



Ваш гид по питанию

imupro.com

Содержание

1. Введение

- | | | |
|-----|---|---|
| 1.1 | ImuPro – индивидуальный пищевой анализ и персональное руководство | 6 |
| 1.2 | Что такое IgG пищевой аллергии? | 7 |
| 1.3 | Кишечник | 8 |
| 1.4 | Перекрёстные реакции | 8 |

2. Принципы питания

- | | | |
|-----|--|----|
| 2.1 | Этап исключения | 11 |
| 2.2 | Этап провокации | 14 |
| 2.3 | Этап стабилизации | 17 |
| 2.4 | Дополнительные советы, чтобы помочь внести изменения в вашей диете | 18 |
| 2.5 | Краткое изложение | 19 |

3. Дополнительная информация об отдельных продуктах питания ImuPro

- | | | |
|-----|--|----|
| 3.1 | Глютен и продукты, содержащие глютен/Альтернативы | 23 |
| 3.2 | Дрожжи и продукты, содержащие дрожжи | 26 |
| 3.3 | Коровье молоко и продукты, содержащие молоко/заменители молока | 27 |
| 3.4 | Куриное яйцо: Белок и желток/Замены | 30 |

1.

Введение



1. Введение



1.1 ImuPro – индивидуальный пищевой анализ и персональное руководство

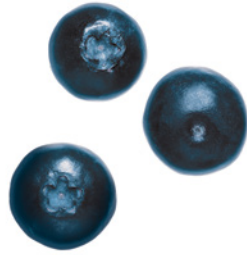
ImuPro-это концепция, которая сочетает в себе детальный и достоверный анализ крови на IgG пищевой аллергии с нашим уникальным пост-руководством после тестирования.



Ваш образец крови был протестирован в специализированной лаборатории, тест определяет наличие антител против широкого спектра пищевых продуктов. Эти антитела обнаруживаются по их способности связываться с определенными белками тестируемых продуктов.

Вместе с результатами теста, вы получили вашу индивидуальную концепцию питания. Результаты тестов и рекомендации личного питания теперь помогут Вам в вашей диете на этапе исключения и этапе провока уменьшить воспалительные процессы в организме.

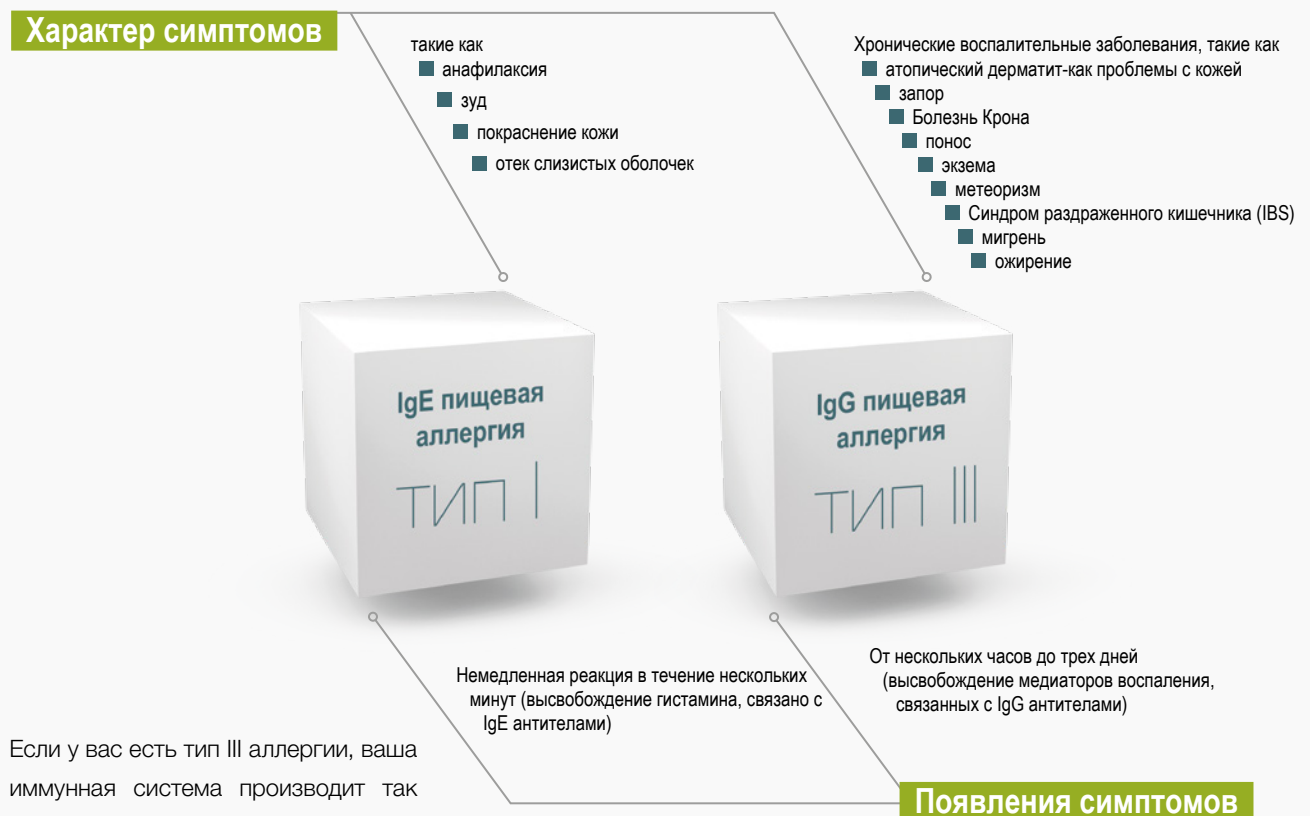
Примечание: время играет важную роль для процесса ImuPro. Вашему телу и органам нужно время, чтобы восстановиться. Возможно, Вам придется исключить некоторые продукты более чем на один год. Может быть один или два продукта, Вам даже придется избегать постоянно. Поэтому, считается, что ImuPro это как ваш многолетний компаньон, который внесет изменения в диете и добавит новые привычки.



1.2 Что такое IgG пищевой аллергии?

Этот Тип III пищевой аллергии часто остается незамеченным, так как симптомы могут проявиться только спустя несколько часов или даже дней после употребления определенных продуктов, и их чрезвычайно трудно определить.

Организм использует свою иммунную систему, чтобы избежать вторжения агентов. Эти вторгшиеся агенты, как правило, бактерии, паразиты и вирусы; они называются антигенами. Как правило, продукты не вредны для нас. Однако, замедленная пищевая аллергия IgG возникает в организме на пищевой белок, каким вредным бы он не был. Если наш организм считает питание вредным, начинаются вырабатываться антитела для борьбы с этими пищевыми белками. (Смотрите также "кишечник").



Если у вас есть тип III аллергии, ваша иммунная система производит так называемые специфические IgG антитела против белков пищи. Эти антитела могут вызывать воспалительные процессы, которые могут стать хроническими. Симптомы разнообразны. Их появление задерживается на срок до трех дней после того, как употребили пищу, которую организм не переносит.

Примечание: аллергия III типа не должна быть ошибочно принята за классическую пищевую аллергию (тип I). Если у вас обнаружена аллергия тип I, ваша иммунная система производит так называемые антитела IgE. Эти антитела приводят к немедленной аллергической реакции. Симптомы появляются в течение нескольких секунд или минут. ImuPro не обнаруживает классическую пищевую аллергию.

1.3 Кишечник

Иммунная система кишечника является самой значительной во всем организме. Более 80% реакций иммунной защиты исходят из кишечника. Это гарантирует практически непобедимый барьер для бактерий, вирусов и других патогенов и барьер против других чужеродных белков из пищи. Наш организм имеет необычайную толерантность к еде, при условии, что еда правильно переваривается и белки пищи попадают через неповрежденный кишечный барьер по назначению, подразумевается, что именно через клетки кишечника.



Тем не менее, из-за лекарств, инфекций, микозов, стресса и экологии, целостность стенки кишечника может быть повреждена и пищевые компоненты могут проникать между клетками кишечника. Иммунная система может затем инициировать иммунную реакцию против этих белков пищи.

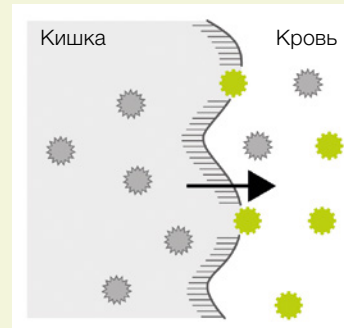
1.4 Перекрестные реакции

Иногда реакция может возникать на продукты, которые человек никогда не ел раньше. Это не ложное показание из нашего теста. Это может быть из-за «перекрестных реакций», т.е. антитела, которое организм производит не только распознает антиген, для которого он был сформирован, но и другие антигены, которые принадлежат другим пищевыми продуктами. Некоторые молекулы или части молекул, из которых состоят продукты могут быть идентичными, даже если пищевые продукты, никак не связаны между собой.

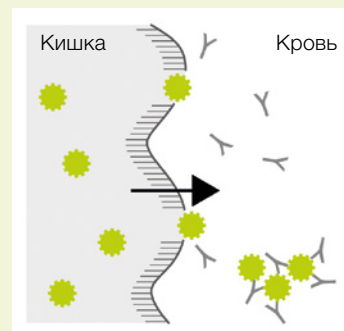
Например: Тропомиозин это главный аллерген который найден в пылевом клеще. Этот аллерген встречается у беспозвоночных, таких как мидии, устрицы, лангусты, кальмары, креветки и омары. Если у вас есть чувствительность к тропомиозину пылевых клещей или к одному из этих продуктов, то есть вероятность иметь высокие уровни антител IgG против любого из этих продуктов, даже если вы никогда его не ели раньше.

Пояснение

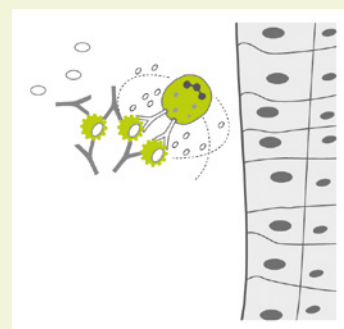
- | | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|
|  | Белок пищи признан вредным (не правильно переваривается) |  | Иммунный комплекс белковкомплемента |
|  | Белок пищи не признан вредным (правильно переваривается) |  | Рецептор (молекула клеточной адгезии) |
|  | Антитела |  | Иммунные клетки (нейтрофилы) |
|  | Стенка кишечника |  | Комплемент белка |
|  | Иммунный комплекс |  | Ткань |



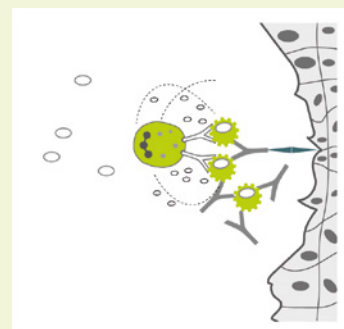
Стенка кишечника повреждена: пищевые компоненты могут проникать между клетками кишечника



Иммунная система начинает иммунный ответ: образование иммунных комплексов



Иммунные комплексы разрушаются: воспалительный процесс без повреждения тканей может привести к системным симптомам (например: артериальная гипертензия, обмена веществ)



Иммунные комплексы разрушаются: воспалительный процесс с повреждением тканей может привести к специфическим симптомам (например: СРК, мигрени)

2.

Принципы питания





2. Принципы питания

Ваши пищевые рекомендации основаны на трех важных строительных блоках.

Проходят через три этапа.

2 Этап провокации

После того, как ваши симптомы значительно уменьшатся, вы можете постепенно вновь ввести продукты, которые вы избегали в стадии исключения. Этот шаг поможет вам определить пищу, которая на самом деле вызывает ваши проблемы, и в конечном итоге снова позволит начать употреблять продукты, которые вы любите.



1 Этап исключения

Этот этап состоит из двух частей. На этапе исключения, вы можете употреблять все продукты без повышенного уровня антител IgG с 4-дневным циклом чередования. Это помогает предотвратить развитие новой, скрытой пищевой аллергии и недоедания. Во время периода этой фазы, нужно избегать все продукты с высокими уровнями IgG-антител. Исключая их, воспалительные процессы могут уменьшиться или даже прекратиться.

3 Этап стабилизации

Хорошая работа, Вы почти готовы! Вы успешно определили ваши личные "проблемные продукты", Вы также узнали, как обеспечить разнообразный рацион без без риска возникновения пищевой аллергии III типа. Чтобы стабилизировать свой организм, теперь нужно избегать эти продукты по крайней мере в течении одного года, так что бы антитела IgG не могли ухудшить процесс восстановления. Через год вы можете начать очередной этап провокации и вновь ввести продукты, которые вы будете избегать один за другим.

На следующих страницах вы найдете подробную информацию о каждом этапе.



2.1. Этап исключения

Как мы уже кратко объяснил вам, этап исключения состоит из двух частей: чередования и полного исключения.

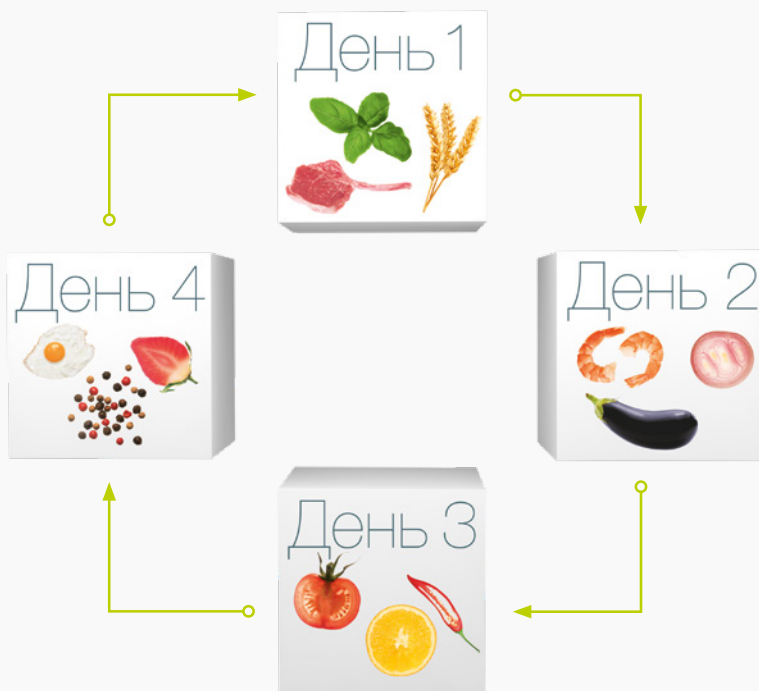
Цель состоит в том, чтобы подготовить организм к следующей этапу провокации, помогая ему восстановиться от IgG опосредованного воспаления в организме.

Часть 1: Чередование

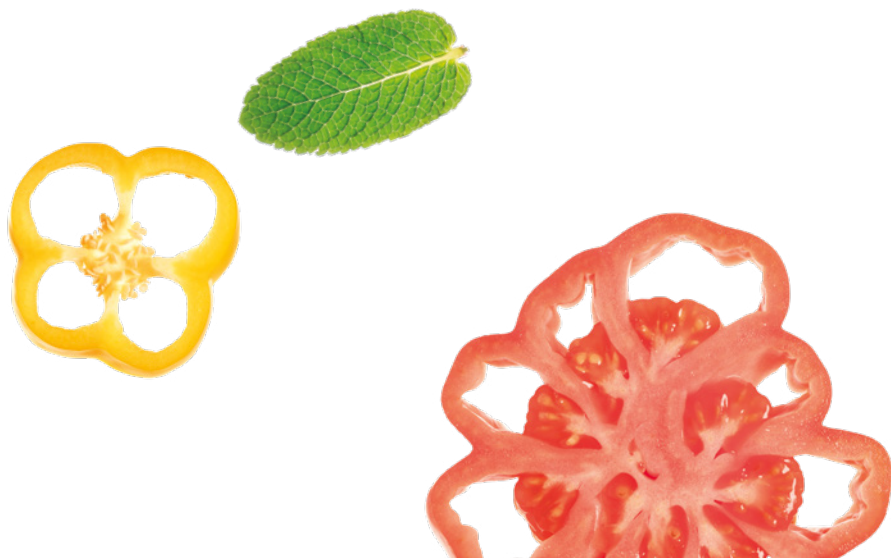
Все продукты, которые вам разрешается употреблять, могут быть использованы для создания индивидуальной диеты в 4-дневном цикле.

Если вы едите определенный набор продуктов в первый день, вы должны избегать их употребление в течение следующих трех дней. Это поможет вашему организму избавиться от текущих IgG аллергенов пищевой аллергии и одновременно снизить возможность формирования новых. Это также гарантирует, что вы получаете все витамины и минералы, которые вы ожидаете от разнообразной диеты.

Сделайте индивидуальное "меню" из разрешенных продуктов в соответствии с чередованием 4-дневного цикла. Зависит от вас как вы планируете свое меню на целую неделю. Просто попробуйте - вы скоро найдете наиболее подходящий для вас рацион.

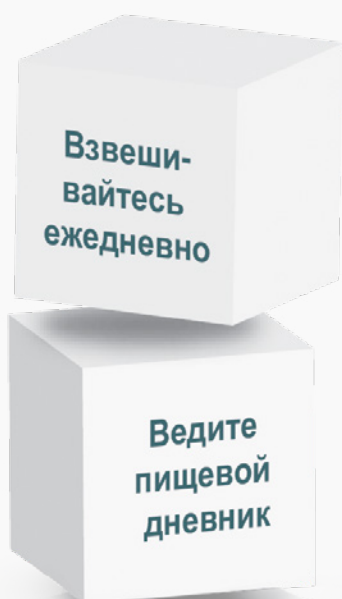


**СПИСОК 2 ПОКАЗЫВАЕТ ВАМ ВАШ ЛИЧНЫЙ ВЫБОР
ПРОДУКТОВ БЕЗ ПОВЫШЕННЫХ УРОВНЕЙ IGG АНТИТЕЛ,
КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ СЪЕДЕНЫ В РОТАЦИИ.**



Практические советы:

- Чередование этих новых групп продуктов означает то, что вы едите сегодня, следует избегать в течение следующих трех дней. Это означает, что вы можете иметь меньше разнообразия в один день, но больше разнообразия в течение недели. Подобные продукты могут быть включены на обед и ужин в течение дня, сырые или вареные.
- Используя план ротации, можно планировать свое питание заранее. Запишите все ингредиенты, которые составляют ваши легкие закуски, напитки и блюда. Обратите внимание, как вы чувствуете себя каждый день и контролируйте свой вес. Важно, что записанная информация здесь поможет вам, если возникнут какие-либо проблемы во время изменения в диете.
- Если вы допустили ошибку, не волнуйтесь. Единичный случай не повлечёт за собой много проблем. Вы можете почувствовать себя немного хуже в течение нескольких первых дней, а потом, по-прежнему, избегая всех предлагаемых продуктов, вы быстро вернетесь обратно в нормальное русло.
- Пить много воды. Это помогает кровообращению и детоксикации.



Примечание: Хороший способ контролировать свой новый рацион это ведение пищевого дневника чередования продуктов и взвешиваться каждый день, в одно и то же время и в тех же условиях. Увеличение массы тела примерно на 1 кг или более в течение ночи является важным показателем воспалительного процесса. В этом случае вы, вероятно, по незнанию съели «проблемный» продукт.

СПИСОК 3 ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ДЛЯ ВАШЕЙ ДИЕТЫ ЧЕРЕДОВАНИЯ. ВАШИ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА ЧЕТЫРЕ ДНЯ, ТАК ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБИРАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ПРОДУКТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

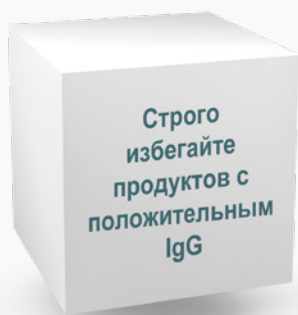


Часть 2: Исключение

Пища с высокими и очень высокими значениями IgG-антител нужно строго избегать во время этой фазы. Начальный этап ликвидации занимает от пяти до восьми недель. Пожалуйста, обратитесь к медицинскому работнику, квалифицированному диетологу или пищевому специалисту, чтобы определить временные рамки в вашем конкретном случае.

Важно: Уровень IgG отражает количество IgG в крови. Обнаруженный IgG, имеет отношение к симптомам или нет, не зависит от количества IgG. Даже низкие уровни IgG к пище могут вызвать серьезные симптомы, в то время как высокие уровни IgG могут не быть причиной симптомов. Это означает, что повышенные уровни IgG столь же важны, как и высоко повышенные уровни.

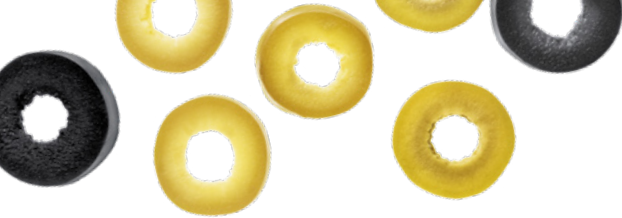
Строго избегая IgG положительные продукты, воспалительные процессы могут быть уменьшены или даже приостановлены. Это важная подготовка к следующей фазе провокации.



Практические советы:

- Читайте все этикетки на продуктах питания, чтобы убедиться, что вы знаете, что вы едите. Некоторые продукты могут прятаться за альтернативными названиями или могут содержаться в обработанных пищевых продуктах. Яйца, например, используются во многих обработанных пищевых продуктах таких как пирожные, безе, мороженое или майонез. Эти ингредиенты могут быть найдены под такими названиями, как альбумин, лизоцим, овальбумин или оваглобулин. Не забудьте проверить лекарства, косметические товары, товары для дома, а также окружающей среды.
- Старайтесь выбирать необработанные продукты везде, где это возможно. Есть много добавок в обработанных пищевых продуктах.
- Избегайте продукты, полученные из IgG химически активных продуктов. Например, если у вас есть реакция на зерновые и дрожжи, также нужно избегать пиво. Если у вас есть проблема с виноградом, то следует избегать вино, виноградный сок и изюм. То же самое относится и к маслам.
- Избегайте проблемные продукты так строго, как это возможно. Ваше благополучие будет зависеть от вашего соблюдения на этапе исключения.

Примечание: В начале изменения диеты вы можете чувствовать себя хуже, чем было. Такое ухудшения самочувствия, на самом деле может быть хорошим знаком. Это может быть связано с детоксикацией организма. Пейте много жидкости, чтобы ускорить процесс детоксикации и сохранить свой результат. После того, как организм избавиться от каких-либо вредных веществ, вы будете чувствовать себя намного лучше. Самый длинный промежуток времени может длиться около десяти дней. Если ухудшение вашего состояния здоровья продолжается в более десяти дней, обратитесь к врачу.



2.2 Этап провокации

Важно: Если у вас обнаружена существующая классическая IgE аллергия (тип I) или любые другие известные пищевые непереносимости, пожалуйста, не начинайте употреблять эту конкретную пищу снова. Эти продукты должны быть исключены из фазы провокации.

Не все идентифицированные IgG химически активные продукты, являются причиной некоторых симптомов. Фаза провокации поможет вам определить ваши личные проблемные пищевые продукты.

Теперь вы начинаете вашу провокационную диету и постепенно вводите ранее устраненные пищевые продукты в свой рацион, один за другим, с трех дневным перерывом между ними (см пример на следующей странице). Начнем с продуктов, которые находятся в группе "высокий" в результатах теста (оранжевый). После завершения оранжевой категории, переходите к продуктам, которые находятся в группе "очень высокий" (красный).

Примечание: Вы можете обнаружить, что легче начать фазу провокации с некоторыми из ваших любимых продуктов, которые были протестированы положительно. Таким образом, вы узнаете сразу же, вызывают ли ваши любимые продукты симптомы, чтобы вернуть их или нет. Пожалуйста, имейте в виду, что, если эти продукты вызвали повторное появление ваших симптомов, вы должны избегать их, по крайней мере, один год. После этого вы продолжите употреблять пищевые продукты из категории "высокий", как описано выше.

Проблемный пищевой продукт может вызвать определенный симптом или привести к увеличению массы тела. Увеличение массы тела вызвано удержанием воды из-за воспалительной реакции от съеденной пищи. Эта пища может привести к потенциальному риску для здоровья в будущем. Поэтому мы рекомендуем следующее: Если вновь пища вызывает возвращение симптомов или приводит к увеличению массы тела, примерно 1 кг или более в течение ночи, то такой продукт должен быть исключен из вашей диеты, по крайней мере, на один год. Если продукт не вызывает симптомы, и не идет увеличение массы тела, он может быть включен в ваш рацион снова (мы вернемся к этому, когда мы поговорим о фазе стабилизации).





Пример: Вы консультировались у вашего лечащего врача и приступили к этапу исключения продуктов из рациона питания например на пять недель. Через пять недель вы введете первый продукт из оранжевой категории, например, ананас. В первый день вы употребляете ананас несколько раз в день, чтобы убедиться, что его попадает достаточно, чтобы у вас появился симптом. Потом вы избегаете его следующих три дня и наблюдаете за своим организмом. Вы не заметили никакого ухудшения. Таким образом, вы можете включить ананас обратно в свой рацион, как описано в стадии стабилизации. Затем вы вводите следующий продукт, например, молоко. В течение следующих трех дней ваша мигрень вернулась. Следовательно, нужно избегать молоко, по крайней мере, один год.



Примечание: Во время фазы провокации старайтесь по возможности употреблять как можно больше разнообразной пищи, чтобы насытить свой организм всеми необходимыми питательными веществами. Это также помогает предотвратить развитие новой скрытой пищевой аллергии. Хороший способ обеспечить разнообразный рацион, чтобы продолжать чередовать продукты, как описано на этапе исключения.

В список 2 перечислены продукты с повышенным уровнем *igg* антител, отсортированных по категориям.



Практические советы:

Таблица на следующей странице поможет вам следить за вновь введенными продуктами, а также продуктами, которые вам нужно избегать в течение одного года. Просто сделайте несколько копий этой страницы и используйте их в качестве дневника. Ниже вы найдете пример того, как пользоваться таблицей.

- Начнем с продуктов с высоким уровнем (оранжевый).
- Выберите один продукт из этой категории, чтобы включить в рацион. Убедитесь, что вы едите его достаточное количество, и что это чистая форма пищевого продукта, а не в переработанном виде, например, для лесных орехов нужно начать с целого ореха, а не с орехового торта. Обратите внимание, на продукт и дату его введения в таблице.
- Обратите внимание на ваше здоровье в течение следующих трех дней и не забывайте ежедневно взвешиваться. Новые продукты пока не вводить.
- Были ли у вас какие-либо неблагоприятные симптомы? Какой-нибудь симптом, который исчез во время фазы выведения и вновь повторился? Возможно, увеличивается ваш вес тела на ночь, как указано? Если нет, то вы можете продолжать употреблять эти продукты один раз в неделю. Заполните "Нет" в столбце "Симптомы / увеличение массы тела" и "Избегайте 1 год".
- Если какие-либо симптомы вновь повторились или появились новые, то вам необходимо, избегать эти продукты, по крайней мере, один год. Обратите внимание на симптомы в колонке "Симптом / увеличение массы тела" и заполнить "Да" в колонке "Избегайте 1 год". Потом обратите внимание на дату один год с этого момента в колонке "Дата следующей провокации".
- Повторите эти действия еще раз для других продуктов из этой категории в течении трех дней между введением. Затем переходите к продуктам с очень повышенным уровнем (красный).

Пример "Дневник Провокаций"

Введенные продукты	Дата первой провокации	Симптом / увеличение массы тела	Избегайте 1 год	Дата следующей провокации
Ананас	01/09/2022	нет	нет	-
Lapte (vaca) Молоко (коровье)	05/09/2022	Мигрень 1.2 kg	да	05/09/2023
Ваниль	09/09/2022	нет	нет	-



2.3 Этап стабилизации

Этап провокации поможет вам найти ваши личные «проблемные» пищевые продукты. Во время фазы стабилизации эти продукты теперь нужно избегать, по крайней мере, один год, так что бы уровни антител IgG снизились, и ваш организм восстанавливался.

Пищевые продукты, которые не вызывают никаких симптомов и не влияют на увеличение веса тела в течение ночи, во время фазы провокации могут быть вновь введены в свой рацион. Это вовсе не означает, что это был ложный положительный результат для этих продуктов. Это означает, что эта пища симптомы еще не вызывает, но по-прежнему представляет собой потенциальную угрозу для вашего здоровья. Чтобы помочь Вашему организму устранить IgG антитела к этим продуктам, мы рекомендуем употреблять их только один раз в неделю.

Примечание: Если старые симптомы или новые симптомы появляются на стадии стабилизации, один или более из ранее IgG положительных пищевых продуктов, может быть причиной их проявления. В этом случае повторите этап исключения в течение пяти недель для этих продуктов. Если ваш симптом исчезает, один из этих пищевых продуктов, который удалось избежать, несет за него ответственность. Для того, чтобы определить продукты, нужно повторить этап провокации с этих продуктов, как было описано выше. Если симптом не исчезает, либо возникла реакция на новую пищу или либо этот продукт не несет ответственности за этот симптом. В этом случае мы рекомендуем обратиться за консультацией к лечащему врачу.

Через год вы можете начать очередную фазу провокации с продуктами, которые вы избегали и вновь вводить их один за другим. Вы можете обнаружить, что есть один или два продукта, которые вы должны будете исключить навсегда. Если пища не вызывает возвращение симптомов или увеличение веса тела после второй провокации, он может быть включен в ваш рацион.

Практические советы:

- Если вы допустили ошибку, не волнуйтесь. Единичный случай не составит много проблем. Вы можете почувствовать себя немного хуже в течение нескольких первых дней, но потом, по-прежнему, избегая всех предлагаемых продуктов, вы быстро вернетесь обратно в нормальное русло.
- Старайтесь не есть продукты слишком часто, на которые была положительная реакция IgG антител. Если вам удастся употреблять эти продукты только раз в неделю, вы можете переносить их снова.
- Ввести разнообразный рацион в привычку, чтобы гарантировать, что вы получаете все витамины и минералы, которые вам необходимы. Чередуйте продукты, вы можете иметь меньше разнообразия в один день, но больше разнообразия в течение недели.
- Записывайте вес вашего тела, даже если у вас нет проблем с лишним весом. Увеличение массы тела приблизительно на 1 кг или более в течение ночи является показателем того, что вы употребляли непереносимый продукт за день до этого.
- Если новый симптом, который может быть связан с хроническим воспалением, происходит в течение или после 12 месяцев, и вы по-прежнему соблюдаете свой рацион, то есть вероятность появления нового «проблемного» продукта. Это может быть признаком того, что понадобится новый тест IImuPro.



2.4 Дополнительные советы, чтобы помочь внести изменения в вашу диету



- Вы можете обнаружить, что некоторые из ваших любимых продуктов для завтрака в настоящее время из списка запрещенных. Не паникуйте! Используйте немного фантазии и присмотрите другие продукты питания, которые могут составить очень вкусные альтернативы. Все, что вам нужно сделать, это подобрать четыре различных завтрака. Люди выкладывают все больше и больше рецептов в Интернете. Почему бы не потратить несколько минут и найти какие-то идеи?
- Алкогольные напитки следует избегать изначально, чтобы позволить вашей иммунной системе восстанавливаться. Это также поможет процессу детоксикации.
- Даже если вы имели отрицательный результат для кофе (если проверено), кофеин может вызвать раздражение слизистой оболочки кишечника. Это повышает проницаемость кишечника к пищевым продуктам, и позволяет непереваренным белкам пищи пересечь этот барьер, попасть в кровь, и вызвать иммунологические реакции. Чередование применяйте к любой пище.
 - Некоторые газированные напитки также содержат кофеин и имеют высокое содержание фосфатов, некоторые из этих напитков могут связываться с кальцием и нарушать обменные процессы в организме. Высокое содержание сахара, красителей и добавок, также неблагоприятно влияют. Делайте все возможное, чтобы избежать этих напитков.
 - Фруктовые и овощные смузи являются жидкими продуктами, а не напитками. Волокно очень важно для пищеварения, но не стоит употреблять сразу много белка овощей или фруктов одного вида, как это происходит при приготовлении свежевыжатого сока. Если вы хотите, употреблять смузи то, разбавьте сок с небольшим количеством воды.
 - В ресторане или столовой, соусы могут часто скрывать ингредиенты, которые нужно избегать. Жареное мясо или рыба с картофелем или рисом, овощами или салат, как правило, можно употреблять без опасности. Вы можете заказать салат без заправки, а затем использовать заправку, которую принесли с собой.

2.5 Краткое изложение



1 Этап исключения

Продукты, которые нужно избегать

- Строгое устранение на 5-8 недель

Разрешенные продукты

- Разрешенные продукты

2 Этап Провокации

Избегайте продукты

- 1-й день введения
- 3-дневное наблюдение

Разрешенные продукты

- Чередование



3 Этап стабилизации

Проблемные» продукты

- избегание 1 год

Избегайте продукты

- Чередование



3.

Дополнительная информация об отдельных продуктах



3. Дополнительная информация об отдельных продуктах питания ImuPro

Ниже мы собрали информацию о глютене, дрожжах, молоке и куриных яйцах. По нашему опыту, именно на эти продукты многие люди реагируют при проведении теста ImuPro - возможно, потому, что многие употребляют их в пищу очень часто. Именно поэтому поначалу бывает сложно отказаться от употребления этих продуктов на определенный период времени в соответствии с результатами теста ImuPro.

Для того чтобы облегчить вам соблюдение диеты ImuPro, мы специально проверяем, где могут присутствовать глютен, дрожжи, молоко и куриные яйца. В частности, они могут быть "спрятаны" в обработанных продуктах и готовых блюдах..

Наш совет: обращайтесь пристальное внимание на список ингредиентов. Приведенная ниже информация содержит лишь некоторые из возможных источников. Поэтому лучше всего обращать внимание на этикетку каждого продукта питания.

Мы также предлагаем возможные альтернативы, которыми вы можете заменить глютен, дрожжи, молоко или куриное яйцо, если вы отреагировали на них в ходе теста ImuPro и поэтому не должны употреблять их в пищу в течение определенного периода времени.

Примечание: Пожалуйста, примите во внимание, что упомянутые здесь продукты питания и соответствующие альтернативы являются общими и не имеют отношения к вашему личному тесту ImuPro. Результат теста ImuPro всегда имеет приоритет над общей информацией. Продукты, на которые у вас положительная реакция теста ImuPro или на которые существует другая известная непереносимость, следует избегать, даже если они указаны здесь как возможная альтернатива.



3.1. Глютен и продукты, содержащие глютен / Альтернативы

Глютен, который также известен как пшеничная камедь, - это белок, содержащийся в зерне. Он влияет на хлебопекарные свойства муки. Именно глютен позволяет муке увеличиваться в воде в три раза больше своего веса. При увлажнении она приобретает эластичные свойства, подобные свойствам резины, и получается податливое, легко обрабатываемое тесто.

Замечания по поводу здоровья: В последние годы резко возросло число людей, страдающих непереносимостью глютена. Этому есть много причин. Во-первых, появились научные данные, подтверждающие участие глютена в не только в возникновении аутоиммунного расстройства - целиакии. Во-вторых, даже при отсутствии целиакии глютен способен оказывать негативное влияние на состояние здоровья.

Непереносимость и аллергические реакции на глютен:

1. При **аллергии на глютен** организм вырабатывает антитела IgE против глютена. При немедленной реакции может возникнуть зуд или отек слизистых оболочек или даже в тяжелых случаях анафилактический шок.
2. В последние годы растет число случаев, когда люди реагируют на продукты, содержащие глютен (хлеб, пицца, макаронные изделия, торты, выпечка и т.д.), симптомами раздраженного кишечника или симптомами, похожими на целиакию, не страдая при этом целиакией. Это называется **чувствительностью к глютену** или также **чувствительностью к пшенице**. Причинно-следственные связи до сих пор не изучены. Предполагается, что это проблема количества, т.е. когда в течение дня потребляется слишком много глютена. Если уменьшить количество глютеносодержащих продуктов, то, как правило, симптомы ослабевают или исчезают полностью.
3. **Целиакия** рассматривается как сочетание аллергии и аутоиммунного заболевания, которое провоцируется глютеном. Целиакией страдает примерно 1% населения, и показатели растут. Положительный результат теста на IgG к глютену может быть связан с целиакией, но это не обязательно так. На практике диагноз целиакии был поставлен только примерно у 1% всех пациентов. При обнаружении положительной реакции на глютен мы рекомендуем вашим лечащим врачам провести дифференциальный диагноз "целиакия", прежде чем вы измените свою диету.



Натуральные продукты, не содержащие глютен:

Все хлебобулочные изделия, лапша и т.д. обычно содержат глютен. Для их замены существуют специальные безглютеновые продукты. Существует огромное количество безглютеновых злаков или псевдозерновых, не содержащих глютен. Сегодня их можно приобрести в супермаркете.

- **Фрукты:** свежие фрукты, фрукты глубокой заморозки, фруктовый сок/фруктовый нектар без добавок, натуральные фруктовые консервы с добавлением сахара и воды.
- **Яйца**
- **Овощи:** все виды свежих овощей, все садовые салаты, овощи глубокой заморозки без добавок, консервы, в качестве добавок, у которых указаны только вода и соль.
- **Овощные соки без дополнительных ингредиентов**
- **Бобовые (свежие и сушеные):** горох, фасоль, чечевица, нут, почечные бобы, соя, арахис, снежный горох и т.д.
- **Орехи и семена:** необработанный миндаль и другие виды орехов, а также семена подсолнечника, тыквенные семечки, семена льна, кунжута, семена чиа и кедровые орехи
- **Картофель:** например, картофель, сваренный в кожуре
- **Рыба:** свежая или глубоко замороженная рыба без панировки и специй, рыбные консервы в собственном соку и в масле
- **Мясо:** Свежая или глубокой заморозки без панировки и специй свинина, говядина, телятина, мясо птицы, баранина, ягнятина, оленина, пернатой дичи, кролика и субпродукты.
- **Молоко и молочные продукты:** все непереработанные молочные продукты (например, молоко, йогурт, пахта, кислое молоко, сыворотка, простокваша, кефир, сливки, взбитые сливки, сгущенное молоко, сливки для кофе, молочная пена, свежий крем, сметана, густая сметана), заменители молока (например, миндальный напиток, напиток из кешью, соевый напиток)
- **Жиры и масла (кроме масла зародышей пшеницы):** чистые растительные жиры, маргарин, топленое масло, сливочное масло, концентрированное масло/топленое масло и сало
- **Безглютеновые злаки/псевдозерновые:** не загрязненные овсяная крупа, гречиха, амарант, просо (тефф и фонио), киноа, кукуруза/маис, рис, тесто для темпуры из риса, каштановая мука, мука из бобовых, фасоль мунг, тапиока, конопляная мука, люпиновая мука и ореховая мука (миндальная, кокосовая)
- **Напитки без глютена:** вода, чай, вино и свежевыжатые фруктовые соки

Примечание: Тест отдельно измеряет антитела IgG к зерну и антитела к глютену содержащемуся в зерне. Если результаты тестирования выявляют положительную реакцию на глютен, чтобы избежать негативных симптомов, следует избегать всех зерновых с глютенем. Если значение, измеренное для данного зерна, ниже предельного, то употребление зерна разрешено, если оно имеет коммерческую маркировку "без глютена".

Важно: Даже если целиакия не диагностирована, вы должны избегать глютена в течение как минимум одного года, если он вызывает симптомы во время фазы провокации диеты ImuPro.

Эти виды зерна, а также все продукты, изготовленные из них, содержат глютен:

- Пшеница, рожь и ячмень, тритордеум (скрещивание твердых сортов и ячменя), коммерчески доступный овес, дурум, зеленая спельта, спельта (спельта марки Rotkorn), пшеница Einkorn, пшеница марки Urkorn, эммерская пшеница Kamut® (хорасанская пшеница), тритикале и другие производные пшеницы, кляр для темпуры (из пшеничной муки), саго из ячменя или пшеницы, лапша удон и сомэн из пшеницы, табуле (из булгура или кускуса), критараки (греческая лапша в форме риса из пшеницы), панко (японская панировка), ячмень (из ячменя), кускус, булгур

Глютен в обработанных пищевых продуктах:

Ситуация еще более серьезная для готовых продуктов, особенно для вегетарианцев. В них глютен используется в свободной форме и может составлять до 80 % содержания в готовом продукте.

ти продукты могут содержать глютен:

- **Овощи:** овощи глубокой заморозки с мукой (например, шпинат с кремом), овощные консервы, готовые продукты из картофеля (например, картофельное пюре, крокеты, картофельный салат, картофель фри, картофельные оладьи) и овощной бульон
- **Фрукты:** фруктовые препараты и обезвоженные консервированные фрукты
- **Молочные продукты:** йогурт, варк (особенно с добавлением фруктов или злаков), приготовление сливочного сыра, молочные продукты с низким содержанием жира (например, сыр, сливочный сыр), плавленый сыр, взбитые сливки, порошковое мороженое, ингредиенты для мороженого (например, хлопья злаков) и травяное масло
- **Напитки:** ячменный солод, кофе, пиво и зерновой алкоголь/спиртные напитки
- **Сладости:** шоколад, шоколадные закуски, солодовые конфеты, десерты, марципан и соленые закуски
- **Мясные, колбасные и рыбные продукты:** все виды колбас, в которых не указан полный список ингредиентов, колбаса с низким содержанием жира, мясные заготовки (т.е. фрикадельки, мясные начинки, мясо в панировке, готовые блюда с соусом), жареная сельдь и перекрученная маринованная сельдь
- **Прочие:** готовые супы, готовые соусы, заправки для салатов, кетчуп, горчица, готовые блюда, специи и жареный лук
- **Зерновые продукты:** соевый хлеб, просяной хлеб, льняной хлеб, соевая лапша, продукты из пшеничных отрубей, рисовые лепешки, рисовые хрустящие хлопья, хлопья из кукурузных хлопьев, пекарский порошок, пекарские добавки и глазури, кукурузные хлопья, полента, слоеный рис

Примечание: Очень внимательно изучите список ингредиентов этих продуктов! Этот список является лишь ориентировочным. Всегда обращайтесь внимание на этикетку, изучайте состав.



3.2. Дрожжи и продукты, содержащие дрожжи

Дрожжи используются в хлебобулочных изделиях для улучшения теста. Используя кислород, дрожжи превращают содержащиеся в муке вещества, содержащие сахар, в воду и углеводы. Благодаря этому тесто поднимается. Многие алкогольные напитки изготавливаются с использованием дрожжей, особенно пшеничное пиво ("Hefeweizen"). Даже для кристально чистых сортов необходимо следить за тем, чтобы они не содержали остатков дрожжей. Проконсультируйтесь с производителем. Дрожжи продаются либо в виде порошка сухих дрожжей, либо в виде свежих/активных дрожжей ("Pressehefe").

Дрожжи естественным образом содержат глутамат. По этой причине дрожжи в виде дрожжевого экстракта также используются в качестве усилителя вкуса. Дрожжи (например, в виде дрожжевого экстракта) содержатся практически в любом готовом продукте питания (например, в пакетиках супа или пицце глубокой заморозки).

Вегетарианские спреды также содержат дрожжи. Кроме того, дрожжи используются во многих видах хлеба, выпечки, закусок, супов, соусов и бульонов и т.д.

Эти продукты могут содержать дрожжи в процессе производства или в естественном виде:

- Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб, сухарики, торты, сдобная выпечка, крендельки, смеси для выпечки, печенье и "Zwieback"
- Молочные продукты: пахта, кефир и сыр
- Другие: грибы, хрен, уксус, консервы, пепперони, специи, ароматы, маринованные огурцы и томатные соусы
- Специализированные продукты питания: майонез, шоколад, коммерческие салатные заправки, готовые продукты, особенно для вегетарианцев (например, спреды, супы и т.д.)
- Напитки: фруктовые соки, ферментированные фрукты, вино, пиво, солодовое пиво и игристое вино

Альтернативы: Закваска, пекарский порошок или закваска для выпечки (магазины здорового питания)

Примечание: Мы рекомендуем очень внимательно изучить список ингредиентов этих продуктов питания! Этот список - лишь ориентировочный; как правило, следует обращать внимание на этикетки всех продуктов питания.

Наш совет: Для приготовления хлеба часто используются дрожжи. Тем не менее, если у вас пищевая гиперчувствительность III типа, вам не обязательно полностью отказываться от употребления хлеба (это зависит от вашей реакции на различные виды зерна и глютен). Многие пекарни, особенно специализированные, а также магазины здорового питания продают бездрожжевой хлеб.

3.3. Коровье молоко и продукты, содержащие молоко / заменители молока

Молоко и молочные продукты служат основным источником высококачественных белков, углеводов (лактозы), жиров и важных витаминов и минералов для организма.

Некоторые люди плохо переносят молоко. В этой связи следует отметить, что люди с повышенной чувствительностью могут по-разному реагировать на молочные продукты. Существует значительная разница между аллергией на молоко и непереносимостью лактозы. **Обратите внимание, что ImuPro указывает только на возможную пищевую гиперчувствительность III типа (также называемую пищевой непереносимостью) из-за повышенного уровня антител IgG. ImuPro не подходит для диагностики непереносимости лактозы или IgE-опосредованной аллергии I типа на молоко.**

Непереносимость лактозы обусловлена дефицитом фермента. Для того чтобы переварить лактозу, организму необходим фермент лактаза. Если в организме недостаточно лактазы, это может привести к таким симптомам, как диарея, метеоризм и боль в животе. Симптомы появляются самое раннее через 30 минут после употребления продуктов, содержащих лактозу. Поскольку молоко других животных также содержит лактозу, овечье, козье или кобылье молоко также обычно плохо переносится больными людьми.



Непереносимость и аллергические реакции на молоко:

В случаях **аллергии** на молочный белок (IgE и IgG) иммунная система реагирует на белки, содержащиеся в молоке, молочный белок. При аллергии на молочный белок все молочные продукты, содержащие этот белок, переносятся плохо. Больные также плохо переносят безлактозные продукты, поскольку они все равно содержат молочный белок. Заменители молока других животных (например, овечьего, козьего и т.д.) в некоторых случаях могут переноситься хорошо.

Аллергия на молоко I типа (IgE) - это классическая и острая форма аллергии на молоко. Характерна немедленная реакция при употреблении молока. Если симптомы появляются в течение 30 минут после употребления молочных продуктов, то, скорее всего, они вызваны аллергией на молоко I типа. Если симптомы появляются позже, то в большинстве случаев они вызваны другой причиной.

Повышенное содержание антител IgG, измеренное с помощью **теста ImuPro**, является причиной **аллергии на молоко III типа**. Характерно отсроченное появление симптомов, т.е. симптомы могут проявиться в период от двух часов до трех дней после употребления. Симптомы часто возникают в желудочно-кишечном тракте, но они могут проявляться и в совершенно других областях организма. Во многих случаях симптомы носят хронический характер, поскольку молочные продукты употребляются часто. Обратите внимание, что ImuPro не способен выявить непереносимость лактозы.



Эти белки в молоке можно разделить на три группы: казеины, лактоглобулины и лакальбумины. В зависимости от способа обработки молочного продукта его белковый состав иногда значительно отличается.

При переработке молока казеины часто "сгущают", что означает, что они удаляются из молока в твердой форме. Это делается, например, при изготовлении сычужных сыров (например, Эдамер и Гауда). Сыр с сычужным ферментом, а также различные мягкие сыры содержат гораздо меньшее количество этих казеинов.

Когда эти "загустевшие" казеины удаляются, остается так называемая молочная сыворотка. Она содержит меньше казеинов, но богата лактоглобулинами и лакальбуминами. Полученную сыворотку можно употреблять непосредственно (например, в виде сывороточного напитка) или подвергать дальнейшей переработке, например, для получения сывороточного сыра (Ricotta). Некоторые обработанные молочные продукты, такие как кисломолочные продукты (коровье молоко) и варк, содержат и казеины, и сыворотку, поскольку в этих случаях казеины не удаляются после сгущения.

Примечание: Следовательно, может быть так, что вы по-разному реагируете на коровье молоко и на различные продукты из коровьего молока, что зависит от обработки этих молочных продуктов.

Помимо основных компонентов молока, упомянутых выше, молоко также содержит, что особенно важно, витамин B2 (рибофлавин) и минерал кальций. Многие пациенты, которым приходится избегать молока и молочных продуктов, боятся, что отказ от них может привести к дефициту питательных веществ. Этот страх обычно не оправдан. Тщательный, сбалансированный подбор разрешенных альтернативных питательных веществ при разнообразном питании может успешно предотвратить дефицит питательных веществ.

Продукты, богатые белком:

- **Продукты растительного происхождения:** бобовые, соя и соевые продукты, зерно и зерновые продукты, орехи и семена
- **Продукты животного происхождения:** овечье и козье молоко, включая продукты из них, рыба и мясо

При употреблении белков важно отметить, что качество важнее количества. Белки животного происхождения, в принципе, более качественные, чем растительные, так как они лучше усваиваются человеческим организмом.

Продукты, богатые витамином B2:

- **Продукты растительного происхождения:** продукты из цельного зерна (хлеб, рис и лапша), бобы, шпинат, брокколи, помидоры, брюссельская капуста, грибы, ростки (соевые ростки, ростки злаков, ростки фасоли и чечевицы)
- **Продукты животного происхождения** мясо и рыба



Продукты, богатые кальцием:

- **Продукты растительного происхождения:** бобовые (соя, чечевица, фасоль), капуста, брокколи, шпинат, фенхель, зелень, продукты из цельного зерна, семена (кунжут) и крапива

Кальций растворим в воде. Поэтому соответствующие блюда следует готовить в небольшом количестве воды, накрыв кастрюлю крышкой. Если возможно, воду можно использовать повторно в качестве овощного бульона или основы для супов и соусов. Если вы хорошо их переносите, употребляйте сырые овощи как можно чаще.

Примечание: Обратите внимание, что альтернативы продуктам, содержащим молоко, перечисленные в данном тексте, указаны для общих случаев, т.е. они не обязательно применимы к вашему индивидуальному тесту ImuPro. Поэтому вы не должны употреблять продукты, на которые у вас положительная реакция теста ImuPro или на которые у вас другая известная непереносимость, даже если они перечислены здесь.

Заменители коровьего молока (их также следует избегать в случае обнаружения непереносимости или если они не были проверены):

Козье молоко и козий сыр, овсяное молоко, овечье молоко и овечий сыр, молоко из сосновых семян, соевое молоко, миндальное молоко, рисовое молоко и кокосовое молоко.

Примечание: Очень внимательно изучайте список ингредиентов продуктов питания! Поскольку этот список - лишь ориентировочный, как правило, следует обращать внимание на все этикетки продуктов питания.

Следующие продукты могут содержать молоко или его компоненты:

Белый хлеб, омлет, готовое тесто, булочки, шоколад, пудинг, выпечка, заварные кремы, многие ликеры, торт, йогурт, пахта, готовые салатные заправки, мороженое, гамбургеры, супы, сыр, фрикадельки, сухарики, колбаса, маргарин, майонез, какао, овалтин, суфле и картофельное пюре

Термины, которые могут скрывать белки коровьего молока:

Лактоглобулин, лактальбумин, цельное молоко, сухое цельное молоко, сгущенное молоко, пахта, сливки, сметана, казеин, молочные белки, масло, йогурт, сухое молоко, нежирное сухое молоко, крем-фреш и сывороточный белок.



3.4. Куриное яйцо: Белок и желток / Замены

Яйцо состоит из двух частей: яичного белка и желтка. Белок окружает желток, также известный как желток яйца. Когда яйцо открывают, белок становится жидким, а желток удерживается вместе тонкой оболочкой. Это свойство имеет практическое значение, когда речь идет о разделении компонентов для использования их по отдельности.

Оба компонента, яичный белок и желток, обладают определенными свойствами, что делает их полезными для приготовления пищи. Лецитин, содержащийся в яичном желтке, полезен для приготовления эмульсий, таких как майонез. Яичный желток также используется для приготовления некоторых соусов (например, голландского соуса), десертов и кремов. Взбитые яичные белки также используются для загущения и улучшения вкуса многих десертов.

Примечание: Вы вынуждены изменить свой рацион из-за аллергии III типа на белок куриного яйца? Тогда, пожалуйста, очень внимательно читайте список ингредиентов продуктов промышленного производства. Яйца и их компоненты часто используются в них в качестве добавок, но они не всегда перечислены на этикетке с использованием термина "яйцо". В состав некоторых лекарств и вакцин также входят компоненты яиц. Поэтому всегда проверяйте состав перед применением.

Продукты, в состав которых могут входить яйца:

Безглютеновый хлеб, лапша, блины, киши, гратены, десерты, соусы, сладости, спреда, супы, мясные продукты, выпечка, торты, запеканки, свежие макароны, готовые блюда, майонез, мороженое, гамбургеры, колбасы, горчица и кондитерские изделия

Наименования, под которыми могут скрываться яйца:

Желтки, овальбумин, альбумин, глобулин, лецитин E322, яичный белок, ливетин, лизоцим E1105 и овомукоид



Заменители яиц:

Удовлетворить потребность в белке без употребления яиц несложно. Если вы употребляете белок из разных источников, вы будете уверены, что потребляете необходимые аминокислоты. Помимо различных источников белка животного происхождения, существует множество источников растительного происхождения (например, соя и продукты из нее, бобовые, орехи, семена, рис, картофель и злаки). В повседневной кулинарной практике возникают трудности при замене свойств яйца. В этом могут помочь имеющиеся в продаже заменители яиц.

Чтобы заменить загущающий эффект яйца, мы рекомендуем смешать одну ложку соевой муки с двумя ложками воды. В случае непереносимости сои можно также использовать смесь из рисовой или кукурузной/кукурузной муки.

Другие варианты замены яиц:

- **Яблочное пюре:** яблочное пюре часто используется при выпечке тортов и других хлебобулочных изделий в качестве замены яиц. Вкус яблок в основном теряется во время выпечки. Примерно три столовые ложки яблочного пюре можно использовать вместо одного яйца.
- **Аквафаба или вода, в которой варился нут:** соберите жидкость из банки, а затем взбейте ручным миксером. Аквафаба является хорошей заменой взбитому яичному белку.
- **Бананы:** бананы также хорошо подходят для замены яиц в выпечке. В отличие от яблочного пюре, бананы не теряют своего вкуса при использовании в выпечке. Примерно половина спелого банана заменяет одно яйцо..

Яйца, молоко и молочные продукты служат для организма основным источником высококачественных белков и важных витаминов и минералов. Самое главное, они обеспечивают организм витамином B2 (рибофлавином) и минералом кальцием. Многие пациенты, страдающие аллергией III типа на яйца и/или молоко, опасаются, что отказ от них приведет к дефициту питательных веществ. Как правило, эти опасения не оправдываются. Тщательный, сбалансированный подбор разрешенных продуктов может успешно предотвратить дефицит питательных веществ.



Продукты, богатые белком:

■ **Продукты растительного происхождения:** бобовые, соя и соевые продукты, зерно и зерновые продукты, орехи и семена

■ **Продукты животного происхождения:** овечье и козье молоко и продукты, изготовленные на их основе, рыба и мясо

При употреблении белков важно отметить, что качество важнее количества. Белки животного происхождения, в принципе, более качественные, чем растительные, поскольку они лучше усваиваются человеческим организмом. Правильное сочетание и потребление белков как растительного, так и животного происхождения может обеспечить качество белка, эквивалентное качеству молока. Чтобы увеличить потребление белка, мы рекомендуем использовать измельченные орехи в салатах, заправках, десертах, а также при выпечке. Посыпайте семенами подсолнечника, орехами или миндалем сладкие или острые блюда, а также безалкогольные коктейли.

Продукты, богатые витамином B2:

■ **Продукты растительного происхождения:** продукты из цельного зерна (хлеб, рис и лапша), бобы, шпинат, брокколи, помидоры, брюссельская капуста, грибы, ростки (ростки сои, ростки злаков, ростки фасоли и чечевицы)

■ **Продукты животного происхождения:** мясо и рыба

Поскольку витамин B2 растворим в воде, соответствующие блюда следует готовить в небольшом количестве воды, не снимая крышку с кастрюли. Если возможно, воду можно использовать повторно в качестве бульона или основы для супов и соусов.

Продукты, богатые кальцием:

■ **Продукты растительного происхождения:** бобовые (soя, чечевица, фасоль), капуста, брокколи, шпинат, фенхель, зелень, продукты из цельного зерна, семена (кунжут) и крапива

Кальций растворим в воде. Поэтому соответствующие блюда следует готовить в небольшом количестве воды, накрыв кастрюлю крышкой, по возможности воду можно использовать повторно в качестве овощного бульона или как основу для супов и соусов. Если вы хорошо их переносите, вам следует как можно чаще употреблять сырые овощи. Обратите внимание, что продукты из сои (например, соевый напиток) иногда содержат лишь небольшое количество кальция, поскольку в основном состоят из воды.

