

Salicyláty, aminy a glutamát ve stravě

Některé potraviny a potravinářské přídatné látky mohou způsobit nežádoucí reakci u lidí, kteří mají citlivost na potraviny nebo nesnášenlivost potravin. Reakce se liší od člověka k člověku, ale obvykle zahrnují kopřivku (typ kožní vyrážky), bolesti hlavy, žaludeční nebo střevní problémy a pocit nevolnosti nebo podrážděnosti.

Většina lidí s potravinovou nesnášenlivostí je citlivá na více než jednu látku v potravinách. Ty lze nalézt v přírodních potravinách, stejně jako v balených potravinách a umělých potravinářských přídatných látkách. Reakce organismu na tyto látky závisí na množství, které konzumujete, a to se liší v různých typech potravin. Čím více z nich konzumujete ve své každodenní stravě, tím je pravděpodobnější, že dojde k reakcím. Síla reakce se také liší mezi lidmi. Někteří lidé reagují na látky velmi silně, zatímco jiní reagují mírněji. Někdy trvá reakce několik hodin, zatímco závažnější reakce mohou trvat několik dní.

Je důležité zjistit „prahovou hodnotu“ pro reakci na tyto chemické látky v potravinách – prahovou hodnotou je množství, které způsobí, že proti nim bude tělo reagovat.

Salicyláty

Salicyláty jsou rodina rostlinných látek, které se přirozeně vyskytují v mnoha potravinách, včetně ovoce, zeleniny, bylin a koření, ořechů, džemů a medu, sladkostí a kvasnicových výtažků. Jsou také přítomny v nápojích jako je čaj a káva, džusy, pivo a vína. Salicyláty se nacházejí v některých příchuťích, parfémích, vonných toaletních potřebách a některých lécích (např. aspirin).

Aminy

Aminy se tvoří při rozkladu bílkovin a během určitých procesů, jako je fermentace. Najdete je v potravinách jako jsou sýry, čokoláda, kvasnicové výtažky a pomazánky (např. Vegemite), rybí produkty (např. uzený losos), octy, čerstvé ovoce a zelenina (např. citrony, banány, citrusové plody, mučenka, avokádo, rajčata, fazole, květák a lilek).

Glutamát a MSG

Glutamát se přirozeně vyskytuje ve většině potravin a je klíčovou složkou tvorby bílkovin. Zvyšuje chuť jídla. Mezi potraviny bohaté na přírodní glutamát patří rajčata, kukuřice, cukrová, pórek, sýry, houby a brokolice. Glutamát se také přidává do vývarových kostek, omáček (např. sójová omáčka), masových výtažků a kvasnicových výtažků. Typ glutamátu

nazývaný glutamát sodný (MSG) se také používá ke zvýšení chuti některých polévek, omáček a dochucovadel. Čím je jídlo „chutnější“, tím je pravděpodobnější, že obsahuje vyšší obsah glutamátu.

Salicylátové, aminové a MSG diety

Potravinám uvedeným ve sloupcích „Vysoký“ a „Velmi vysoký“ je třeba SE VYVAROVAT

Potraviny uvedené velkými písmeny také obsahují AMINY

Potraviny označené hvězdičkou (*) obsahují glutaman sodný

Sladkosti				
Zanedbatelný	Nízký	Střední	Vysoký	Velmi vysoký
Karob KAKAO Javorový sirup Bílý cukr	Karamel Zlatý sirup	Melasa		Med Lékořice Peprmintky

Bylinky a koření				
Zanedbatelný	Nízký	Střední	Vysoký	Velmi vysoký
	Česnek Sladový ocet Petržel Šafrán SÓJOVÁ OMÁČKA* TANDOORI Vanilka		Nové koření Bobkový list Kardamon Kmín Skořice Hřebíček Zázvor Muškátový oříšek Pepř (černý) Pepř (bílý) Pepř jamajský Bílý ocet	Anýz Canella Kajenský pepř Kari kopr Garam Masala Muškátový květ MARMITE* Máta Směsi bylinek Hořčice Oregano Paprika Rozmarýn Estragon Kurkuma VEGEMITE* WORCESTROVÁ OMÁČKA

Nápoje				
Zanedbatelný	Nízký	Střední	Vysoký	Velmi vysoký
Káva Bez kofeinu Ostatní	Káva Harris Instant Bushells Instant Andronicus	Káva Harris Mocha International Roast Instant		Čaj Všechny značky Máta peprná

AKTAVITE MILO OVALTINE	Bushells Turkish Robert Timmins Instant Pablo Instant	Moccona Instant Nescafe Instant Reforma (obilná)		Káva z obilovin Přírodní Cuppa
Alkohol Gin Whisky Vodka	Čaj heřmánkový Káva z obilovin Ecco Bambu Danelion	Čaj Ovocný bez kofeinu Šípkový Ostatní Kola Sirup z ovocné šťávy Šípkový sirup		Alkoholické LIKÉRY* PORTSKÉ VÍNO* RUM* VÍNO*
		Alkoholické PIVO BRANDY* CIDER SHERRY*		

Ovoce				
Zanedbatelný	Nízký	Střední	Vysoký	Velmi vysoký
BANÁN Hruška loupaná	Jablko Golden Delicious (loupané) Granátové jablko	Jablko Custard Fíky CITRÓN Mišpule Hruška (se slupkou) Kaki Jablko Red Delicious Rebarbora Tamarillo	AVOKÁDO Grapefruit Jablko Granny Smith Jablko Jonathan KIWI Liči Mandarinka Moruše Nektarinka MUČENKA Broskev Tangelo Vodní meloun	Meruňka Ostružina Černý rybíz Boysenberry Třešeň Brusinka Rybíz DATLE HROZNOVÉ VÍNO* Guava Loganberry POMERANČ ANANAS Bluma* Rozinka Malina Červený rybíz Žlutý meloun Jahoda Sultánka Youngberry

Zelenina				
Zanedbatelný	Nízký	Střední	Vysoký	Velmi vysoký
Bambusové výhonky Zelí	Růžičková kapusta Pažitka Mexická okurka	Chřest Červená řepa BROKOLICE*	Výhonek vojtěšky BOB OBECNÝ	Paprika Žampion Čekanka

Celer Hlávkový salát Brambory (loupané) Sušené fazole Sušený hrášek Hnědá čočka Červená čočka	Zelené fazole Zelený hrášek PÓREK Mungo klíčky Červené zelí Šalotka	Mrkev KVĚTÁK Tykev HOUBY Cibule Pastinák Dýně ŠPENÁT Sladká kukuřice* Batát Tuřín	Okurka LILEK Řeřicha	Endivie OKURKA Pálivá paprika OLIVA Ředkev VÝROBKY Z RAJČAT* Cuketa
---	--	---	----------------------------	--

Ořechy a semínka				
Zanedbatelný	Nízký	Střední	Vysoký	Velmi vysoký
		PARA KOKOS LÍSKOVÉ OŘECHY MAKADAMA ARAŠÍDY PEKANOVÉ PÍNIOVÁ SEMÍNKA PISTÁCIE SEZAMOVÁ SEMÍNKA SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA VLAŠSKÉ OŘECHY		MANDLE Jedlý kaštan

Adaptováno z <http://biomedicalnutritionalintervention.com/training/>