella, (mleko krowie)_f875	Kazeina_f78, Mleko nieprzetworzone_f199, Ser topiony_f876, Mleko gotowane_f198, Jogurt_f205, Mleko bawole_f283, Smietana_f863, Twarożek_f883

Stwierdzono podwyższone reakcje na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Z mleka produkuje się sery, jogurty, śmietanę oraz twarogi. Mleko może znaleźć się w formie ukrytej w pieczywie, herbatnikach, ciastach, panierowanych mięsach i rybach, sosach, zupach, napojach, czekoladzie, karmelu, musztardzie, majonezie, dressingach, wegetariańskich pastach do smarowania pieczywa oraz w mięsach.




Dlatego należy zawsze sprawdzać, czy w spisie składników określonych produktów wymieniono: laktoalbuminę, laktoglobulinę, laktozę, białka serwatki, sproszkowaną serwatkę, słodką serwatkę, białka mleka oraz mleko w proszku. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z producentem danego towaru.

Może istnieć związek pomiędzy reakcjami niepożądanymi na produkty mleczne i przetwory mięsa wołowego i cielęcego.

Mleko krowie można zastąpić mlekiem roślinnym: sojowym, ryżowym, owsianym, migdałowym lub kokosowym. Przy wyborze zamiennika należy sprawdzić czy jest tolerowany. Test w poszczególnych panelach uwzględnia cały szereg alergenów mleka krowiego różniących się odpornością na ciepło i działanie enzymów trawiennych. Ustalenie nietolerancji na poszczególne alergeny pozwala na ustalenie, czy mleko krowie i jego produkty muszą być całkowicie wyeliminowane czy należy opracować dietę mleczną ograniczoną do określonych składników.



## Owoce morza




Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Krewetka tygrysia_f24, Omulki_f37, Homar_f80, Slimak_f128, Kałamarnica_f176, Ostryga_f177, Rak_f178, Krab kieszeniec_f231, Krewetka_f241, Malż_f328, Przegrzebek_f338, Langusta_f71, Ośmiornica_f819		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Owoce morza sprzedawane są zarówno świeże, mrożone oraz w gotowych daniach. Sushi niemal zawsze zawiera ryby, skorupiaki lub surimi (powstałe z białka rybiego).

## Kawa, herbata, napary

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Rumianek napar_f96, Mięta pieprzowa_f126, Zielona herbata_f848, Lipowa herbata_f855, Kawa_f955, Czarna herbata_f99, Werbena_f845, Herbata Rooibos_f847		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.




### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Kawa zawiera witaminy, kofeinę a także polisacharydy, białko, tłuszcz, kwas chlorogenowy oraz wiele produktów kondensacji i karmelizacji powstałych w wyniku procesu prażenia, które determinują smak, aromat oraz brązowy kolor kawy.

Kawa jest nie tylko składnikiem wielu napojów, ale i potraw, do których jest dodawana, aby wzbogacić ich smak.

Herbatę można przyrządzić z różnych części rośliny np. z liści, pąków, kwiatów, owoców, ogonków i szypulek, kory czy też korzenia.

## Grzyby

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Pieczarki_f141, Pieprznik (kurki)_f843, Boczniaak_f180, Grzyb, typ Shitake_f844, Borowik_f846		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.




### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Grzyby są częstym składnikiem sałatek, zup i wielu innych dań.

Ponadto dużą popularnością cieszą się grzyby azjatyckie, zwłaszcza grzyby shiitake, których smak zbliżony jest do umami.

Grzyby mają dużą zawartość wody, są niskotłuszczowe i niskokaloryczne. Co więcej, zawierają aminokwasy egzogenne, szereg witamin oraz minerały.

## Dodatki do żywności

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
Guma karobowa (E410)_f144, Guma guar_f151, Aspartam_f824, Glutaminian sodu_le001, Agar_le025, Żelatyna_le020, Pektyna_le024, Karagen_le026, Guma ksantanowa_le046		

Nie stwierdzono podwyższonych reakcji na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

Dodatki do żywności są stosowane w produkcji żywności, aby uzyskać zamierzone efekty chemiczne, fizyczne. Służą regulacji struktury produktu, jego smaku, koloru, chemicznego i mikrobiologicznego okresu przechowywania przetworzonej żywności w celu kontroli jej przeznaczenia i wartości odżywczej, lub w celu stabilizacji i zapewnienia nieprzerwanej produkcji produktów spożywczych. Dodatki te mogą być zarówno substancjami syntetycznymi, jak i naturalnymi.

W krajach Unii Europejskiej obowiązuje oznaczanie dopuszczalnych substancji przypisanymi im E-numerami. Na opakowaniu produktu muszą zostać zamieszczone informacje o tych substancjach.

## Pozostałe

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
●	●	●
Drożdże piekarskie_f45, Chmiel_f334, Drożdże piwowskie_f450, Łubin_f827, Słód_f90, Ocet winny_f336, Aloes_f406, Wino czerwone_f681, Wino białe_f682, Tapioka_f822, Tofu_f911		

Stwierdzono podwyższone reakcje na alergeny z grupy.

### INFORMACJE OGÓLNE O GRUPIE PRODUKTÓW

*Saccharomyces cerevisiae* to drożdże stosowane w piekarnictwie, piwowarstwie i produkcji wina.

W procesie fermentacji glukoza, fruktoza i sacharoza są metabolizowane, w wyniku, czego powstaje etanol i dwutlenek węgla. Drożdże można znaleźć w wielu rodzajach wypieków, ale i w piwie oraz innych napojach alkoholowych.

Ocet powstaje wskutek fermentacji alkoholu przy pomocy bakterii kwasu octowego. W zależności od podstawowego płynu, ocet może mieć różne smaki. Ocet jest obecnie powszechnie stosowaną przyprawą, jest także używany do marynowania.

Wino powstaje w wyniku fermentacji winogron lub innych owoców, także z pomocą różnych rodzajów drożdży. Ze względu na wielość odmian winogron oraz szczepów drożdży możliwa jest produkcja wielu różnych odmian win. Ponadto na bukiet wina ma także wpływ region, w którym dana odmiana wina została wyhodowana. Ze względu na zawartość alkoholu, jedzenie zawierające w swoim składzie wino jest zazwyczaj odpowiednio oznaczone.

Tofu powstaje na bazie ziaren soi wskutek koagulacji mleka sojowego. Istnieje wiele rodzajów tofu, różniących się od siebie pod względem konsystencji, smaku oraz struktury. Tofu jest bogate w białko i niskokaloryczne, posiada także wiele minerałów. Należy mieć świadomość, iż tofu jest zazwyczaj marynowane, ponieważ samo w sobie posiada subtelny smak. Tofu posiada też swe wegetariańskie zamienniki - seitan (zawierający gluten) oraz produkty powstałe z warzyw strączkowych (łubin).

Łubin jest rośliną kwiatową z rodziny roślin strączkowych, Fabaceae. Jest, zatem spokrewniony z innymi roślinami strączkowymi, groszkiem, soczewicą, orzechem ziemnym, szarańczynem i soją. Ziarna łubinu są bogatym źródłem białka i często są stosowane zamiennie z soją w daniach jadalnych przez ludzi, jak i w paszy dla bydła.

Słód produkowany jest ze zbóż, głównie z jęczmienia. Aby go uzyskać należy doprowadzić ziarna do kiełkowania, mocząc je w wodzie, a następnie osuszyć. W trakcie tego procesu enzymy zamieniają skrobię zbóż w cukry i rozkładają różne białka zbóż, co sprawia, iż są używane w produkcji drożdży (w piwowarstwie). Słód znajduje zastosowanie nie tylko w produkcji piwa i innych napojów alkoholowych, ale także słodczy i wypieków.




Chmiel zwyczajny (rodzina konopiowatych) to roślina z szyszkami chmielowymi, natomiast w piwowarstwie używa się kwiatów rośliny chmielu. Chmiel jest w smaku gorzki, czasem przypomina cytron. Oprócz napojów alkoholowych, chmiel jest stosowany w ziołolecznictwie ze względu na swe właściwości uspokajające, usypiające i bakteriobójcze.

Tapioka jest neutralnym produktem skrobiowym powstałym z korzenia manioku.

Aloes występuje w wielu gatunkach, lecz najpopularniejszym jest Aloe vera/Aloe barbadensis. Rośliny te rosną w strefie tropikalnej i podzwrotnikowej i są roślinami mięsistymi, zatrzymującymi wodę w swych specjalnych mięsistych partiach.

## Immunogeny patogen

### Candida albicans

Brak lub słaba reakcja	Umiarkowana reakcja	Silna reakcja
		
	Candida albicans_m5	

Stwierdzono istotną reakcję na Candida albicans - wynik wymaga konsultacji lekarskiej.

## 4. Zasady stosowania diety rotacyjnej

### **Uwaga:**

W celu uniknięcia niedoborów pokarmowych, zmiany w diecie powinny być wprowadzane wyłącznie po konsultacji z dietetykiem lub doradcą do spraw żywienia. Podwyższone stężenie IgG we krwi świadczy o nietolerancji pokarmowej w przypadku, gdy towarzyszą mu charakterystyczne objawy kliniczne.

- W trakcie diety rotacyjnej odmienne produkty z tej samej grupy pokarmów są rozkładane na 4 dni w taki sposób, aby uniknąć monotonnego sposobu odżywiania.
- W zależności od preferencji każdego dnia można wybierać spośród wielu produktów, które nie wywołują uczulenia (klasa 0, 1 lub 2).
- Produkty wskazujące klasę 3 lub 4 i wywołujące objawy powinny być spożywane najwyżej raz na 4 dni.
- Produkty wskazujące klasę 5 lub 6 i wywołujące objawy powinny być unikane przynajmniej przez 6 miesięcy.

### **Dodatkowe uwagi:**

- Kawę, czarną herbatę oraz alkohol należy spożywać w umiarkowanej ilości.
- Do przyprawiania dań najlepiej używać naturalnej soli morskiej. Świeże zioła są także dobrą alternatywą.
- Zbyt duże porcje dań podrażniają nasz układ pokarmowy.
- Należy pić duże ilości płynów (minimum 2 litry wody dziennie, wody mineralnej niegazowanej lub słabo parzonej herbaty ziołowej. Kawa, czarna herbata, soki i alkohol się nie liczą!).
- Wszelkie składniki należy kupować świeże i od razu je przygotowywać. Należy unikać gotowych dań!
- W miarę możliwości należy unikać sosów i płynnych mieszanek do ciast.
- Należy oszczędnie używać utwardzanych tłuszczów (margaryny).
- Należy uważnie analizować listy składników produktów pod kątem obecności "ukrytych alergenów" oraz tzw. E-numerów (kod chemicznego dodatku do żywności)!

### **Ponowne wprowadzanie produktów żywieniowych**

Jeżeli otrzymali Państwo pozytywny wynik badań na niektóre z produktów i zastosowali się do zalecanej diety eliminacyjnej, można rozpocząć stopniowe włączanie wykluczonych produktów już po 6 miesiącach. Państwa dietetyk ustali sposób w jaki należy włączyć do diety produkty, które były nietolerowane.

### **Uwaga:**

**W przypadku objawów występujących po spożyciu produktów mlecznych lub zawierających gluten, należy rozważyć również mechanizmy nadwrażliwości pokarmowej opartej na nietolerancji laktozy: o tle genetycznym (pierwotnym - hipolaktazja dorosłych) lub nabytej (wtórne upośledzenie produkcji enzymu - laktazy) oraz nietolerancji glutenu wywołanej alergią IgE-zależną lub wrodzoną nietolerancją o podłożu genetycznym (choroba trzewna).**

**Objawy nietolerancji pokarmowej mogą wiązać się również z nieprawidłowym wchłanianiem fruktozy lub nietolerancją histaminy, obecnej w produktach żywnościowych. Powyższe fakty powodują konieczność konsultacji z dietetykiem lub lekarzem, wspomnianej na początku rozdziału.**

## Indywidualny plan żywieniowy

<b>Dzień 1</b>	<b>Dzień 2</b>	<b>Dzień 3</b>	<b>Dzień 4</b>	
				<b>Śniadanie</b>
				<b>Przekąska</b>
				<b>Obiad</b>
				<b>Przekąska</b>
				<b>Kolacja</b>
				<b>Inne</b>

## 5. Słowniczek podstawowych terminów

### Alergeny:

Czynnik, np. pyłki kurzu, który wywołuje reakcje nadwrażliwości zależne od IgE. Termin alergen jest stosowany również w przypadku nietolerancji pokarmowej (zwanej również alergią IgG-zależną). Wtedy dotyczy nietypowych (dużych) fragmentów trawienia przepuszczonych do krwioobiegu przez uszkodzone jelito i indukujących powstawanie swoistych IgG (IgG1-4).

### Antygen:

Antygen to substancja, którą układ odpornościowy rozpoznaje jako "obcą".

### Przeciwciała:

Cząsteczka białka produkowana przez układ odpornościowy człowieka, wykazuje szczególną zdolność wiązania się z antygenem.

### Układ immunologiczny:

Układ narządów zaangażowanych w działanie mechanizmów odpornościowych. Nieprawidłowo przebiegające procesy układu odpornościowego prowadzą do chorób autoimmunizacyjnych lub reakcji nadwrażliwości.

### Dieta rotacyjna:

Polega na okresowym wprowadzaniu i wycofywaniu określonych produktów spożywczych.

Rotacja odbywa się w okresie kilku dni.

### Uczulenie:

Uczulenie jest stanem, w którym obecność przeciwciał swoistych w stosunku do alergenu przekracza wartość progową lecz nie wywołuje widocznych objawów klinicznych.

### Tolerancja:

Stan braku swoistej odpowiedzi immunologicznej, w tym wypadku na alergeny pochodzenia pokarmowego.

Raport autoryzował:

Odpowiedzi na pytania w godz. 9.00-17.00 tel.:  
lub mailowo:



## 6. Literatura

- Ringel-Kulka T, van Tilburg M AL, et al.; Food-specific IgG4 Antibody Titers in subjects with Food Hypersensitivity, *Gastroenterology*, 2013, Vol. 144, Issue 5, Suppl. 1, 928
- R.C. Aalberse, S.O. Stapel et al.; Immunoglobulin G4: an odd antibody, *Clinical & Experimental Allergy*, 2009, Vol. 39, 469-477
- Zeng Q1, Dong SY et al.; Variable food-specific IgG antibody levels in healthy and symptomatic Chinese adults; *PLoS One*, 2013, Vol. 8, Issue 1, e53612
- Atkinson W, et al; Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial. *Gut*. 2004 Oct;53(10):1459-64.
- Bernardi D, et al.; Time to reconsider the clinical value of immunoglobulin G4 to foods? *Clin Chem Lab Med*. 2008;46(5):687-90.
- Zar S; Food-specific IgG4 antibody-guided exclusion diet improves symptoms and rectal compliance in irritable bowel syndrome. *Scand J Gastroenterol*. 2005 Jul;40(7):800-7.
- Poschet J, Juchheim JK; Allergie - Schritt für Schritt aus der Allergie mit dem neuen biologischen Programm. BLV Verlag, 1990.
- Juchheim JK, Poschet J; Immun - Das Ernährungsprogramm zur Stärkung des Immunsystems. BLV Verlag, 1996.
- Bannasch L, Junginger B; Die Körper-Geist-Seele Formel, Gräfe und Unzer Verlag, 2009
- Carter J, Edwards A; The allergy exclusion diet; Hay House Inc., 2002