

Гвоздика	Каштан	Лук-шалот	Просо	Сыр Рокфор	Шпинат
Глютамат	Квиноя	Льняное семя	Пшеница	Сыр Тильзит	Эндивий
Глютен	Кедровые орехи	Любисток	Радиччио	Сыр Эдам	Эритрозин
Говядина	Кервель	Майоран	Рапсовое масло	Сыр Эмменталь	Яблоко
Горох нут	Киви	Мак	Ревень	Тапиока	Яичный белок
Горчица	Китайская капуста	Макрель	Редис	Тартразин	Яичный желток
Грейпфрут	Кленовый сироп	Малина	Редька	Творог	Ячмень
Грецкий орех	Клубника	Манго	Репчатый лук	Телятина	

Количество продуктов: **257**

Все эти продукты вы можете употреблять в пищу. Пожалуйста, соблюдайте принцип чередования, чтобы питание было как можно более сбалансированным.

Несмотря на большое количество протестированных позиций, некоторые продукты питания не были исследованы. Если возможно, исключите их из своего рациона на 8 недель. Употребление этих продуктов может подвергнуть риску желаемый успех. После того, как ваша иммунная система стабилизируется, можно будет постепенно вернуть эти продукты в рацион, чтобы выяснить, переносите вы их или ещё нет. Если симптомы непереносимости проявятся снова, необходимо будет исключить соответствующие продукты из рациона. Очень важно проверять продукты по одному, так как, если вы будете проверять одновременно несколько продуктов и появятся признаки непереносимости, будет сложно определить, на какой именно продукт у вас возникла реакция.

**Продукты, вызывающие пищевую непереносимость (в алфавитном порядке), уровень 1 – самый низкий, уровень 4 – самый высокий**

Продукт	Результат	Продукт	Результат	Продукт	Результат
Aspergillus Niger, плесневый гриб	1	Ваниль	4	Овёс	3
Алоэ Вера	3	Грибы вешенки	3	Проростки бамбука	2
Брокколи	2	Краснокочанная капуста	1	Цветная капуста	1
Брюссельская капуста	2	Лангуст	1	Цуккини	1

Количество продуктов: **12**

**Продукты, вызывающие пищевую непереносимость (по уровням непереносимости)**

<b>Непереносимость уровня 1</b>		
Aspergillus Niger, плесневый гриб	Лангуст	Цуккини
Краснокочанная капуста	Цветная капуста	
<b>Непереносимость уровня 2</b>		
Брокколи	Брюссельская капуста	Проростки бамбука
<b>Непереносимость уровня 3</b>		
Алоэ Вера	Грибы вешенки	Овёс
<b>Непереносимость уровня 4</b>		
Ваниль		

**Количество переносимых продуктов: 257 Количество непереносимых продуктов: 12**

# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## **I. Пищевая непереносимость**

Все реакции на продукты питания, которые несвязанны с воздействием токсинов, можно подразделить на две категории: иммунные и несвязанные с участием иммунной системы. В основе реакций, не связанных с иммунной системой, лежит действие биологически активных веществ, содержащихся в пище, дефицит тех или иных ферментов, либо другие механизмы. Иммунные реакции на продукты питания принципиально можно разделить на два типа: опосредованные антителами IgE (классическая пищевая аллергия) и опосредованные антителами IgG (истинная пищевая непереносимость).

### **В чём разница между пищевой аллергией и истинной пищевой непереносимостью?**

Характерными проявлениями пищевой аллергии являются внезапные и обычно ярко выраженные реакции, такие, как крапивница и другие внезапно возникающие высыпания на коже, отёк губ, век, гортани, затруднение дыхания и др. Эти симптомы появляются практически сразу после контакта с причиннозначимым аллергеном. Ответственными за данный тип реакций являются антитела IgE. При этом следует отметить, что классическая пищевая аллергия встречается относительно редко.

Совершенно иначе выглядит ситуация с пищевой непереносимостью. Исследования показали, что она встречается значительно чаще. Проявления пищевой непереносимости отличаются неспецифичностью. Они могут напоминать аллергию, но могут быть представлены и такими симптомами, как головная боль, изменение состояния кожи, зуд, нарушения стула, артрит, депрессия и др. При этом клинические проявления непереносимости возникают не сразу, а спустя несколько часов и даже дней от момента употребления «виновного» продукта. Причинную связь в этом случае установить практически невозможно. Поэтому многие люди, которые имеют непереносимость тех или иных продуктов питания, не подозревают об этом. В формировании истинной пищевой непереносимости принимают участие антитела IgG, уровень которых к отдельным пищевым антигенам определяется при помощи теста ImuPro.

## **II. Принцип чередования (ротации)**

Следующий шаг к улучшению самочувствия – принцип чередования в питании. Это означает, что вам следует употреблять переносимые продукты в соответствии с 5-дневным циклом: если сегодня выедите определённые продукты, то в течение следующих 4 дней вам следует исключить их из рациона. На 5-й день вы снова можете употреблять эти продукты в пищу. Данный принцип основан на том, что в среднем пище требуется около 4 дней, чтобы пройти через пищеварительный тракт.

Чередование продуктов питания позволяет:

- 1) уменьшить риск развития пищевой непереносимости, поскольку при ежедневном постоянном потреблении одних и тех же продуктов вероятность формирования иммунных реакций на них возрастает;
- 2) избежать серьёзных ошибок в преобразовании питания, поскольку даже если в пищу будут употребляться продукты, содержащие непереносимый компонент, негативные последствия от этого будут меньше;
- 3) достичь большей сбалансированности питания.

Следующая таблица должна помочь вам при выборе продуктов для ежедневного употребления. В неё включены только те виды продуктов, которые вам можно употреблять в пищу.

	День 1	День 2	День 3	День 4
ЗЛАКИ	Тапиока	Амарант зерновой	Кукуруза	Картофель
	Просо	Рис	Фасоль	Горох нут
	Чечевица	Соя	Греча	Ячмень
	Рожь	Пшеница	Спельта	Квиноя
	Зелёная спельта	Камут		
ГРИБЫ	Белые грибы	Грибы шиитаке	Лисички	Польский гриб
	Шампиньоны			
ДРОЖЖИ	Дрожжи	Пекарный порошок		
КОФЕ, ЧАЙ, НАСТОИ	Боярышник	Валериана	Зелёный чай	Кофе
	Крапива жгучая	Липовый цвет	Листья гибискуса	Ромашка
	Чай ройбуш	Чёрный чай	Шиповник	
МАСЛО И ЖИР	Tannin-HAS	Рапсовое масло		
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Козье молоко		Овечий сыр	
	Рикотта		Сыр Моцарелла	
	Сыр Рокфор			
МЯСО	Баранина	Говядина	Гусь	Дикий кабан
	Заяц	Индейка	Кролик	Курица
	Лань	Олень	Перепёлка	Свинина
	Страусиное мясо	Телятина	Утка	
ОВОЩИ	Артишок	Баклажан	Белокочанная капуста	Бобы мунго
	Жёлтая стручковая фасоль	Зелёная стручковая фасоль	Зелёный горох	Китайская капуста
	Козелец испанский	Кольраби	Листовая капуста	Лук-порей
	Лук-шалот	Морковь	Огурец	Паприка
	Помидор	Ревень	Редис	Редька
	Репчатый лук	Савойская капуста	Свёкла	Свёкла листовая
	Сельдерей	Спаржа	Тыква	Фенхель
	Шпинат			
ПРОДУКТЫ ИЗ САХАРА	Густой сок агавы	Какао-бобы	Кароб	Кленовый сироп
	Мёд	Подсластитель аспартам	Солод	Тростниковый сахар
РЫБА	Акула	Анчоус	Кальмар	Камбала
	Карп	Креветки	Лобстер	Лосось
	Макрель	Мидии	Морской окунь	Морской язык
	Палтус	Пикша	Рыба-меч	Сардины
	Сельдь	Судак	Треска	Тунец
	Угорь	Устрицы	Форель	
САЛАТЫ	Водяной кресс	Маш-салат	Одуванчик	Радиччио
	Рукола	Салат айсберг	Салат латук	Салат ромэн
	Цикорий	Эндивий		
СЕМЕНА И ОРЕХИ	Арахис	Бразильский орех	Грецкий орех	Кедровые орехи
	Кокос	Кунжут	Льняное семя	Мак
	Миндаль	Орех кешью	Семена подсолнечника	Тыквенные семечки
	Фисташки	Фундук		
СПЕЦИИ	Анис	Базилик	Белый перец	Вербена
	Гвоздика	Горчица	Имбирь	Кайенский перец
	Кардамон	Карри	Кервель	Корень петрушки
	Кориандр	Корица	Красный перец, специя	Лаванда
	Лавровый лист	Лимонная мелисса	Лук-резанец	Любисток
	Майоран	Можжевельник	Мускатный орех	Мята перечная
	Орегано	Петрушка	Розмарин	Стручковый перец
	Тимьян	Тмин	Укроп	Хмель
	Хрен	Цукаты	Чабёр	Чёрный перец
	Чеснок	Чили	Шалфей	Шафран

ФРУКТЫ	Абрикос	Авокадо	Айва	Ананас
	Апельсин	Арбуз	Банан	Виноград
	Вишня	Грейпфрут	Груша	Ежевика
	Изюм	Инжир	Каштан	Киви
	Клубника	Клюква	Крыжовник	Лимон
	Личи	Малина	Манго	Мандарин
	Медовая дыня	Нектарин	Облепиха	Оливки
	Папайя	Персик	Сахарная дыня	Слива
	Слива мирабель	Финик	Чёрная смородина	Черника
	Яблоко			
ЯЙЦА	Яичный белок	Яичный желток		

## Детальный анализ

### РЫБА

Без непереносимости	С непереносимостью			
	Непереносимость уровня 1	Непереносимость уровня 2	Непереносимость уровня 3	Непереносимость уровня 4
Акула	Лангуст			
Анчоус				
Кальмар				
Камбала				
Карп				
Креветки				
Лобстер				
Лосось				
Макрель				
Мидии				
Морской окунь				
Морской язык				
Палтус				
Пикша				
Рыба-меч				
Сардины				
Сельдь				
Судак				
Треска				
Тунец				
Угорь				
Устрицы				
Форель				

Рыбу можно разделить на несколько категорий:

- не жирная рыба, например, судак, треска,
- полужирная рыба, например, палтус,
- жирная рыба, например, лосось, сельдь и макрель.

Мясо рыбы содержит от 15 до 20% белков, богато минералами и витаминами. Жирная рыба является хорошим источником витамина D. Рыбий жир в основном состоит из полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые обеспечивают профилактику онкологических заболеваний.

### РАКООБРАЗНЫЕ

Ракообразные – это беспозвоночные водные животные, тело которых покрыто панцирем. Большинство из них живёт в морской воде: крабы, креветки, лобстеры и королевские креветки; некоторые виды креветок и крабов также живут в пресной воде.

Морепродукты богаты белками и минералами. Они содержат незначительное количество жиров, холестерина и низкокалорийны.



### **Лангуст**

У вас непереносимость лангуста уровня **1**.

Лангусты продаются в свежем и замороженном виде, а так же консервированными. На мясе лангустов делают суп, из него производят масло, пасту и другие рыбные блюда. Креветки, раки, лобстеры, лангусты принадлежат к семейству ракообразных.

Альтернатива – другие виды рыб или различные сорта мяса, если у вас нет на них реакции.

# ОВОЩИ

Imupro 300

Страница 9/29

## ОВОЩИ

Без непереносимости	С непереносимостью			
	Непереносимость уровня 1	Непереносимость уровня 2	Непереносимость уровня 3	Непереносимость уровня 4
Артишок	Краснокочанная капуста	Брокколи		
Баклажан	Цветная капуста	Брюссельская капуста		
Белокочанная капуста	Цуккини	Проростки бамбука		
Бобы мунго				
Жёлтая стручковая фасоль				
Зелёная стручковая фасоль				
Зелёный горох				
Китайская капуста				
Козелец испанский				
Кольраби				
Листовая капуста				
Лук-порей				
Лук-шалот				
Морковь				
Огурец				
Паприка				
Помидор				
Ревень				
Редис				
Редька				
Репчатый лук				
Савойская капуста				
Свёкла				
Свёкла листовая				
Сельдерей				
Спаржа				
Тыква				
Фенхель				
Шпинат				

Овощи и злаки долгое время были основной пищей людей. Каждый овощ содержит полезные для здоровья питательные вещества. Овощи

- содержат витамины и минералы,
- содержат большое количество воды,
- богаты водорастворимыми и нерастворимыми волокнами,
- содержат незначительное количество жиров (кроме авокадо и оливок),
- не содержат холестерина.

При покупке свежих овощей обязательно проверяйте, насколько они свежие. Что касается приготовления овощей, то учтите, что способ приготовления и консервирования овощей влияет не только на их вкус и внешний вид, но и на их состав и питательную ценность.





### **Брокколи**

У вас непереносимость брокколи уровня **2**.

Капусту брокколи в основном используют в рагу и супах. В продаже она может быть как в сыром, так и в замороженном виде, а так же в составе продуктов быстрого приготовления. Продукты, содержащие брокколи, имеют соответствующую маркировку.

Альтернатива брокколи – цветная капуста, если у вас нет на неё реакции.



### **Брюссельская капуста**

У вас непереносимость брюссельской капусты уровня **2**.

Брюссельская капуста встречается в консервированном и замороженном виде, а так же в составе овощных смесей. Продукты, содержащие брюссельскую капусту, имеют соответствующую маркировку, поэтому исключить её из рациона достаточно просто.

Альтернатива – цветная капуста, если у вас нет на неё реакции.



### **Цветная капуста**

У вас непереносимость цветной капусты уровня **1**.

Цветную капусту добавляют в салаты, бульоны и супы. Она часто входит в состав замороженных продуктов, смесей из свежих и маринованных овощей.

Альтернатива - брокколи, если у вас нет на неё реакции.



### **Цуккини**

У вас непереносимость цуккини уровня **1**.

Цуккини едят свежими и готовят. В пищевой промышленности цуккини включают в овощные смеси быстрого приготовления. Внимательно читай те список ингредиентов перед покупкой.

Альтернативы: огурец, тыква, если у вас нет на них реакции.



### **Проростки бамбука**

У вас непереносимость проростков бамбука уровня **2**.

Варёные или жареные проростки бамбука похожи на спаржу, обычно их подают с рисом. Проростки бамбука часто готовят с маслом как салат или как овощи в уксусе, сильно промаринованные с острым и специями. Обратите внимание на список ингредиентов, когда покупаете продукты из Азии.

Альтернатива – можно использовать нежные проростки спаржи, если у вас нет на неё реакции.



### **Краснокочанная капуста**

У вас непереносимость краснокочанной капусты уровня **1**.

Краснокочанную капусту продают в замороженном и консервированном виде, а так же делают из неё сок. Можно купить свежую капусту виде кочана. Её часто включают в салаты и подают к блюдам из говядины, зайчатины и мяса диких животных.

Альтернатива – белокочанная капуста, если у вас нет на неё реакции.

# ГРИБЫ

Без непереносимости	С непереносимостью			
	Непереносимость уровня 1	Непереносимость уровня 2	Непереносимость уровня 3	Непереносимость уровня 4
Белые грибы			Грибы вешенки	
Грибы шиитаке				
Лисички				
Польский гриб				
Шампиньоны				

Грибы используют не энергию солнечного света для своего роста, а другие источники, например, азот, либо живут во взаимовыгодном симбиозе с деревьями. Некоторые виды грибов ядовиты и могут привести к диарее, вызвать боли в животе, рвоту и даже смерть. Несмотря на то, что большинство грибов являются съедобными, действительно вкусными можно назвать только около двадцати видов. Они богаты калием, рибофлавинами обладают множеством целебных свойств, особенно слабительным и антибиотическим, а так же понижают уровень холестерина. Грибы могут быть в свежем, консервированном, замороженном и сушёном виде.



**Грибы вешенки**

У вас непереносимость грибов вешенок уровня **3**.

Вешенки – очень популярные грибы, их часто добавляют в блюда из риса, яиц, выпечку, подают к сыру тофу и блюдам из дичи. Продукты, содержащие вешенки, обычно имеют соответствующую маркировку.

Альтернатива – другие виды грибов, например, белые грибы, если у вас нет на них реакции.

## ЗЛАКИ

Imipro 300

Страница 13/29

## ЗЛАКИ

Без непереносимости	С непереносимостью			
	Непереносимость уровня 1	Непереносимость уровня 2	Непереносимость уровня 3	Непереносимость уровня 4
Амарант зерновой			Овёс	
Глютен				
Горох нут				
Греча				
Зелёная спельта				
Камут				
Картофель				
Квиноя				
Кукуруза				
Просо				
Пшеница				
Рис				
Рожь				
Соя				
Спельта				
Тапиока				
Фасоль				
Чечевица				
Ячмень				

Злаки состоят на 8-15% из белков, однако эти белки содержат не все важнейшие аминокислоты. В злаках присутствуют жиры, состоящие из полиненасыщенных жирных кислот. Так как злаки имеют растительное происхождение, они имеют низкое содержание холестерина. Злаки очень богаты углеводами (от 60 до 80%) и содержат много минералов (железо, фосфор, магний и цинк). Они так же богаты витаминами группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин) и фолиевой кислотой. Однако при измельчении шлифовке теряется большая часть питательных веществ.



У вас непереносимость овса уровня **3**.

Овёс в основном выпускается в виде овсяных хлопьев (быстрого приготовления) и широко используется в детском питании и питании для больных людей. Так же хлопья применяют как загуститель для супов и соусов, в приготовлении гамбургеров и тушёной капусты. Очень популярно овсяное печенье и стимулирующий обмен веществ овсяный чай.

Из-за низкого содержания глютена овёс не используют в изготовлении хлеба. Тем не менее в случае непереносимости глютена овёс необходимо исключить из рациона!

Альтернатива – другие зерновые, если у вас нет на них реакции.

**Все альтернативы, предложенные Вам:**

✎Просо – как и овёс, это злак с высокой питательной ценностью. Просо богато белками и жирами и очень ценится при приготовлении различных блюд. Хлопья из проса являются оптимальным заменителем геркулеса, так как не содержат глютен.

# СПЕЦИИ

## СПЕЦИИ

Без непереносимости	С непереносимостью			
	Непереносимость уровня 1	Непереносимость уровня 2	Непереносимость уровня 3	Непереносимость уровня 4
Анис				Ваниль
Базилик				
Белый перец				
Вербена				
Гвоздика				
Горчица				
Имбирь				
Кайенский перец				
Кардамон				
Карри				
Кервель				
Корень петрушки				
Кориандр				
Корица				
Красный перец, специя				
Лаванда				
Лавровый лист				
Лимонная мелисса				
Лук-резанец				
Любисток				
Майоран				
Можжевельник				
Мускатный орех				
Мята перечная				
Орегано				
Петрушка				
Розмарин				
Стручковый перец				
Тимьян				
Тмин				
Укроп				
Хмель				
Хрен				
Цукаты				
Чабёр				
Чёрный перец				
Чеснок				
Чили				
Шалфей				
Шафран				

Схожие по значению слова "специи" и "приправы" часто используются для всех продуктов, которые усиливают вкус пищи. Специи изготавливают из ароматических растений, которые растут в тропических регионах. Травяные приправы делают из трав регионов с умеренным климатом, которые несложно выращивать в садах.



## **Ваниль**

У вас непереносимость ванили уровня **4**.

Ваниль в пищевой промышленности перерабатывается в экстракты и ароматизаторы. Её так же используют в производстве кондитерских изделий, выпечки ликёров. Ваниль может содержаться в сливках, пудингах, йогурте, мороженом, кондитерских изделиях, ванильном сахаре, ароматизированном кофе, горячем шоколаде ит.д.

Если на продукте написано "настоящая бурбонная ваниль", его следует исключить из рациона. Однако "ароматизатор ванилин идентичный натуральному" –это продукт из бактерий или плесени, который не имеет ничего общего с настоящей ванилью.

Альтернатива - ванилин (синтезированный, не настоящая ваниль), если у вас нет на него реакции.

# ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

## ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Без непереносимости	С непереносимостью			
	Непереносимость уровня 1	Непереносимость уровня 2	Непереносимость уровня 3	Непереносимость уровня 4
Агар	Aspergillus Niger, плесневый гриб			
Азорубин				
Амарант, краситель				
Бензойная кислота				
Глютамат				
Гуаровая мука				
Желатин				
Жёлто-оранжевый FCF				
Жёлтый хинолин				
Карраген				
Кошениль 4 R				
Куркумин				
Лимонная кислота				
Пектин				
Сорбиновая кислота				
Тартразин				
Трагант				
Эритрозин				

Из-за способа изготовления большинство продуктов, произведённых промышленным способом, становятся безвкусными, теряют цвет и форму, снижается количество содержащихся в них питательных веществ и уменьшается срок хранения. Чтобы компенсировать эти недостатки, промышленным способом в продукты добавляют сотни пищевых добавок.

### Плесневый гриб Aspergillus Niger

У вас непереносимость плесневого гриба уровня **1**.

Плесневый гриб "аспергиллус черный" можно найти на сухофруктах, орехах, семенах, специях и чае, особенно из Азии.

В пищевой промышленности плесневый гриб часто используют в производстве лимонной кислоты и различных ферментов, а так же шипучих таблеток.

Вам следует исключить все выше перечисленные продукты.



## МАСЛО И ЖИР

Без непереносимости	С непереносимостью			
	Непереносимость уровня 1	Непереносимость уровня 2	Непереносимость уровня 3	Непереносимость уровня 4
Tannin-HAS			Алоэ Вера	
Рапсовое масло				



Алоэ Вера

У вас непереносимость Алоэ Вера уровня **3**.

Алоэ барбадосское (*Aloe Barbadensis*) используется как заменитель питания, и это указывается на упаковке, поэтому продукты с содержанием Алоэ Вера легко исключить из рациона. В скрытой форме алоэ содержится в слабительных, где присутствует антрахинон (*Antrachinon*), - активное вещество добывается из капского алоэ (*Aloe Capensis*). Самые распространённые продукты, содержащие алоэ, - драже Laxan Leo и Krauterlax. Обращайте внимание на информацию на упаковке.

## Общие рекомендации

Продукты, на которые, согласно результатам теста, у вас имеется непереносимость, должны быть исключены из рациона в соответствии со степенью реакции.

Следует учесть, что эти вещества могут так же содержаться в скрытом виде в более сложных продуктах питания. Например, на основе таких продуктов питания, как масло или жир, фруктовые соки или уксус, могут производиться и другие продукты. Принцип чередования распространяется также и на эти продукты. Например, если у вас непереносимость семян подсолнечника, то также необходимо исключить из рациона и подсолнечное масло.

Та же ситуация с фруктовыми соками. Например, если у вас непереносимость апельсинов, необходимо исключить из рациона и апельсиновый сок. Это очень важно, так как для производства 250 мл апельсинового сока требуется, по крайней мере, 3-4 апельсина. Таким образом, опасность попадания «виновных» антигенов в ваш организм намного выше при употреблении фруктовых соков.

Обязательно соблюдайте принцип чередования в питании.

Результаты теста показывают, что у вас имеется непереносимость **12** продуктов. Такое число положительных реакций ниже средних статистических показателей.

Исключив указанные продукты из рациона, через несколько дней вы сможете ощутить улучшение общего самочувствия.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. У вас непереносимость 1-го уровня следующих продуктов питания:

Непереносимость уровня 1		
Цветная капуста	Aspergillus Niger, плесневый гриб	Краснокочанная капуста
Цуккини	Лангуст	

Мы рекомендуем вам исключить все эти продукты, а также содержащую их пищу, по крайней мере, на 8 недель.

2. У вас непереносимость 2-го уровня следующих продуктов:

Непереносимость уровня 2			
Брокколи	Брюссельская капуста	Проростки бамбука	

Мы рекомендуем вам исключить все эти продукты, а также содержащую их пищу, по крайней мере, на 16 недель.

3. У вас непереносимость 3-го уровня следующих продуктов:

Непереносимость уровня 3			
Алоэ Вера	Овёс	Грибы вешенки	

Мы рекомендуем вам исключить все эти продукты, а также содержащую их пищу, по крайней мере, на 32 недели.

4. У вас непереносимость 4-го уровня следующих продуктов:

Непереносимость уровня 4			
Ваниль			

Мы рекомендуем вам исключить все эти продукты, а также содержащую их пищу, по крайней мере, на 1 год.

Помимо выявленной пищевой непереносимости, у вас могут быть и другие проблемы, связанные с работой желудочно-кишечного тракта: ферментативная недостаточность, нарушения микрофлоры кишечника, паразитарное заболевание кишечника.

Если изменения питания в соответствии с рекомендациями теста ImuPro не дадут улучшения, вам следует пройти более тщательное диагностическое обследование.

## Принцип чередования переносимых продуктов

Следующий шаг к улучшению самочувствия – это переход на принцип чередования в питании и (ротационную диету). Это означает, что вы употребляете совместимые продукты по очереди в соответствии с 5-дневным циклом. Поэтому, если сегодня вы едите определённый вид продукта, то следует его исключить из рациона на последующие 4 дня. На 5-й день вы снова можете его употреблять.

Следуя принципу чередования, вы можете достичь сразу двух целей:

– Предотвратить развитие новых реакций пищевой непереносимости. Риск развития реакции непереносимости на новые продукты питания возрастает, если ежедневно или достаточно часто употреблять новый вид продуктов. Например, если для замены непереносимых продуктов из коровьего молока вы употребляете продукты, изготовленные из сои, и делаете это каждый день, у вас может внезапно развиться непереносимость сои. Очевидно, что это ставит под угрозу успех, связанный с изменениями в питании. Поэтому очень важно не питаться одними и теми же продуктами, а соблюдать принцип чередования.

– Ошибки в преобразовании питания не будут слишком серьёзными. Очевидно, что, следуя принципу чередования, вы будете употреблять в пищу некоторые продукты, которые содержат непереносимый компонент в скрытом виде, но не каждый день. Это значительно уменьшает негативные последствия.

Вам следует составить персональное «меню» с переносимыми продуктами, придерживаясь 5-дневного плана чередования. Сначала это может показаться трудным, но скоро вы увидите, как приятно питаться разнообразно и с пользой для здоровья. С помощью тщательного планирования можно исключить ошибки в питании.

Важно помнить, что каждый день вам следует употреблять в пищу различные продукты, поэтому удобно вести записи блюд, которые вы едите. Это также поможет вам не ошибиться и не употребить один и тот же продукт дважды в течение 5-дневного цикла.

### Общие сведения о продуктах

Не все продукты одинаково важны для нашего питания. Есть четыре вида продуктов, которые имеют особое значение:

- Коровье молоко
- Яйца
- Дрожжи (пивные и пекарные дрожжи)
- Глютен (белки)

Результаты, полученные при помощи теста ImuPro, показали, что эти продукты оказывают большое влияние на питание и физиологию человека. Прочитайте изложенные ниже сведения, особенно если по результатам теста у вас есть реакция на один из них.

Эти четыре группы в обязательном порядке присутствуют в нашем ежедневном питании, как в виде самих продуктов, так и в качестве основных ингредиентов блюд. Например, завтрак нередко состоит исключительно из этих четырёх продуктов: чашка молока, яйцо, бутерброд с холодной нарезкой (глютен, дрожжи). Более того, и молоко, и яйца присутствуют в колбасе, поэтому в случае непереносимости этих продуктов простой отказ от использования их в чистом виде не решит проблему.

К завтраку нужно отнестись очень внимательно, так как привычки в отношении продуктов, употребляемых на завтрак, очень устойчивы, и нам трудно их изменить. С другой стороны, может оказаться интересным время от времени отказываться от своих привычек и пробовать что-то новое, особенно если вы знаете, что это благоприятно для вашего организма. Когда вы увидите первые положительные результаты, изменения в питании будут даваться вам легче.

#### Коровье молоко

Обращайте особое внимание на состав продуктов. Обязательно читайте информацию, указанную на упаковке. Возможные обозначения молочных белков на этикетках пищевых продуктов: молоко, цельное молоко, сухое молоко, сгущённое молоко, снятое молоко, обезжиренное молоко, сливки,

сыр, кефир, простокваша, йогурт, сметана, сливочное масло, топленое масло, молочный жир, мороженое, молокопродукты, гидролизаты молочных и сывороточных белков, пахта, лактоза (молочный сахар), казеин, казеинаты натрия, калия, кальция, лактальбумин, лактоглобулин.

#### Вариант диеты при непереносимости молока

Категория продуктов	Блюда, включённые в рацион	Блюда, исключённые из рациона
Супы	Бульоны, отвары, консоме – без заправки или заправленные продуктами, входящими в рацион	Супы-пюре и другие супы на основе или с добавлением молока
Продукты с высоким содержанием белка	Говядина, телятина, баранина, свинина, рыба, мясо домашних птиц, ветчина, почки, печень, колбасы и мясные консервы, не содержащие молока и его компонентов, яйца, ореховая паста	Сыр, домашний сыр, колбасные изделия (например, сосиски, копченая колбаса), содержащие молоко и его компоненты, говядина, рыба, птица (панированные или под белым соусом), блюда из яиц с добавлением молочных продуктов, заменители яиц
Картофель и другие гарниры	Картофель, сладкий картофель, рис, макаронные изделия	Любые продукты, содержащие молоко и его компоненты (например, картофельное пюре, макароны с сыром)
Овощи	Любые	Любые овощные продукты с добавлением молока и его компонентов (например, пюре из шпината)
Хлебобулочные изделия	Французские, итальянские, венские булки и другие сорта пшеничного хлеба, не содержащие молока и его компонентов (в состав большинства сортов пшеничного хлеба входит обезжиренное сухое молоко), хрустящие ржаные хлебцы	Любые хлебобулочные изделия с добавлением молока и его компонентов: пончики, блины, оладьи, вафли, сухое печенье, бисквитные рулеты, сдобные сухари
Блюда из круп	Блюда и готовые продукты, не содержащие молока или его компонентов	Блюда, приготовленные на молоке, и готовые продукты с добавлением молока или его компонентов, крупы и хлопья с высоким содержанием белка
Жиры	Маргарин, не содержащий молока или его компонентов, растительные масла, соусы для салатов из растительного масла и уксуса, жирное мясо, бекон, топленый жир, соусы, не содержащие молока	Сливочное масло, сливки, соусы для салата, майонезы и маргарин, содержащие молоко или его компоненты
Фрукты и фруктовые соки	Любые фрукты и соки без молока и сливок	
Сладкие блюда	Бисквит из муки, сахара и взбитых белков, фруктовое мороженое, взбитые белки с фруктами, желе, меренги, домашние сладкие блюда, не содержащие молока: сладкие пироги, печенье, пудинги	Любые сладкие блюда, содержащие молоко или его компоненты, готовые пироги, торты, печенье, пудинги, мороженое, шербеты, йогурты, сухие смеси
Молоко	«Соевое молоко» (в СПб производит фирма «Лота» 166-87-83)  Смеси на основе сои: Изомил, Нурсой, ПроСоби	Молоко, цельное молоко, сухое молоко, сгущенное молоко, снятое молоко, обезжиренное молоко, сливки, кефир, простокваша, йогурт, сметана, детские питательные смеси на основе коровьего молока
Напитки	Вода, слабый чай, газированные и фруктовые напитки	Напитки с добавлением молока: какао, молочные коктейли или алкогольные напитки со сливками
Другие продукты	Соль, сахар, мед, кукурузный сироп, шоколад и какао, не содержащие молока или его компонентов, конфитюры, специи, травы, перец, кетчуп, горчица, орехи, маслины, соленья, маринады, кукурузные хлопья без молока	Молочный шоколад, сливочный соус, молочная сыворотка, творог, продукты, жаренные на сливочном масле, обжаренные в сухарях, сыре, тесте, низкокачественный шоколад

## Яйца

В приготовлении пищи часто используют лецитин, который содержится в желтке. На его основе делают эмульсии производят майонезы. Желток используют в производстве некоторых соусов (например, голландского соуса), а так же сладостей и кремов. Взбитый белок тоже используют для приготовления многих десертов.

Если Вам необходимо изменить питание из-за непереносимости яиц, обязательно обращайте внимание на состав продуктов, произведённых промышленным способом. Такие продукты не редко содержат яйца или их компоненты, но на этикетке это не всегда отмечено. Компоненты яйца так же могут входить в состав некоторых лекарств. Поэтому всегда внимательно читайте состав лекарства.

Возможные обозначения яичных белков на этикетках продуктов: яичный белок, яичный желток, овальбумин (яичный альбумин), ливетин, альбуминлизоцим E1105, глобулин, овомукоид, лецитинE322.

### **Вариант диеты при непереносимости яиц**

<b>Категория продуктов</b>	<b>Блюда, включённые в рацион</b>	<b>Блюда, исключённые из рациона</b>
Супы	Отвары и супы-пюре, приготовленные из продуктов, включённых в рацион	Супы с добавлением варёных яиц, суп из яичной лапши, крепкие бульоны, осветлённые яйцом
Продукты с высоким содержанием белка	Говядина, мясо домашних птиц, рыба, морские продукты, приготовленные без яиц, мясо, обжаренное в сухарях без яиц	Любые продукты, приготовленные с добавлением яиц: колбасные изделия, гамбургеры, мясной хлеб, тефтели, фрикадельки, мясо, запечённое в горшочке, продукты в панировке, содержащей яйца, продукты, жаренные в кляре, соусы, содержащие яйца, суфле, фондю из сыра
Яйца		Любые продукты из яиц: яйца-пашот, яичницы, варёные, печёные, взбитые яйца, омлеты, суфле, салаты и бутерброды с яйцом, соусы, меренги, мороженые яйца, высушенная яичная масса, готовые заменители яиц
Картофель и другие гарниры	Картофель, сладкий картофель, рис, макаронные изделия, не содержащие яиц	Запеканки, котлеты, пирожки из картофеля, макаронные изделия, не содержащие яйца
Овощи	Свежие, мороженые, сушёные, консервированные овощи	Салаты из овощей, заправленные соусами, содержащими яйца (например, майонезом), суфле из овощей
Блюда из круп	Любые	
Хлебобулочные изделия	Несдобный пшеничный и ржаной хлеб, хрустящие ржанные хлебцы, гамбургские, венские булочки, печенье, не содержащее яиц, яичного белка, яичного альбумина, домашняя выпечка, не содержащая яиц, сухое печенье, не содержащее яиц. Следует помнить, что яйца входят в состав многих сортов готовых хлебобулочных изделий	Готовые кексы, блины, тосты, бублики, пончики, вафли и начинки для них
Жиры	Сливочное масло, маргарин, сливки, соусы, растительное масло, заправки для салатов из растительного масла и уксуса, майонез, не содержащий яиц, бекон	Майонез, готовые заправки для салата, например, татарский соус, соусы, содержащие яйца
Фрукты и фруктовые соки	Любые фрукты и соки	Фрукты с заварным кремом и взбитыми белками
Сладкие блюда	Сахарная глазурь, торты, пироги, печенье, пирожные, пудинги, мороженое, шербет, не содержащие яиц, желе, фруктовое мороженое,	Готовые глазурь, торты, пироги, печенье, пирожные, пудинги, мороженое, шербет, зефир, заварной крем, меренги. Следует ознакомиться с

	замороженный сок	упаковкой, поскольку перечисленные продукты могут и не содержать яиц
Молоко	Любое	Какао, молочные коктейли, содержащие яйца
Напитки	Вода, газированные и фруктовые напитки, слабый чай	Алкогольные напитки с добавлением взбитых яиц, кофе и алкогольные напитки, осветлённые яичным белком или скорлупой, шипучие напитки с добавлением яиц в качестве пенообразователя
Другие продукты	Соль, сахар, мёд, патока, варенья, конфитюры, мармелад, твёрдая карамель, карамель на основе кукурузного сиропа, орехи, воздушная кукуруза, кокосовая стружка, уксус, перец, дрожжи, маслины, кетчуп, соус чили, травы, маринады и соленья, специи, ароматизаторы	Сухие смеси, содержащие яичный порошок и яичный альбумин, сливочная помадка с добавлением взбитого белка), нуга (многие готовые конфеты, приготовленные без яиц, обрабатываются белком для придания блеска), полуфабрикаты, в том числе мороженые

Яйца, молоко и молочные продукты дают организму ценный белок, важные витамины и минералы. Прежде всего, они удовлетворяют потребность в витамине B2 (рибофлавин) и кальции. Многие пациенты, которые имеют непереносимость яиц и/или молока, обеспокоены тем, что без этих продуктов их организм не получит необходимые питательные вещества в достаточном количестве. Обычно эти опасения беспочвенны. При тщательном и разнообразном подборе разрешённых продуктов легко избежать дефицита питательных веществ.

Ниже представлен список альтернативных источников необходимых питательных веществ (белок, витамин B2, кальций).

#### **Продукты, содержащие белок:**

Продукты растительного происхождения: бобовые и соевые продукты, зерновые и продукты из них, орехи и семена;

Продукты животного происхождения: овечье и козье молоко и продукты из них, рыба и мясо.

При использовании белка качество важнее количества, поэтому животный белок в целом обладает более высокой ценностью, чем белок, содержащийся в овощах. Комбинируя овощи и мясо в блюдах или просто добавляя их друг к другу во время еды, можно достичь такого же качества белка, как при употреблении молока и яиц.

Если Вы хотите повысить количество белка в своём рационе, используйте ореховое пюре в приготовлении соусов для салата, десертов, выпечки и безалкогольных коктейлей. Посыпайте семенами подсолнечника, миндаём или другими орехами, сладости или острые блюда.

#### **Продукты, богатые витамином B2:**

Продукты растительного происхождения: цельно зерновые продукты (хлеб, рис, макароны), бобы, шпинат, брокколи, помидоры, брюссельская капуста, грибы, проростки (сои, зерновых, бобов и чечевичных зёрен);

Продукты животного происхождения: мясо, рыба.

Поскольку витамин B2 растворим в воде, такие продукты следует готовить в закрытой кастрюле с небольшим количеством воды и по возможности использовать полученный бульон (овощной бульон может быть основой для супов или соусов). Овощи лучше употреблять в свежем виде в салатах.

### **Продукты, богатые кальцием:**

Продукты растительного происхождения: бобовые (соя, чечевица, бобы), капуста, брокколи, шпинат, листовая свёкла, фенхель, цельно зерновые продукты, семена (кунжут), крапива

Кальций растворим в воде, поэтому так же следует готовить такие продукты в закрытой кастрюле с небольшим количеством воды и по возможности использовать полученный бульон (овощной бульон может быть основой для супов или соусов). Овощи лучше употреблять в свежем виде в салатах. Соевые продукты (соевый напиток, сыр тофу) содержат незначительное количество кальция.

### **Продукты здорового питания, не содержащие яиц и молока:**

По причине непереносимости яиц не надо отказываться, например, от макарон, так как среди продуктов здорового питания Вы найдёте множество макаронных изделий, не содержащих яиц. Есть маргарин, который не содержит компонентов молока в скрытом виде. Покупая новые для Вас продукты, проверяйте содержание в них компонентов яиц и молока.

### **Вариант диеты при непереносимости яиц и молока**



Категория продуктов	Блюда, включённые в рацион	Блюда, исключённые из рациона
Супы	Отвары и супы-пюре, приготовленные из продуктов, включённых в рацион	Супы с добавлением варёных яиц, суп из яичной лапши, крепкие бульоны, осветлённые яйцом  Супы-пюре и другие супы на основе или с добавлением молока
Продукты с высоким содержанием белка	Говядина, мясо домашних птиц, рыба, морские продукты, приготовленные без яиц, мясо, обжаренное в сухарях без яиц	Любые продукты, приготовленные с добавлением яиц: колбасные изделия, гамбургеры, мясной хлеб, тефтели, фрикадельки, мясо, запечённое в горшочке, продукты в панировке, содержащей яйца, продукты, жаренные в кляре, соусы, содержащие яйца, суфле, фондю из сыра  Сыр, домашний сыр, колбасные изделия (например, сосиски, копчёная колбаса), содержащие молоко и его компоненты, говядина, рыба, птица (панированные или под белым соусом), блюда из яиц с добавлением молочных продуктов, заменители яиц
Яйца		Любые продукты из яиц: яйца-пашот, яичницы, варёные, печёные, взбитые яйца, омлеты, суфле, салаты и бутерброды с яйцом, соусы, меренги, мороженые яйца, высушенная яичная масса, готовые заменители яиц
Картофель и другие гарниры	Картофель, сладкий картофель, рис, макаронные изделия, не содержащие яиц	Запеканки, котлеты, пирожки из картофеля, макаронные изделия, не содержащие яйца  Любые продукты, содержащие молоко и его компоненты (например, картофельное пюре, макароны с сыром)
Овощи	Свежие, мороженые, сушёные, консервированные овощи	Салаты из овощей, заправленные соусами, содержащими яйца (например, майонезом), суфле из овощей  Любые овощные продукты с добавлением молока и его компонентов (например, пюре из шпината)
Блюда из круп	Любые	
Хлебобулочные изделия	Несдобный пшеничный и ржаной хлеб, хрустящие ржаные хлебцы, гамбургские и венские булочки, печенье, не содержащее яиц, яичного белка, яичного альбумина, домашняя выпечка, не содержащая яиц, сухое печенье, не содержащее яиц. Следует помнить, что яйца входят в состав	Готовые кексы, блины, тосты, бублики, пончики, вафли и начинки для них  Блюда, приготовленные на молоке, и готовые продукты с добавлением молока или его компонентов, крупы и хлопья с высоким содержанием белка

	многих сортов готовых хлебобулочных изделий	В состав большинства сортов пшеничного хлеба входит обезжиренное сухое молоко!
Жиры	Маргарин, не содержащий молока или его компонентов, растительные масла, соусы для салатов из растительного масла и уксуса, жирное мясо, бекон, топленый жир, соусы, не содержащие молока и яиц	Майонез, готовые заправки для салата, например, татарский соус, соусы, содержащие яйца, молоко и его компоненты.
Фрукты и фруктовые соки	Любые фрукты и соки	Фрукты с заварным кремом и взбитыми белками
Сладкие блюда	Сахарная глазурь, торты, пироги, печенье, пирожные, пудинги, фруктовое мороженое, шербет, не содержащие яиц и молока, желе, замороженный сок	Готовые глазурь, торты, пироги, печенье, пирожные, пудинги, мороженое, шербет, зефир, заварной крем, меренги. Следует ознакомиться с упаковкой, поскольку перечисленные продукты могут и не содержать яиц  Любые сладкие блюда, содержащие молоко или его компоненты, готовые пироги, торты, печенье, пудинги, мороженое, шербеты, йогурты, сухие смеси
Молоко	«Соевое молоко» (в СПб производит фирма «Лота» 166-87-83)  Смеси на основе сои: Изомил, Нурсой, ПроСоби	Молоко, цельное молоко, сухое молоко, сгущенное молоко, снятое молоко, обезжиренное молоко, сливки, кефир, простокваша, йогурт, сливочное масло, сметана, детские питательные смеси на основе коровьего молока
Напитки	Вода, газированные и фруктовые напитки, слабый чай	Алкогольные напитки с добавлением взбитых яиц, кофе и алкогольные напитки, осветленные яичным белком или скорлупой, шипучие напитки с добавлением яиц в качестве пенообразователя Напитки с добавлением молока: какао, молочные коктейли
Другие продукты	Соль, сахар, мёд, патока, варенья, конфитюры, мармелад, твёрдая карамель, карамель на основе кукурузного сиропа, орехи, воздушная кукуруза, кокосовая стружка, уксус, перец, дрожжи, маслины, кетчуп, соус чили, травы, маринады и соленья, специи, ароматизаторы	Сухие смеси, содержащие яичный порошок и яичный альбумин, сливочная помадка с добавлением взбитого белка), нуга (многие готовые конфеты, приготовленные без яиц, обрабатываются белком для придания блеска), полуфабрикаты, в том числе мороженые  Молочный шоколад, сливочный соус, молочная сыворотка, творог, продукты, жаренные на сливочном масле, обжаренные в сухарях, сыре, тесте

### **Дрожжи**

Хорошие старые дрожжи давно известны людям, не смотря на то, что используются в крошечных количествах. Научное название дрожжей – *Saccharomyces cerevisiae*. Дрожжи состоят из микроскопических живых элементов, отдельные клетки которых объединены в группу. Эти дрожжевые клетки являются грибами, которые, в отличие от зелёных растений, не используют солнечный свет для производства энергии. Дрожжи размножаются бесполым, вегетативным способом: материнская клетка производит дочернюю клетку. Затем дочерняя клетка вырастает до размеров материнской, и цикл повторяется.

Дрожжи часто используют в продуктах быстрого приготовления и вегетарианских продуктах, например, в пастах для хлеба, овощных бульонах и т.д. Среди продуктов здорового питания можно найти пасту и бульоны, изготовленные без пивных и пищевых дрожжей.

**Бездрожжевая диета**

Категория продуктов	Продукты, которые можно есть	Продукты, которых следует избегать
Мясо, птица, рыба и растительные белки	Говядина, телятина, баранина, свинина, курица, индейка, рыба, моллюски, сушёные бобы, орехи, горох, ореховые масла	Ветчина к завтраку, колбаса, готовые пирожки с мясом и рыбой, гамбургеры, мясо в кляре
Молочные продукты	Молоко, масло, маргарин, творог, сливочный сыр, домашний сыр	Молоко витаминизированное, пахта, молочные напитки с добавлением солода, йогурт, сметана,  большинство сыров
Яйца	Вкрутую и всмятку, яичница-глазунья, пашот, болтунья	
Зерновые	Продукты из кукурузы и риса	Изделия из дроблёного зерна, содержащие солод или витаминизированные, манная крупа, хлеб из пшеницы, ржи или муки грубого помола,  крекеры, клёчки, маца, вермишель, макаронные изделия
Супы	Бульон мясной, бульон куриный домашний, супы из разрешённых продуктов, густые супы, заправленные молоком	Супы, заправленные пшеничной мукой, стручковым перцем
Овощи	Свежие или замороженные, в том числе консервированные	Стручковый перец, грибы, трюфели, кислая капуста, томатный соус
Фрукты	Свежие или замороженные, в том числе консервированные, свежавыжатый цитрусовый сок	Сухофрукты, замороженный или консервированный сок из цитрусовых
Жиры и растительные масла	Растительное масло	
Сладкие блюда	Мёд, домашние джемы и желе (внимательно следите, чтобы не было ни малейшего следа плесени)	Конфеты, приготовленные с солодом
Напитки	Газированная вода, травяной чай	Пиво, алкогольные напитки, чёрный чай (листья подвергнуты ферментации)
Приправы и зелень	Майонез, салатные заправки без пшеничной муки и не содержащие уксуса, горчица, чеснок, травы, специи	

Хлеб часто производят с помощью дрожжей. Если у Вас не переносимость дрожжей, то Вы не должны совсем отказываться от хлеба (это так же зависит от вашей реакции на различные сорта зерновых и глютен). Среди продуктов здорового питания можно найти без дрожжевой хлеб, его предлагают и пекарни, особенно специализированные. Существуют рецепты, как можно самому испечь хлеб без дрожжей.

Обращайте внимание на список ингредиентов при покупке вегетарианских продуктов здорового питания, так как они часто содержат дрожжи в качестве источника белка.

**Глютен**

Глютен – белок, который содержится в зерновых культурах. Мука обладает пекарными свойствами благодаря глютену. Он впитывает воду и поднимается, поэтому формируется тесто. Во время запекания часть воды выходит и смешивается с крахмалом, находящимся в муке, поэтому хлеб не рассыпается. Характеристики выпечки зависят от количества глютена в использованной муке.

Глютен играет определяющую роль в развитии целиакии (глютеновая болезнь). Будучи антигеном, глютен вызывает иммунологическую реакцию, которая при его ежедневном употреблении приводит к длительному воспалению и, в конце концов, к повреждению тканей. Реакция происходит всегда в одном и том же месте

– в ворсинках кишечника. При длительном повреждении тканей ворсинки совершенно разрушаются, и поверхность кишечника становится гладкой. Только с таким диагнозом можно говорить о целиакии. Если тест на кровь IмуPro показал реакцию на глютен, это не означает, что Вы больны целиакией. Для взрослого человека процесс развития болезни занимает около 13 лет. Однако сильная реакция на глютен может быть указанием на развитие этого заболевания. Вы можете предотвратить болезнь, если исключите его из своего рациона.

#### **Глютен содержат следующие сорта зерновых:**

- Пшеница
- Ячмень
- Рожь
- Овёс
- Спельта
- Зелёная спельта

#### **Глютен может содержаться в следующих продуктах:**

Овощи: Овощи глубокой заморозки с добавлением муки (например, шпинат), консервированные овощи, продукты быстрого приготовления из картофеля: пюре, крокеты, картофельный салат, картофель фри, овощные бульоны

Фрукты: Готовые продукты из фруктов, фруктовый джем

Молочные продукты: Йогурт, творог, особенно с фруктами или мюсли, сливочный сыр, молочные продукты с низким содержанием жира (сыр, сливочный сыр), плавленый сыр, сливки для взбивания, пищевой лёд в порошке, добавки к мороженому (например, хлопья из злаков), сливочное масло с травами.

Мясные и колбасные изделия, рыбные продукты: Все колбасы, состав которых плохо известен, колбасы с низким содержанием жира, мясные полуфабрикаты (например, фрикадельки, мясные начинки, мясо в сухарях), готовые продукты с соусом, жареная сельдь, рулеты из сельди.

Напитки: Кофе из ячменного солода, пиво, спиртные напитки из зерновых.

Сладости: Шоколад, быстрые закуски, сладости, ароматизированные солодом, десерты, марципан.

Другие продукты: Супы и соусы быстрого приготовления, заправки для салатов, кетчуп, горчица, блюда быстрого приготовления, специи, жареный лук.

Продукты из зерновых: Соевый хлеб, просяной (пшённый) хлеб, хлеб с льняным семенем, соевая лапша, полуфабрикаты с пшеничными отрубями, рисовые хлопья, кукурузные хлопья, пекарный порошок, ингредиенты для выпечки, глазурь.

#### **Натуральные продукты, не содержащие глютен:**

Продукты, не содержащие глютен: фрукты, овощи, бобовые, орехи, семена, картофель, молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца, жиры и масла (за исключением масла из проростков пшеницы), рис, кукуруза, просо, греча, амарант, квиноа, соя, кунжут

Напитки, не содержащие глютен: вода, чай, вино, свежавыжатые фруктовые соки

Может быть, с начала Вам покажется непростым делом покупать продукты, не содержащие глютен. Но можете быть уверены, что, как только Вы выработаете новый режим, это войдёт в привычку. Обращайте особое внимание на полуфабрикаты и готовые продукты – в них глютен часто используется для загущения, как натуральный зерновой белок или пшеничный крахмал.

Если у Вас не переносимость коровьего молока, яиц, дрожжей и глютена, то Вы всё равно сможете питаться разнообразными вкусными блюдами.

Например:

**Завтрак**: кукурузные хлопья с фруктами, жареный миндаль и соевое или рисовое молоко (или другая альтернатива молока)

**Днём**: лимонное ризотто с креветками

**Перекусы**: сладкое рисовое печенье и фруктовый чай с миндальным молоком

**Вечером**: рыба или мясо с картофелем и салатом