



***Oktatási anyag, oktatási segédlet
az egészséges étkezési szokásokat érintő ismeretek
fejlesztése és azok gyakorlati alkalmazása
érdekében***

5. osztályos tanulók részére

II. félév 2. óra

*Készült az Európai Unió finanszírozásával megvalósult iskolagyümölcs-
programban részt vevő iskolák számára
2013/2014*



ÉLELMISZER-ALLERGIA

- ◆ Lisztérzékenység
- ◆ Laktóz-intolerancia
- ◆ Tejcukor-érzékenység
- ◆ Mogyorófélékre való allergia



LISZTÉRZÉKENYSÉG

Mi váltja ki az allergiát?

♦ **Glutén (fehérje) tartalmú termékek:**

- ♦ búza
- ♦ árpa
- ♦ rozs
- ♦ zab





LISZTÉRZÉKENYSÉG

Milyen tünetei vannak?

- ◆ Hasmenés
- ◆ Kóros fogyás
- ◆ Gyengeség
- ◆ Vitaminhiány
- ◆ Kimerültség
- ◆ Felszívódási zavarok





LISZTÉRZÉKENYSÉG

Miről kell lemondanunk?

- ♦ Hagyományosan készült kenyér, péksütemény, főtt tészta, sütemény.
- ♦ Liszttel rántott, panírozott vagy habart ételek, levesek.
- ♦ Búzalisztet tartalmazó húskészítmények: pl. hurka, májkrém, előre panírozott félkész termékek, hamburger, stb.





LISZTÉRZÉKENYSÉG

Hogyan táplálkozzunk ilyen esetben?



A búza kiváltható rizs-, kukorica-, burgonya- és szójakészítményekkel (liszt, keményítő, pehely).

Kaphatók speciális gluténmentes tészták, kenyérporok is.

A levesek és a főzelékfélék sűrítése történhet gluténmentes étkezési keményítővel!



LISZTÉRZÉKENYSÉG



Keressük a gluténmentes termékeket!





LAKTÓZ INTOLERANCIA TEJCUKOR-ÉRZÉKENYSÉG

Mi váltja ki az allergiát?



A laktóz, más néven tejcukor!

Ez egy, a tejben és néhány kis feldolgozottsági fokú tejtermékekben előforduló cukor.



LAKTÓZ INTOLERANCIA TEJCUKOR-ÉRZÉKENYSÉG

Milyen tünetei vannak?

- ♦ Puffadás, hasi fájdalom, erős szelek, amelyek a tej elfogyasztását követő egy óra elmúltával jelentkeznek.
- ♦ Sürgető hasmenés, kiszáradás
- ♦ Felszívódási zavarok, hiánybetegség





LAKTÓZ INTOLERANCIA TEJCUKOR-ÉRZÉKENYSÉG

Hogyan táplálkozzunk ilyen esetben?



- ★ Laktózmentes tejtermékek fogyasztása.
- ★ Más, kis laktóz-tartalmú tejtermékek (pl. kemény sajtok, túró, egyéni tűrőképesség alapján joghurt, kefir fogyasztása).
- ★ A savanyított tejtermékek és sajtok – kevesebb laktózt tartalmaznak, mint a nyers tej.





LAKTÓZ INTOLERANCIA TEJCUKOR-ÉRZÉKENYSÉG

Hogyan táplálkozzunk ilyen esetben?

Hosszabb ideig érlelt sajtok (Camembert, Pannónia, Parmezán, Eidami, Rokfort stb.) - elhanyagolható mennyiségű laktózt tartalmaznak csak.





LAKTÓZ INTOLERANCIA TEJCUKOR-ÉRZÉKENYSÉG

Olykor komoly mennyiségű
laktóz is található bennük:

- ◆ Kenyér és péksütemények
- ◆ Gabonafélék
- ◆ Húskészítmények
- ◆ Instant italporok, cukorkák
- ◆ Margarin, salátaöntetek



**Mindig nézzük
meg az
élelmiszerek
címkéjét!
Tudatos
vásárló!**



TEJCUKOR / TEJFEHÉRJE?

Közös: mindkettő tüneteit a tej, tejtermék, vagy ezek valamelyikét tartalmazó étel fogyasztása váltja ki.

Különbség: ezekért a tej két különböző összetevője a felelős. A tejfehérje allergiánál a kiváltó tényező a tej fehérje komponense, míg a tejcukor-érzékenységnél a tejcukor.



TEJCUKOR / TEJFEHÉRJE?

Mit nem ehet?

Laktóz
érzékeny

Tejfehérje
allergiás





TEJFEHÉRJE ALLERGIA

Nem fogyasztható:

Semmilyen tej vagy tej felhasználásával készült étel, ital
Sajt, túró tejföl, tejszín, vaj, joghurt, kefir.

Főzésnél, sütésnél is oda kell figyelni, mivel számtalan feldolgozáson átment élelmiszer tartalmazhatja ezek valamelyikét a boltok polcain.





TEJFEHÉRJE ALLERGIA

Nem tartalmaz tejszót:

- Zsírok, olajok
- Zöldségek, gyümölcsök
- Natúr húsok, halak
- Gépsonka, sonkaszalámi, Pick szalámi
- Tojás
- Kenyerek, vizes zsemle, kifli
- Gabonafélék, rizs
- Rizstej, szójatej, zabtej
- Szójatejföl, tofu
- Étcsokoládé
- Detki keksz, Albert keksz
- Gyümölcslevek





TEJFEHÉRJE ALLERGIA

Tejfehérjét tartalmaz:

- Tejtermékek: túró, sajt, tejföl, tejszín, vaj, kefir, joghurt, tej
- Tejes sütemények, francia pékáru
- Édesipari termékek: tejes fagylalt, parfé, puding, tejcokoládé, nápolyi stb.
- Marhahús és felhasználásával készült termékek
- Vörösáruk: párizsi, szafaládé, krinolin, virsli
- Húskonzervek
- Májkrém, kenőmájas
- Majonéz
- Kész üveges mártások





FÖLDIMOGYORÓ ALLERGIA

Mi váltja ki az allergiát?

Diófélék, elsősorban a földimogyoró.





FÖLDIMOGYORÓ ALLERGIA

Milyen tünetei vannak?

- ★ Csalánkiütés a száj környékén vagy az egész testen.
- ★ Bizsergő érzés a száj körül.
- ★ Hasfájdalom, hányás, hasmenés.
- ★ Súlyos esetben fulladás.



FÖLDIMOGYORÓ ALLERGIA

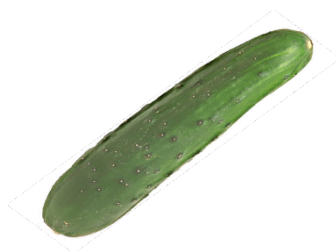
KERÜLJÜK!

- ★ Olajok, amelyek tartalmazhatnakogyorót, diófélét.
- ★ Sütemények, kekszek (kókuszos, mandulás)
- ★ Gabonapelyhek (tartalmazhatnak dióféléket)
- ★ Előre gyártott mártások és szószok
- ★ Cukrásztermékek
- ★ Vegetáriánus termékek





Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ◆ Milyen élelmiszereket nem ehet az, aki lisztérzékeny?
- ◆ Mi a különbség a tejfehérje allergia és a laktóz érzékenység között?
- ◆ Milyen ételallergiáról hallottál már?



NE FELEDD!

***Fogyassz naponta 3x3-féle
zöldséget és gyümölcsöt az
egészségedért!***





Kérdés esetén:

FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi
Szervezet és Terméktanács

Tel.: +36 1 381 10 20

E-mail: info@fruitveb.hu

Web-page: www.3x3.hu, www.fruitveb.hu