

Speciális
étrend!

Aki allergiás a parlagfűre, annak
kínszenvedés a nyári időszak.
Egy új, speciális diétával azonban
tehetünk azért, hogy csökkenjenek
a kellemetlen tünetek!

DIÉTÁVAL A PARLAGFŰ- allergia ellen!



Száz darab a napi zsebkendőadagunk, a szemünket mintha kisírtuk volna, az orrunk folyik, és percenként ötször tüsszentünk, súlyos esetben pedig még bőrkivetésekkkel is számolhatunk. Így telik a nyár, ha allergiásak vagyunk a pollenre, amit egyszerűen nem lehet kikerülni, hiszen mindenhol ott van a levegőben. Ám ha betartjuk a Nagy Dóra dietetikus által kidolgozott parlagfűdiétát, jelentősen javíthatunk a helyzeten!

Egyes ételek erősítik a tüneteket!

Az allergia valójában túlérzékenységet jelent: szervezetünk az ártalmatlan anyagra úgy reagál, mintha az káros volna, és az immunrendszerünk mindent elkövet, hogy végezzen a betolakodóval. Ez a folyamat okozza a kellemetlen tüneteket. Hazánkban ilyen szempontból a legveszélyesebb növény a parlagfű! Egyetlen darabja 8 millió pollent képes termelni, amit a szél úgy széthord, hogy szinte ki sem kerülhetjük, noha a találkozásainkat mérsékelhetjük a parlagfűvel! Ami még több gondot okoz, hogy létezik úgynevezett keresztallergia, s ez már az étrendünkhöz köthető. Ha ugyanis az elfogyasztott élelmiszerben fellelhetők a pollenhez hasonló kémiai elemekkel rendelkező anyagok, akkor felerősödnek az allergia egyébként is kínzó tünetei. Így azoknak, akik allergiásak a parlagfűre, jó néhány gyümölcsöt, zöldséget nem tanácsos fogyasztaniuk a virágzó időszakban. A lista sajnos nem is rövid: görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka, tök, banán, cukkini, napraforgómag, kamilla! Ezek mind fölerősíthetik a tüneteinket.



Nagy Dóra
dietetikus

A hisztamin a főellenség!



A nyers gyümölcsöket tegyük félre egy időre, főzéssel, hőkezeléssel csökkenthetjük allergizáló tulajdonságaikat, fogyasztásuk csak így ajánlott. Allergiaszezonban a legjobb, ha leves vagy mártás formájában fogyasztjuk a gyümölcsöket. Mindemellett érde-

mes odafigyelnünk arra, hogy a lehető legkevesebbet tartózkodjunk a szabadban, kaszálatlan réteken, és kerüljük a kinti fizikai munkát! Ne autózzunk nyitott ablakkal, és mossunk gyakran haját, hogy a megtapadt pollenek miatt ne legyenek kellemetlenségeink. Persze

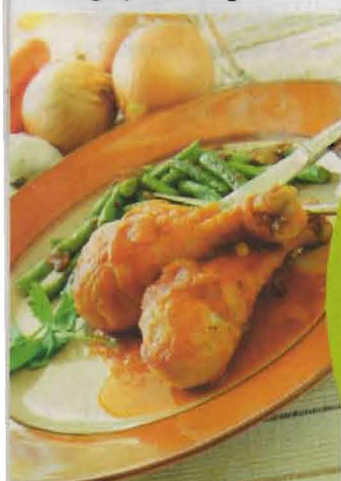
a nyaralásról azért nem kell lemondanunk! Választhatunk akár tengerpartot is, csak előtte tájékozódjunk, győződjünk meg arról, hogy a környéken nem terem-e parlagfű. Ugyanakkor csak óvatosan próbáljuk ki

a helyi ízeket, mert egyes ételek, így például a tenger gyümölcseiből készült fogások szintén tartalmaznak hisztamint, ami az allergiás tünetek kialakulásáért felelős anyag. Ez azért fontos, mert a hisztamin akkor is előhozhatja a tüneteket, ha a közelben nincs is parlagfű! Így kerülni kell más hisztamintartalmú ételek élvezését is: az alkoholt, a citrusféléket, a csokoládét, az érlelt sajtokat és húsokat is.

TIPP

De mit ehet, aki allergiás?

Első hallásra úgy tűnhet, hogy aki parlagfű-allergiában szenved, annak a virágzó időszakban kenyéren és vízen kell élnie. Azért ez nem így van: bátran fogyaszthatunk szárnyasokat bármilyen formában, grillezve, sütve, rántva is. Bizonyos tejtermékek is megengedettek: így a natúr joghurt, a penészes sajtok, a túró, a tejföl és maga a tej is. A gabonafélék sem tilosak: rozs, búza, kukorica, zab és árpa, mindemellett a belőlük készült péksütemények nyugodtan elfogyaszthatók! Ami fontos, hogy különleges parlagfűdiétánk alatt ne szaladjon el velünk a ló! Ne együnk bármennyit a sajtos croissant-ból, a lekváros haséból és a sajtokból! Hiszen annak elhízás lesz a vége, és hiába szűnnek meg a fránya tünetek, ha a következő hetekben villámdiéta-keresés miatt kell föllapoznunk a Meglepetés magazint...



Ha más nem segít

Ma Magyarországon a népesség 15-20%-ának megkeseríti az életét a parlagfű-allergia. Hazánkban országos és önkormányzati szinten is nagyon fontosnak tartják a növény pusztítását, ezért irtása kötelező. Persze tökéletesen mégsem lehet elbánni vele. Amit az allergia-diéta és a növény tudatos kerülése mellett tehetünk: vannak receptre és recept nélkül is kapható gyógykészítmények, amelyek a tünetekre kifejtve hatásukat, átmenetileg csökkentik panaszaink intenzitását.

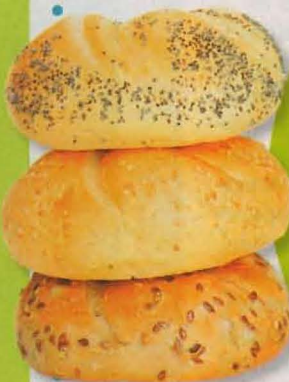


TIPP

VESZÉLYTELEN ÉTKEK A HÉTKÖZNAPOKRA:

Ötletek reggelire:

- ✓ Krémtúró zsemlével
- ✓ Natúr joghurt teljes kiőrlésű péksüteménnyel
- ✓ Szendvics vajjal, sonkával, zöldpaprikával
- ✓ Sonkás-gombás tojásrántotta pirítóssal
- ✓ Kukorica- vagy rizs-pehely tejjel



Kísérletezni lehet!

Az, ha valaki allergiás a parlagfűre, nem biztos, hogy minden, keresztallergia szempontból rizikófaktorot jelentő gyümölcsre, zöldségre is allergiás. Kísérletezni lehet, ám fontos, hogy közben megfigyeljük a szervezetünk reakcióit. Ha egy adott étel fogyasztása után erősebbnek érezzük a tüneteinket, jobb, ha arról az ételről lemondunk. A parlagfűdiéta betartása azoknak ajánlott igazán, akik még csak kockáztatni sem akarnak!

Ötletek ebédre:

- ✓ Hideg gyümölcsleves, paprikás csirke nokedlivel
- ✓ Hagymaleves, grillezett csirkemell főtt zöldséggel
- ✓ Erőleves, rakott palacsinta (nem nyers gyümölcsökkel!)
- ✓ Zöldbableves, túrós csusza
- ✓ Tárkonyos csirkeraguleves, meggy-mártás főtt hússal



Ötletek vacsorára:

- ✓ Sült virsli párolt zöldségekkel
- ✓ Tojásos lecsó
- ✓ Túró alapú mártogatós pirítóssal
- ✓ Tojáskrém, paprika, pirítóssal
- ✓ Müzli tejjel