Dieta alergika a konserwanty – dlaczego trzeba zwracać na to szczególną uwagę?

Chemicznych dodatków do żywności powinien unikać każdy, komu zależy na zdrowiu własnym i swojej rodziny. Jednak alergicy pokarmowi powinni szczególnie zwracać uwagę na to co jedzą i najlepiej całkowicie wyeliminować żywność wysokoprzetworzoną. Dlaczego? Na to pytanie odpowiada nasz **ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dietetyk Monika Frank.**

Po co dodatki do żywności?

Wiadomo, że do produkcji środków spożywczych są wykorzystywane substancje dodatkowe. Używa się zarówno substancji naturalnych, jak i otrzymywanych sztucznie, w wyniku syntezy chemicznej.
Cel ich stosowania:

- przedłużenie trwałości produktu,
- zapobieganie zmianom jakościowym produktu, mogącym nastąpić na skutek działania drobnoustrojów
- ułatwienie procesów technologicznych, jakim jest poddawany produkt,
- poprawa atrakcyjności produktu (smaku, zapachu, wyglądu)

Dlaczego osoby, u których diagnozowana jest alergia pokarmowa powinny unikać produktów, w których zastosowano dodatki chemiczne?

W przypadku diagnostyki alergii pokarmowej wykonywane są testy na kilka, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt produktów. Nie ma

natomiast możliwości sprawdzenia absolutnie wszystkich produktów, surowców i dodatków do żywności.
Z uwagi na to, że u osób z alergią układ odpornościowy jest nadwrażliwy, otwarty i nie funkcjonuje odpowiednio, to jest potencjalnie narażony na powstawanie nowych alergii.
Krótko mówiąc u osób nadwrażliwych substancje dodatkowe mogą wywoływać reakcje alergiczne. Mechanizm ich powstawania nie jest do końca poznany, wiąże się on najprawdopodobniej z reakcją pseudoalergiczną, polegającą na uwalnianiu histaminy po ich spożyciu. Najprawdopodobniej alergicznie oddziałują również metabolity tych substancji.
Należy podkreślić, że bardziej wrażliwe na niekorzystne oddziaływanie substancji dodatkowych do żywności są dzieci. W tym szczególnie grupa dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Czego szczególnie powinni unikać alergicy?

Lista substancji dodatkowych o potencjalnym działaniu alergicznym:

- syntetyczne barwniki spożywcze
- substancje konserwujące
- przeciwutleniacze
- dodatki nasilające doznania smakowo-zapachowe (np. glutaminian sodu)

Dlaczego jest to tak ważne w diecie eliminacyjnej?

Często zdarza się, że osoby z alergią bardzo skrupulatnie przestrzegają diety, eliminują z żywienia produkty, które wskazano badaniem, natomiast jednocześnie korzystają z żywności wysokoprzetworzonej, tym samym narażają swój organizm na rozwój nowych nadwrażliwości. Dotyczy to także „pryskanych”

warzyw i owoców – chemiczne środki ochrony roślin nie dają się łatwo usunąć i zwykłe umycie nie pomoże, żeby pozbyć się ich całkowicie.

Jak unikać chemicznych dodatków w żywności?

W żywieniu osób z alergią zaleca się korzystanie przede wszystkim z żywności ekologicznej, ze sprawdzonego źródła. Poza tym ważne jest samodzielne gotowanie i przygotowywanie posiłków – od surowca do produktu, a także ograniczanie do minimum stosowania żywności przetworzonej, gotowych dań i produktów.

Dlaczego akurat konserwanty i dodatki do żywności?

Pamiętajmy, że są to substancje dodatkowe, dodawane do żywności. Sztuczny wytwór, który nie jest naturalny dla naszego organizmu. Czy nasi przodkowie jedli zupki instant?

Poniżej przedstawiamy tabelę z najbardziej szkodliwymi dodatkami do żywności. Można ją sobie wydrukować razem z artykułem, wyciąć i zabrać ze sobą na zakupy. **Pamiętajmy – czytanie etykiet powinno wejść nam w nawyk! Poza tym dbajmy o jakość produktów, które trafiają na nasze talerze.**

- KONSERWANTY

E200,E202,E203,E210,E211,E212,E213,E214,E215,E216,E217,E218,E219,E220,E221,E222,E223,E224,E226,E227, E228,E230,E231,E232,E234,E235,E239,E249,E250,E251,E252,E280, E281,E282,E283,E284, E285,E385

- BARWNIKI

E102,E104,E110,E120,E122,E123,E124,E127,E128,E129,E131,E132,E133,E142,E150b, E150c,E150d,E151, E153,E154,E155, E160b,E161g,E171, E172,E173,E174,E180

- PRZECIWUTLENIACZE I INNE

E310,E311,E312,E320,E322,E327,E336,E338,E355,E407,E414,E416,E420,E421,E425,E431,E465,
E466,E483,E500,E508,E514,E520,E527,E536,E553b,E578,E579,
E621,E631,E635,E914, E950,E951,E952,E954, E962,E1404,E1520

POBIERZ PDF ZE SZCZEGÓŁOWĄ ROZPISKĄ DODATKÓW I ICH WPŁYWEM NA NASZ ORGANIZM

SZUKASZ PRZEPISÓW NA PYSZNE DANIA DLA ALERGIKÓW? SPRAWDŹ W NASZEJ BAZIE!