**HIPOALERGIJSKA DIETA**

DOVOLJENO (vso drugo hrano opustite):

Meso: jagnjetina, zajčje meso, piščanec (domač), kokoš (domača), govedina, teletina

Zelenjava: korenje, rdeča pesa, endivija, peteršilj, rumena koleraba, krompir

Sadje: kuhana jabolka, hruške, robidnice

Žitarice: riž, ajdova moka, koruzna moka, polenta, kaša, proso, brez glutenska moka, prepečenec

Maščobe: olje (olivno, sončnično)

Sladkorji: sladkor, med

Pecivo: sladice iz riža, ajdove moke, koruzne moke, prosa

Pijače: domači čaji, sveži kompoti

Juhe: doma pripravljene juhe iz omenjenih sestavin

Ostalo: kis za vlaganje, sol

Dieto upoštevamo najmanj 8 dni. Prve tri dni se običajno stanje še poslabša, nato pa se lahko izboljša. Če se težave očitno zmanjšajo, nadaljujte z dieto in hkrati naredite obremenitveni test z določeno hrano. Na ta način boste ugotovili, katera hrana vam škoduje.

OBREMENITVENI TEST

Nadaljujte s hipoalergijsko dieto, le vsako drugo ali tretje jutro dodajte posamezno, določeno hrano in opazujte, če se bodo vaše prejšnje težave povrnile.

1 do 2 skodelici mleka

1 do 2 jajci (mehko kuhani)

2 kosa svežega kruha

1/2 kranjske kupljene klobase

2 dcl umetne pijače (Jupi, Ora)

kuhan krompir, paradižnik, jušno kocko, začimbe...

Pri obremenilnem testu si zapisujte vsakodnevno vrsto zaužite hrane, ki jo preizkušate in si zapisujte težave, ki so se pokazale, označite pa tudi čas, ki je potekel potem, ko ste zaužili hrano. Po zaužiti hrani se lahko pokažejo alergijski simptomi:

- takoj

- po 1-2 urah

- po 6-8 urah

- po 24-48 urah

Težave po hrani se lahko kažejo:

- kašelj

- dušenje

- kihanje

- nahod

- napetost v trebuhu, bolečine

- driska, zaprtje

- glavobol

- izpuščaji, rdečica po koži, oteklina kože, sluznic

- bolečine v sklepih, mišicah

- utrujenost

- živčnost, nemir

PREPOVEDANA HRANA:

Jajčni beljak, meso-razen belega, konzerve, umetne juhe, salame, hrenovke, čokolada, kakav, orehi, lešniki, koščičasto sadje (breskve), jagode, hruške, jogurti iz tega sadja, začinjene jedi, ribe...