

Osobe s prehrambenim intolerancijama i alergijama

TOURISM4ALL

Što trebate znati?

Intolerancija na hranu nije ni trovanje hranom niti alergija na hranu.

Kod alergija na hranu nastaje brza uzročno-posljedična reakcija (IgE antitijela), neposredno nakon konzumacije određene hrane uz jasnu kliničku manifestaciju.



Kod intolerancije na hranu nema brze uzročno-posljedične reakcije, simptomi se mogu pojaviti nakon nekoliko sati ili dana nakon što ste konzumirali određenu vrstu hrane ili sastojak hrane.

Kliničke manifestacije intolerancije na hranu su nejasne i nepredvidive, te variraju od osobe do osobe.



Najčešći simptomi intolerancije na hranu

Gastrointestinalni (grčevi u trbuhu, nadutost, mučnina, vjetrovi, proljev, zatvor i sindrom iritabilnog crijeva)

Dermatološki (kožni osip, suha koža, svrbež, urtikarija, angioedem, dermatitis, ekcem, akne, psorijaza)

Pretilost

Respiratorni (otok nosne sluznice, rinitis, sinusitis, nadražaj ždrijela, astma, suhi kašalj)

Neurološki (glavobolja, migrena, vrtoglavica, omaglica)

Neurološki (glavobolja, migrena, vrtoglavica, omaglica)

Psihološki (gubitak motivacije, tjeskoba, letargija, depresija, umor, hiperaktivnost)

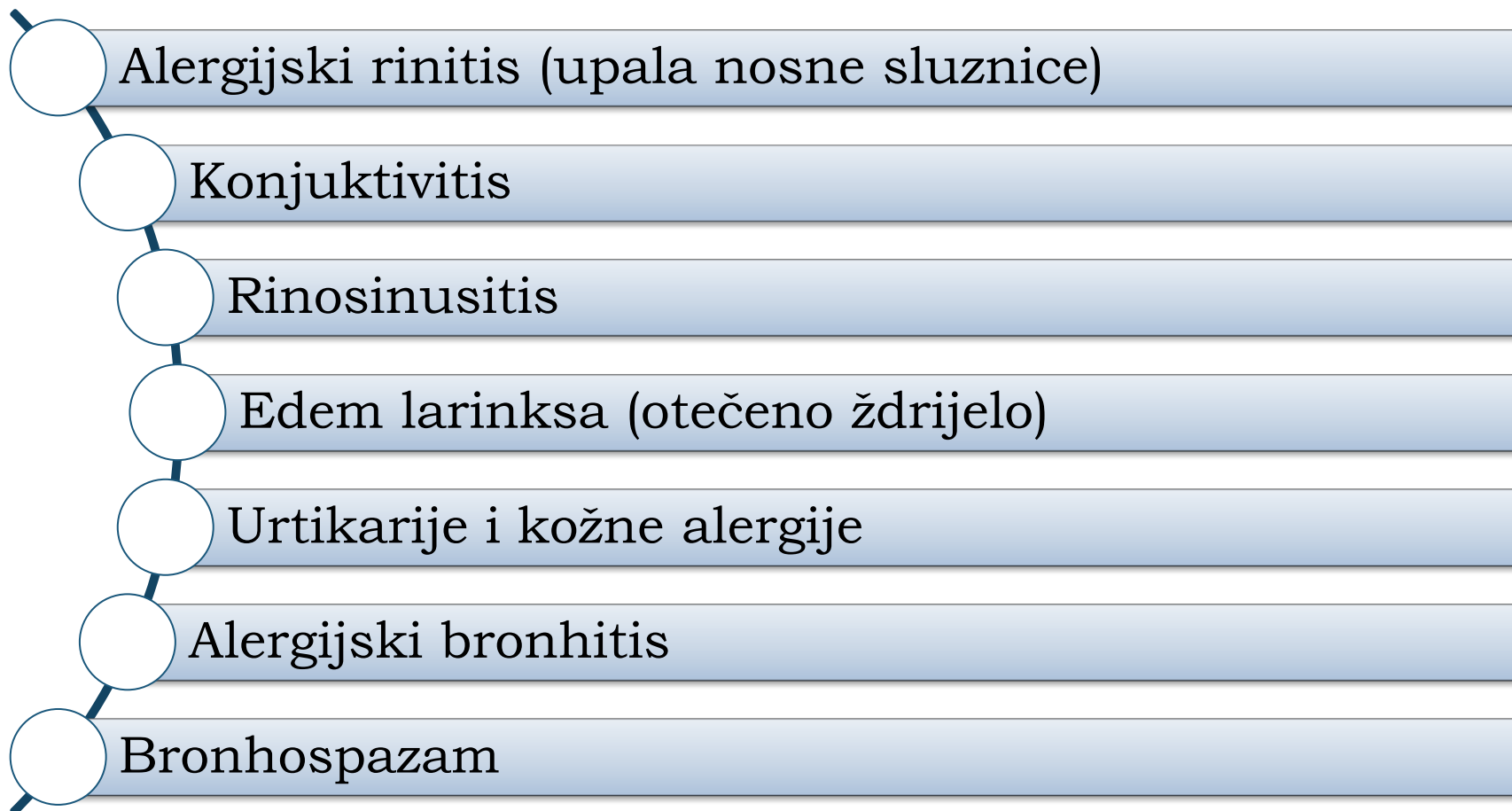
Alergije

Alergija je prejaka reakcija imunološkog sustava na uobičajeno neopasne tvari kao što su pelud ili dlaka kućnog ljubimca (alergeni). Uobičajeni alergeni su različite tvari iz okoliša ili hrane, a najčešći su oni koji u tijelo ulaze dišnim sustavom iz zraka, dok su rjeđi oni iz hrane ili lijekovi.

Alergije može imati svatko, bez obzira na dob, iako su češće kod osoba koje imaju alergijske bolesti u obitelji.



Najčešći klinički oblici alergija

- 
- Alergijski rinitis (upala nosne sluznice)
 - Konjuktivitis
 - Rinosinusitis
 - Edem larinksa (otečeno ždrijelo)
 - Urtikarije i kožne alergije
 - Alergijski bronhitis
 - Bronhospazam

Kako prilagoditi ponudu?

- Kod odabira madraca, posteljine, popluna i ostalih navedenih elemenata u domu gdje se nakupljaju alergeni dobro je birati posebne tzv. hipoalergene tkanine, izrađene za alergičare i astmatičare, koje imaju certifikat.
- Izbjegavati tapecirani namješta, pronaći alternativu u drugim materijalima.
- Stručnjaci preporučuju podne obloge poput drva i laminata te, naravno, keramičke pločice i lijevane podove, vinilne obloge. Drvo ima antistatička svojstva (ne elektrizira se), pa ne privlači prašinu.
- Izbjegavajte bilja koje uzrokuju alergije ispuštajući aeroalergene (npr. trave koje cvjetaju, lijeske, breze ili masline)
- Koristite proizvode za osobnu higijenu osoba sa osjetljivom kožom (npr. bezmirisni ili sapuni bez alergijskih supstanci)

Priprema hrane

- Budite fleksibilni, kreativni i informirani o trendovima.
- Educirajte se o različitim vrstama intolerancija, alergija i prehrambenih odabira (Kosher, Halal, veganstvo, vegetarijanstvo).
- Zatražite od kuhara da svaki obrok ima svoju karticu sa svim sastojcima.
- Označite jela u jelovniku odgovarajućim internacionalnim simbolima.



HVALA NA PAŽNJI.