



Nyersanyagválogatás búzaallergia esetén

Búzaallergiában (és egyéb gabonaallergiákban) a leggyakoribb allergiás reakciót az alfa-amiláz-inhibitor, a tripszin-inhibitor, illetve a gliadin váltja ki.

Az érintettek a **garantáltan búzamentes jelölésű élelmiszereket, ételeket fogyaszthatják!** Nem elég, ha egy termék gluténmentes! A gluténmentes termékek tartalmazhatnak egyéb, búzában található fehérjéket!

A diéta lényege, hogy az allergiát előidéző gabonafélék összetevőit (fehérjéit) teljes mértékben kizárjuk az étrendből.

A gabonaallergiások rendszerint más gluténtartalmú gabonát (ha nem mutatható ki pozitív allergiás reakció), rozst, árpát, zabot fogyaszthatnak.

„Búzamentes” angolul: wheat-free

„Búzamentes” németül: weizenfrei

NEM FOGYASZTHATÓ	FOGYASZTHATÓ
<p>búza finomliszt, teljes kiőrlésű búzaliszt, búzasikér (glutén), fogós liszt, rétesliszt, kenyérliszt, durumliszt, Graham liszt, tönkölybúzaliszt, glutént (sikért) tartalmazó szénhidrát-csökkentett/alternatív lisztek</p> <p>búza, kamut, tritikale, durum, alakor, tönköly, bulgur, kuskusz</p> <p>búzadara, búzakorpa, búzacsíra, búzapehely, puffasztott búza</p> <p>búzafű, búzamaláta, búzacsíraolaj, búzakeményítő, hidrolizált búzafehérje</p> <p>hagyományos búza alapú (tojásos) tészta, durumtészta, teljes kiőrlésű tészta</p>	<p>kukoricaliszt, kukoricakeményítő, kukoricadara, rizsliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, amarántliszt, cirokliiszt, teffliszt, quinoaliszt, burgonyaliszt, burgonyapehely, burgonyakeményítő, zabliszt, rozsliszt, árpaliszt, tápiókakeményítő</p> <p>gluténmentes lisztkeverékek (pl. Glutenix, Schar, Naturbit, Szafi free, Mester Család)</p> <p>csicseriborsóliszt, sárgaborsóliszt, szójaliszt</p> <p>kókuszliszt, lenmagliszt, mandulaliszt, mákliszt, tőkmagliszt, szezámagliszt, napraforgómagliszt, kendermagliszt, gesztenyeliszt, zöldbanánliszt, nyílgökérliszt, konjac liszt</p> <p>rozs, árpa, zab, zabtöret, kukorica, rizs (basmati, barna, jázmin, „fehér”, vadrizs), köles, hajdina, amaránt, quinoa</p> <p>zabpehely, zabkorpa, árpapehely, rozspehely, puffasztott amaránt, puffasztott quinoa, puffasztott köles, puffasztott rizs, rizspehely, kukoricapehely, hajdinapehely, hajdinakása, köleskása</p> <p>kukoricatészta, rizstészta, üvegtészta, quinoatészta, kölestészta, hajdinatészta, konjac liszt-tészta, paleo tészta (figyelni, búzát feldolgozó üzemen készült-e!)</p>

A Tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. július 3.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus