**Dieta eliminacyjna – co warto wiedzieć?**

**Diety eliminacyjne są tematem często poruszanym w mediach. Dzieje się tak za sprawą alergii i nietolerancji pokarmowych, które z roku na rok dotykają coraz większej liczby osób. Europejska Akademia Alergologii i Immunologii Klinicznej szacuje, że na terenie starego kontynentu na alergie pokarmowe choruje ponad 17 milionów osób, z czego 3,5 miliona to Europejczycy poniżej 25 roku życia.**

**Diety eliminacyjne – dla kogo?**

Przyczyną stosowania diet eliminacyjnych powinny być wskazania medyczne np. nietolerancje bądź reakcje alergiczne na konkretny produkt lub grupę produktów. Warto wiedzieć, że tego typu przypadłości nierzadko idą w parze z innymi schorzeniami – należą do nich m.in. zespół jelita nadwrażliwego oraz choroby autoimmunologiczne. W takim przypadku zmodyfikowana dieta powinna uwzględniać również zalecenia żywieniowe dla towarzyszącej jednostki chorobowej. Podejrzewając u siebie alergię czy nietolerancję, warto skonsultować zasady stosowania diety eliminacyjnej bezpośrednio z dietetykiem - ułatwi to pierwsze kroki w tworzeniu nowego jadłospisu.

*„Stosowanie diet eliminacyjnych niesie za sobą zwiększone ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych, dlatego takie modyfikacje jadłospisu nie powinny być wprowadzane bez wyraźnych wskazań medycznych oraz bez konsultacji ze specjalistąModyfikacja jadłospisu na własną rękę jest szczególnie niebezpieczna dla nastolatków, których organizm intensywnie się rozwija” -* tłumaczy Katarzyna Zadka, ekspert 7 edycji programu marki Winiary „Żyj smacznie i zdrowo”.

**Dieta eliminacyjna przy nietolerancjach pokarmowych to konieczność!**

Dieta eliminacyjna nie wyleczy nas z alergii czy nietolerancji, ale pozwoli zlikwidować przykre objawy tych dolegliwości, takie jak m.in.: bóle brzucha, wzdęcia, gazy, zmiany skórne, bóle mięśni czy bóle głowy. Należy pamiętać, że spożywanie alergennego bądź nietolerowanego przez organizm produktu może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu!

Warto także wspomnieć o psychologicznych korzyściach braku dolegliwości trawiennych, bólowych bądź skórnych. Problemy trawienne wywołane nietolerancjami i alergiami pokarmowymi oraz towarzyszące im niedogodności mogą powodować podenerwowanie, skrępowanie czy wstyd. Tego typu problemy mogą prowadzić do wahania nastroju czy obniżenia samooceny. Przywrócenie równowagi organizmu poprzez eliminację nietolerowanych produktów wpływa pozytywnie na samopoczucie, co przekłada się na wzrost samoakceptacji i optymistyczne nastawienie do życia.

**Prawidłowe bilansowanie posiłków przy diecie eliminacyjnej**

Istnieje wiele produktów, które mogą wywoływać reakcje alergiczne. Wśród najpopularniejszych alergenów, których znakowanie wymagane jest na produktach spożywczych, znajdują się: zboża zawierające gluten, skorupiaki, mięczaki, ryby, orzechy, soja, mleko i produkty pochodne, seler, gorczyca, a także sezam oraz łubin. Jeżeli mamy nietolerancję bądź uczulają nas pojedyncze składniki, takie jak np. orzechy ziemne bądź skorupiaki – wystarczy wyeliminować je z diety. Jednak w przypadku całych grup artykułów stanowiących podstawę diety, takich jak produkty mleczne czy zbożowe, konieczne jest sięgnięcie po coraz bardziej dostępne w sklepach zamienniki.

*„W przypadku alergii na białko jaja kurzego, jeśli nie występuje u nas dość częsta alergia krzyżowa, postawmy na zamiennik w postaci jaj przepiórczych. Jeżeli mamy uczulenie na produkty mleczne, zamieńmy je na te wytworzone z soi. Niestety w tym przypadku musimy także liczyć się z dużym prawdopodobieństwem wystąpienia równoczesnej alergii na soję czy mleko innych zwierząt kopytnych. W takiej sytuacji mleko zastąpmy napojami roślinnymi z migdałów, owsa czy ryżu. Źródłem białka niech będą wtedy mięso, ryby oraz inne rośliny strączkowe. Gdy nasz organizm nie toleruje laktozy, szukajmy w sklepach coraz popularniejszych produktów bezlaktozowych. Mając celiakię bądź jakąkolwiek nadwrażliwość pokarmową na gluten, wprowadźmy do diety bezglutenowe odpowiedniki produktów zbożowych, takie jak: kasza jaglana, gryczana, amarantus, komosa ryżowa, jak również pieczywa i mąki ze znakiem „gluten free”. Eliminując mięso w diecie wegetariańskiej musimy pamiętać o zwiększeniu spożycia białka z innych źródeł, takich jak rośliny strączkowe lub, jeśli dopuszczamy ich spożycie, produkty mleczne i jaja. Przy alergii na ryby i owoce morza dostarczmy organizmowi kwasów tłuszczowych Omega 3 z innych źródeł – orzechów, oleju lnianego czy rzepakowego”* - dodaje Katarzyna Zadka, ekspert 7 edycji programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”.

Wprowadzenie diety eliminacyjnej przy nietolerancji bądź alergii pokarmowej powinno wpłynąć pozytywnie zarówno na stan fizyczny, jak i psychiczny osoby dotkniętej tą przypadłością. Nie tylko zmniejszy problemy trawienne oraz towarzyszące temu dolegliwości, ale także zdecydowanie poprawi komfort życia. Ważnym jest, aby podejść do tego zadania sumiennie i odpowiedzialnie, ponieważ dieta prowadzona niekonsekwentnie nie przyniesie oczekiwanych efektów.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu

 i dbałości o zdrowie Konsumentów.

**Patroni honorowi:** Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywieniowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Ośrodek Rozwoju Edukacji.