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