# Cukrzyca, alergia, nietolerancja pokarmowa…to nie koniec świata!

Masz już diagnozę i wiesz, że twoje nawyki żywieniowe będą musiały się zmienić. To, co jako pierwsze pojawia się w głowie, to myśl, że jedzenie straci smak, a gotowanie zamieni się w koszmar. Chcemy Ci pokazać, że wcale tak nie jest! Zmiana nawyków żywieniowych może być inspirująca.

## Od diagnozy do zmiany nawyków – czyli jak oswoić się z nowymi zasadami

Proponujemy na początek postępować według poniższych wskazówek:

### 1. Zmień nastawienie!

Pogodzenie się z tym, że trzeba będzie zrezygnować ze znanych i lubianych produktów jest trudne. Pamiętaj jednak, że wiele osób boryka się z tym samym problemem, a w związku z tym rynek oferujący żywność specjalistyczną jest coraz bogatszy. Nie grozi Ci więc jedzenie tylko gotowanego ryżu:)

### 2. Czytaj!

Im więcej będziesz wiedział, tym łatwiej oswoisz się z tematem. Pamiętaj jednak, aby korzystać ze sprawdzonych źródeł. Tutaj znajdziesz polecane przez nas książki i strony internetowe.

### 3. Poszukaj inspiracji!

Jest wiele stron i blogów kulinarnych prowadzonych przez ludzi, którzy gotują **bez glutenu, cukru, jajek** itp. Poszukaj swojej inspiracji, stwórz sobie swoją bazę takich miejsc.

### 4. Zrób listę produktów!

Łatwiej będzie Ci robić zakupy i gotować, jeśli będziesz wiedział, czego możesz używać, a po co lepiej nie sięgać na sklepowej półce. Oszczędzi ci to czas. Możesz na początek skorzystać z naszej gotowej listy produktów bezglutenowych, bez laktozy, bez cukru itp., które oferuje w sklepach Vita Natura, a potem ją uzupełniać w zależności od swoich potrzeb i preferencji.

### 5. Kontroluj!

Czytaj etykiety, wybieraj sprawdzone sklepy i produkty. Możesz się zdziwić w jak wielu z nich znajdziesz nieodpowiednie dla Twojej diety składniki.


- CZYTAJ TEŻ...

Gdzie ukrywają się alergeny? **Sprawdź w tym artykule!**


### 6. Poszukaj specjalisty!

Zwróć się po pomoc do dietetyka lub alergologa. Nie komponuj diety na własną rękę, nie eliminuj produktów „na wyczucie”. Specjalista pomoże Ci uniknąć błędów i da cenne wskazówki, przydatne zwłaszcza na początku. Zawsze możesz napisać i skorzystać z darmowej porady eksperta – pani dietetyk Wiesławy Skrzypczak

## 7. Szukaj pozytywów!

Zmiana diety, nawet ta wymuszona, może być pierwszym krokiem do zmiany nawyków na zdrowsze. Może się okazać, że dieta dla alergika będzie ciekawsza, zdrowsza i smaczniejsza od tej, do której przywykłeś. Oczywiście, że wszystkie te rady mogą brzmieć niezbyt entuzjastycznie dla kogoś, kto właśnie dowiedział się, że będzie musiał zrezygnować z porannej, ciepłej bułeczki albo ulubionych słodyczy, ale warto wziąć je sobie do serca. Dobra organizacja zakupów oraz baza przepisów pozwolą szybko wdrożyć się w nową dietę i uniknąć błędów oraz nieprzyjemnych skutków nieleczonej alergii.

- SPRAWDŹ NASZE PRZEPISY!

**Przepisy dla alergików: ciasta bezglutenowe, potrawy bez dodatku mleka, bez jajek itp.**

Źródło obrazka:

https://www.inlifehealthcare.com/blog/#.WPB816IwhPY