

URTIKARIJA DIETA

Koprivnica nastane zaradi sproščanja različnih snovi iz nekaterih celic v telesu, med katerimi je tudi histamin. Poleg tega je histamin prisoten v nekaterih živilih zaradi delovanja mikroorganizmov, lahko pa živila že naravno vsebujejo večje količine histamina oz. snovi, ki spodbuja njegovo izločanje.

Nekatere osebe imajo manj encima, ki razgrajuje histamin in lahko ob zaužitju večjih količin spodaj omenjenih živil dobijo koprivnico oz. druge znake alergijske reakcije.

»Urtikarija dieta« omejuje vsa živila, ki vsebujejo večje količine histamina ali vsebujejo snovi, ki lahko spodbujajo njegovo izločanje. S takšno dieto zmanjšamo dodaten vnos histamina s hrano in sproščanje novega histamina ter vplivamo na hitrejše izzvenevanje koprivnice.

Dnevni obroki naj bodo pripravljene iz svežih sestavin. Odsvetujemo pogrevanje ali uživanje predpripravljene hrane.

Živila, ki vsebujejo več histamina in jih odsvetujemo:

Živila, pri katerih v postopku priprave ali proizvodnje poteka mikrobnna fermentacija:	<p>Mlečni izdelki (fermentirani siri, jogurti, kislá smetana, kisló mleko, skuta, kefir) Kis, kisló zelje, kislá repa, kumarice Mesni izdelki (klobase, salame, paštete) Tofu (izdelek iz soje) Alkoholne pijače (pivo, vino, šampanjec)</p>
Hrana, kontaminirana z mikrobi:	<p>Ribe (zlasti, če niso takoj očiščene in shranjene na ustrezni temperaturi (led))</p>
Hrana, ki naravno vsebuje histamin ali spodbuja njegovo izločanje:	<p>Zelenjava (jajčevci, špinača, paradižnik) Sadje (citrusi, banane, kivi, ananas, jagodičevje, mango, avokado, suho sadje) Drevesni oreščki (lešniki, orehi, mandlji, indijski oreščki, arašidi) Semena Čokolada, kakav Gobe Nekatere ribe Svinjina Morski sadeži (predvsem školjke) Začimbe (cimet, klinčki, čili, janež, muškadni orešček, kari, poper, paprika) Aditivi, konzervansi</p>

Povzeto po navodilu »Urtikarija dieta«, SARKI, Pediatrična klinika v Ljubljani