

Nesnášenlivost potravin

MLÉKO

Nesnášenlivost mléka nebo alergii na mléko způsobuje mléčná bílkovina nebo mléčný cukr (laktóza).

Mléčné bílkoviny patří k potravinám, které vyvolávají nejčastěji alergii a podle zkušeností ovlivňují také chování. Mléčná bílkovina v kravském mléce je pro člověka cizorodá. Mnoho novorozenců reaguje při prvním kontaktu s kravským mlékem alergickými příznaky: kolikami, zvracením, průjmy, neurodermitidou nebo vodnatou rýmou. Také kasein, který vzniká při kysání a zpracovává se na tvaroh a sýr, může nesnášenlivost vyvolat. Při alergii na kasein nejde jen o nesnášenlivost kravského mléka, nýbrž také o nesnášenlivost výrobků z kozího a ovčího mléka, protože se tam kasein dodává chemicky.



V případě **nesnášenlivosti mléčného cukru** (intolerance laktózy) se nejedná o alergii. Organismus tvoří příliš málo enzymů laktózy, které štěpí při trávení mléčný cukr na glukózu a galaktózu. Nerozštěpený mléčný cukr je potrava pro bakterie bifidus a později v tlustém střevě pro bakterie Coli. Z toho vzniká trávením kyselina mléčná. Příliš mnoho neštěpené laktózy vede k vodnatému průjmou. Mnoho lidí, kteří trpí nesnášenlivostí laktózy, nemají s okyselenými mléčnými produkty žádné problémy (jogurt, kyselé mléko, kyselá smetana, tvrdý sýr), protože v nich je z velké části odbourán mléčný cukr.

Mléčný tuk nevyvolává žádné alergie. Mléční alergici, kteří nejsou nadměrně nesnášenliví, mohou jíst máslo, sladkou i kyselou smetanu.

VEJCE

Lecitin ve vaječném žloutku obsahuje fosfáty. Vaječná bílkovina (bílek) je silně potenciální alergen, který podněcuje tvorbu protilátek. U choulostivých lidí vede požívání vajec většinou ke zhoršení chování.

LUŠTĚNINY (SOJOVÉ BOBY) A KAKAO

Luštěniny jsou těžko stravitelné. Při odpovídající dispozici nenarušují jen dobrý zdravotní stav, ale i mozkovou funkci.





PŠENICE

Když reagují děti po požití pšenice hyperkineticky, pak je příčina pravděpodobně v alergii na specifické pšeničné proteiny. Dnes se zjišťují stále častěji nesnášenlivosti, které pramení z několika rozdílných příčin:

1. Příliš mnoho pšenice působí na hladinu cukru v krvi negativně jako cukr.
2. Průmyslové zpracování pšenice, vysoké vymílání znamená vyšší obsah škrobu, který působí podobně jako cukr.
3. Způsob pěstování pšenice (přílišné šlechtění a hnojení). To je důvod, proč je špaldová pšenice daleko lépe snášena.
4. Negativní působení určitých výrobků pšenice-bílkovina-štěpené výrobky na trávení a eventuálně i na funkce mozku (až přejdou do krve).

CUKR

Alergie na cukr neexistuje. Přesto ale lidé, kteří trpí nápadnostmi v chování, špatně snášejí každou formu koncentrovaného cukru bílého, fruktózy, medu, hruškového sirupu atd. Při změně stravy se zjistilo, že látková výměna hyperaktivních dětí je přetížena jednoduchými cukry, protože právě ty vedou k silnému kolísání hladiny krevního cukru a poruchám mozkových funkcí. Na syntetická sladidla reagují hyperaktivní a alergické děti většinou nesnášenlivě.

PŘÍSADY

Potravinové přísady (složky známé jako Ěčka, označené E a číslem) jsou stále častěji obsaženy v hotových výrobcích. Přísady jsou před použitím toxikologicky přezkoušeny a spotřebitelé ubezpečeni, že jsou neškodné. Zkušenosti alergiků, rodičů hyperaktivních dětí i mé vlastní z poradenské praxe ukazují, že eliminace právě těchto potravinových přísad (potravinářská barviva, konzervační látky, fosfáty a glutamát) vedou vždy k překvapivým úspěchům.