

Food Sensitivity™

Tes Cepat IgG Sensivitas Makanan

Apakah Anda mengalami
sensivitas terhadap
makanan?

Cari tahu dan
lakukan tes
sekarang!



Panduan Pendukung Diet Terhadap Intoleransi Makanan

Kata Pengantar

Booklet ini dirancang untuk memberi Anda saran tentang cara mengubah diet dengan sukses berdasarkan hasil tes Food Sensitivity

Banyak orang dengan intoleransi makanan merasa ketakutan ketika mengetahui makanan yang harus mereka hindari.

Namun demikian, apapun hasilnya harus diusahakan untuk mempertahankan keseimbangan diet yang bervariasi dan menarik

Tujuan kami adalah untuk membantu dengan menyediakan informasi yang diperlukan untuk membuat anda lebih sehat

Untuk hasil terbaik, penting bagi Anda untuk membaca booklet ini secara menyeluruh dan merencanakan makanan Anda dengan saksama sebelum anda memulai diet baru.



Saya sudah melakukan tes, apa yang harus Saya lakukan sekarang?

Setelah Anda mendapatkan hasil Food Sensitivity, penting untuk meluangkan waktu guna mempertimbangkan langkah selanjutnya.

1

2

3

4

Melaksanakan Tes Food Sensitivity™

Ulasan Hasil

Pahami apa yang mereka maksud

Baca informasi pendukung Diet

Skema di bawah ini merangkum langkah yang menyarankan cara memastikan bahwa Anda mendapat manfaat paling banyak dari melakukan tes ini. Apa pun hasilnya, kami sangat menyarankan agar setiap perubahan signifikan pada diet Anda dilakukan di bawah pengawasan seorang profesional kesehatan yang memenuhi syarat.

5

6

7

8

Pertimbangkan perubahan diet Anda

Berkonsultasi dengan ahlinya

Lakukan perubahan diet

Monitor perbaikan terhadap gejala

Pertimbangkan untuk mengonsumsi kembali makanan tertentu

Penjelasan tentang Intoleransi makanan

Sudah lama diketahui bahwa konsumsi makanan tertentu dapat memiliki efek yang besar terhadap kesehatan fisik dan mental orang yang rentan dengan makanan. Di dunia saat ini bahkan lebih banyak bukti dengan adanya berbagai macam makanan olahan yang sekarang kita konsumsi.

Karya terbaru dari Atkinson dan rekan kerjanya telah mengidentifikasi bahwa antibodi spesifik terhadap makanan yang diproduksi oleh sistem kekebalan tubuh terkait erat dengan gejala intoleransi makanan. Intoleransi makanan berhubungan dengan berbagai gejala yang tidak menyenangkan dan kondisi kronis. Tidak seperti alergi makanan, intoleransi makanan tidak mengancam kehidupan.

Kurang dari 2% dari populasi menderita alergi makanan; Namun, hingga 45% dari populasi diperkirakan menderita beberapa bentuk intoleransi makanan.



Gejala sering terjadi suatu saat setelah makan dan sulit untuk mengidentifikasi makanan yang menyebabkan gejala. Misalnya, susu atau roti yang dimakan satu hari bisa menjadi penyebab nyeri sendi setelah tiga hari kemudian. Beberapa gejala yang berhubungan dengan makanan mungkin disebabkan oleh kekurangan enzim atau sensitivitas bahan kimia, sementara pada yang lain respon imun mungkin terlibat.

Banyak kasus intoleransi makanan berhubungan dengan respon imun yang tidak tepat terhadap makanan tertentu. Sementara penyebab intoleransi makanan tidak sepenuhnya dipahami, pencernaan yang tidak memadai, dysbiosis, kandidiasis, parasit, infeksi usus, pola makan yang kurang seimbang, konsumsi alkohol, atau efek obat-obatan mungkin ikut berperan. Produksi antibodi adalah salah satu cara di mana sistem kekebalan tubuh bereaksi terhadap zat yang berdampak buruk.

Dalam keadaan normal, antibody dapat bergabung dengan protein yang ada didalam makanan untuk membentuk kompleks, yang kemudian dihilangkan oleh sistim imun. Namun, jika sistim imun kewalahan dan terlalu banyak bekerja, kompleks imun dapat menumpuk di tempat seperti sendi atau saluran pencernaan untuk menghasilkan gejala intoleransi makanan.

➔ **Pernafasan**
rhinitis, sinusitis and

➔ **Muskuloskeletal**

radang sendi, nyeri sendi, lemah dan nyeri otot.

➔ **Gastrointestinal**

muntah, perut kembung, kram, angin yang berlebihan, penumpukan cairan, mual, sembelit, diare, masalah kontrol berat badan dan kolik.

➔ **Sistem syaraf pusat**

migrain, sakit kepala, gangguan konsentrasi, suasana hati dan perubahan perilaku, depresi, kecemasan, kelelahan dan hiperaktif.

➔ **Dermatologis**

urticaria, atopic dermatitis, eczema, itchy skin and other rashes.

Gejala dapat muncul sampai tiga hari setelah makan yang menyebabkan reaksi dan dapat berlangsung selama berminggu-minggu. Karena itu, bisa sangat sulit untuk menentukan makanan mana yang menyebabkan suatu gejala. Investigasi intoleransi makanan, dapat membantu menilai tingkat antibody makanan yang berada dalam spesimen darah.

Diet dengan menghilangkan makanan yang bermasalah, seringkali cukup untuk mencegah timbulnya gejala. Mengidentifikasi makanan merupakan bagian yang sulit. Tes Food Sensitivity adalah langkah pertama dalam proses ini. Peningkatan antibody makanan dapat membantu mengidentifikasi makanan penyebab yang paling mungkin. Jika tes Anda menunjukkan peningkatan antibody pada makanan tertentu, Anda harus menghilangkan sepenuhnya dari diet Anda selama setidaknya 3 bulan. Ketika gejala berkurang, makanan yang dihilangkan dapat diperkenalkan kembali satu persatu dan efeknya harus dipantau.

Menghindari makanan yang teridentifikasi positif dalam tes Food Sensitivity, mungkin akan mengurangi gejala.

Memanfaatkan hasil tes Anda

Dengan informasi yang Anda peroleh dari Tes Food Sensitivity, Anda dapat membuat beberapa perubahan pada pola makan. Jika tes Anda menunjukkan reaksi positif, itu berarti Anda memiliki peningkatan reaksi antibodi terhadap makanan tertentu. Reaksi bisa ringan, sedang, atau kuat.

Disarankan, menghilangkan makanan yang menunjukkan reaksi ringan, sedang atau kuat, setidaknya 3 bulan.

Jika Anda memiliki banyak hasil positif, mungkin merasa sulit untuk menghilangkan semua makanan sekaligus, karenanya Anda mungkin merasa lebih mudah untuk:

- a) menghindari makanan dengan reaksi sedang dan kuat
- b) merotasi makanan yang menunjukkan reaksi ringan

Untuk merotasi makanan, Anda harus memakannya tidak lebih dari 1 kali setiap 4 hari. Misalnya, untuk menukar gandum, Anda dapat makan roti gandum pada hari 1; kue gandum pada hari ke-2; roti jagung pada hari ke 3; roti gandum hitam pada hari ke-4; pasta pada hari ke 5 dll.

Beberapa orang merasa lebih buruk selama beberapa hari ketika mereka menghilangkan makanan dan meskipun sulit untuk melepaskan makanan tertentu, Anda perlu bertahan. Gantikan makanan reaktif Anda dengan makanan lain yang tidak menunjukkan reaksi (ide untuk substitusi makanan dapat ditemukan kemudian dalam buklet ini).

Mencoba makanan baru dapat membantu mengurangi hasrat dan menambah kenikmatan makan Anda.

Mayoritas orang gejalanya hilang dalam waktu satu hingga tiga bulan setelah menghentikan makanan yang menunjukkan reaksi antibodi makanan.

Sebelum mengubah diet Anda

Nutrisi dan kesehatan berjalan beriringan dan ada beberapa aturan standar yang harus diikuti sebelum Anda mengubah aturan diet.

- Jika Anda dalam kondisi medis, sedang hamil atau dalam pengobatan, disarankan untuk mendiskusikan perubahan diet yang Anda usulkan dengan tenaga kesehatan seperti Dokter, Nutritionist atau Dietician
- Rencanakan dan atur makanan Anda sebaik mungkin. Dengan koleksi berbagai resep makanan yang non-reaktif anda tidak kesulitan dengan apa yang harus dimakan.
- Ketahui berbagai makanan yang bisa Anda makan. Meskipun mungkin intoleran terhadap beberapa makanan, akan ada banyak makanan yang tidak reaktif sehingga Anda bisa memakannya. Daripada berkonsentrasi terhadap yang tidak bisa dimakan, lebih positif berkonsentrasi pada hal yang bisa Anda makan.
- Saat menghilangkan makanan dari diet Anda, coba ganti dengan makanan lain dari kelompok makanan yang tidak menunjukkan reaksi.
- Lanjutkan untuk menghindari makanan jika Anda memiliki bukti bahwa itu berdampak pada Anda, bahkan jika itu negatif dalam tes Food Sensitivity™ Anda.
- Kenali produk makanan apa yang mengandung makanan reaktif Anda. Banyak makanan siap saji dan saus mengandung berbagai bahan yang mungkin belum tentu berhubungan dengan produk, jadi penting untuk selalu memeriksa labelnya.
- Sangat penting untuk menjaga pola makan yang sehat dan bergizi. Dengan mengonsumsi beragam makanan, Anda akan memperoleh berbagai macam nutrisi dan akan mengurangi risiko intoleransi lebih lanjut.

Pentingnya diet sehat dan bergizi

Diet Anda memiliki efek langsung pada kesehatan Anda. Dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang seimbang karena dapat membantu mencegah penyakit.

Diet seimbang akan mencakup suplai protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral secara teratur.



8

Protein

Protein adalah unsur pembangun kesehatan, dan sangat penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Mereka memainkan peran penting dalam hampir setiap proses dalam tubuh seperti kontraksi otot, produksi enzim, perlindungan kekebalan tubuh, kesehatan kulit dan tulang. Protein juga dapat menyediakan sumber energi. Sementara beberapa protein ada dalam semua yang kita makan, daging, ikan, unggas, telur, kedelai, kacang-kacangan, dan produk susu adalah sumber yang kaya akan protein.

Lemak

Lemak terlibat dalam banyak proses tubuh dan sangat penting untuk menjaga dinding sel dan jaringan saraf. Mereka juga merupakan sumber energi yang baik dan membantu menyerap vitamin tertentu. Meskipun lemak penting dalam diet kita, penting untuk mengonsumsi jenis lemak yang tepat.

Berbagai jenis lemak adalah:

- **Lemak tak jenuh jamak**
Ditemukan dalam minyak bunga matahari, minyak jagung dan minyak kacang tanah, kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat dan ikan berminyak.

- Lemak tak jenuh tunggal ditemukan dalam minyak zaitun dan lobak
- Lemak jenuh (Saturated Fats) Ditemukan dalam daging merah, sosis, mentega, keju, krim, minyak kelapa sawit dan minyak kelapa
- Lemak trans (Trans Fat) Ditemukan dalam kue, biskuit, makanan cepat saji, dan kue kering. Ini adalah lemak nabati yang diubah selama pemrosesan.

Pilihan yang sehat adalah meningkatkan asupan Lemak tak jenuh jamak dan Lemak tak jenuh tunggal serta mengurangi asupan lemak jenuh dan lemak trans. Lemak jenuh dan trans cenderung meningkatkan risiko penyakit jantung, sedangkan lemak tak jenuh membantu mencegah penyakit jantung. Lemak tak jenuh juga

merupakan sumber asam lemak

yang tidak bisa dibuat oleh tubuh.

Karbohidrat

Karbohidrat adalah istilah kolektif untuk berbagai macam pati dan gula dalam makanan kita. Mereka adalah sumber energi utama karena pelepasan dan penggunaannya yang cepat oleh tubuh.

Berbagai jenis karbohidrat adalah:

Karbohidrat kompleks

atau pati alami yang ditemukan dalam biji-bijian, sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan. Ini dipecah secara perlahan oleh tubuh dan memberikan kontrol, bahkan sumber energi. Mereka mengandung nutrisi dan serat tingkat tinggi dan bermanfaat untuk pencernaan yang sehat, menurunkan kadar kolesterol darah dan mengurangi risiko kanker.

Karbohidrat atau gula sederhana

ditemukan dalam madu, tetes tebu, buah-buahan dan jus buah. Ini dapat menyebabkan kadar gula darah naik dan turun dengan cepat, tetapi ini dapat dikontrol jika dikombinasikan dengan karbohidrat kompleks atau protein.

Karbohidrat olahan

diproses secara komersial dan kehilangan banyak nutrisi mereka. Mereka juga dapat menyebabkan kadar gula darah naik dan turun dengan cepat. Ini dapat ditemukan dalam gula meja, pemanis, permen, sirup jagung, sereal olahan, kue, biskuit, pizza, dan minuman ringan. Ini harus dijaga seminimal mungkin. ⁹

Vitamin and mineral

Vitamin dan mineral adalah zat makanan yang penting untuk fungsi tubuh normal, mulai dari produksi energi, pertumbuhan dan perbaikan jaringan, keseimbangan hormon, hingga kesehatan kulit dan saraf. Mereka diperlukan dalam jumlah kecil tetapi harus seimbang yang dapat diperoleh dengan makanan yang bergizi. Ini berarti bahwa Anda harus makan berbagai macam makanan segar setiap hari, termasuk makanan utuh, biji-bijian, buah-buahan dan sayuran untuk persediaan yang memadai.

Kandungan vitamin dan mineral dari makanan dapat dipengaruhi oleh seberapa segar makanan itu, tempat ditanam dan disimpan, serta dimasak. Saran terbaik adalah makan makanan organik segar yang diproduksi secara lokal sebanyak mungkin dan jangan dimasak terlalu matang

Makan dengan diet seimbang

Penting untuk memastikan bahwa makanan mengandung kalori dan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan individu, dan didasarkan pada berbagai jenis makanan.

Piramida, di sebelah kanan, menunjukkan makanan khas yang direkomendasikan setiap hari dari kelompok makanan utama.



GULA SEDERHANA

Ditemukan dalam buah-buahan kering, madu, sirup gula, sirup beras atau jagung

FATS

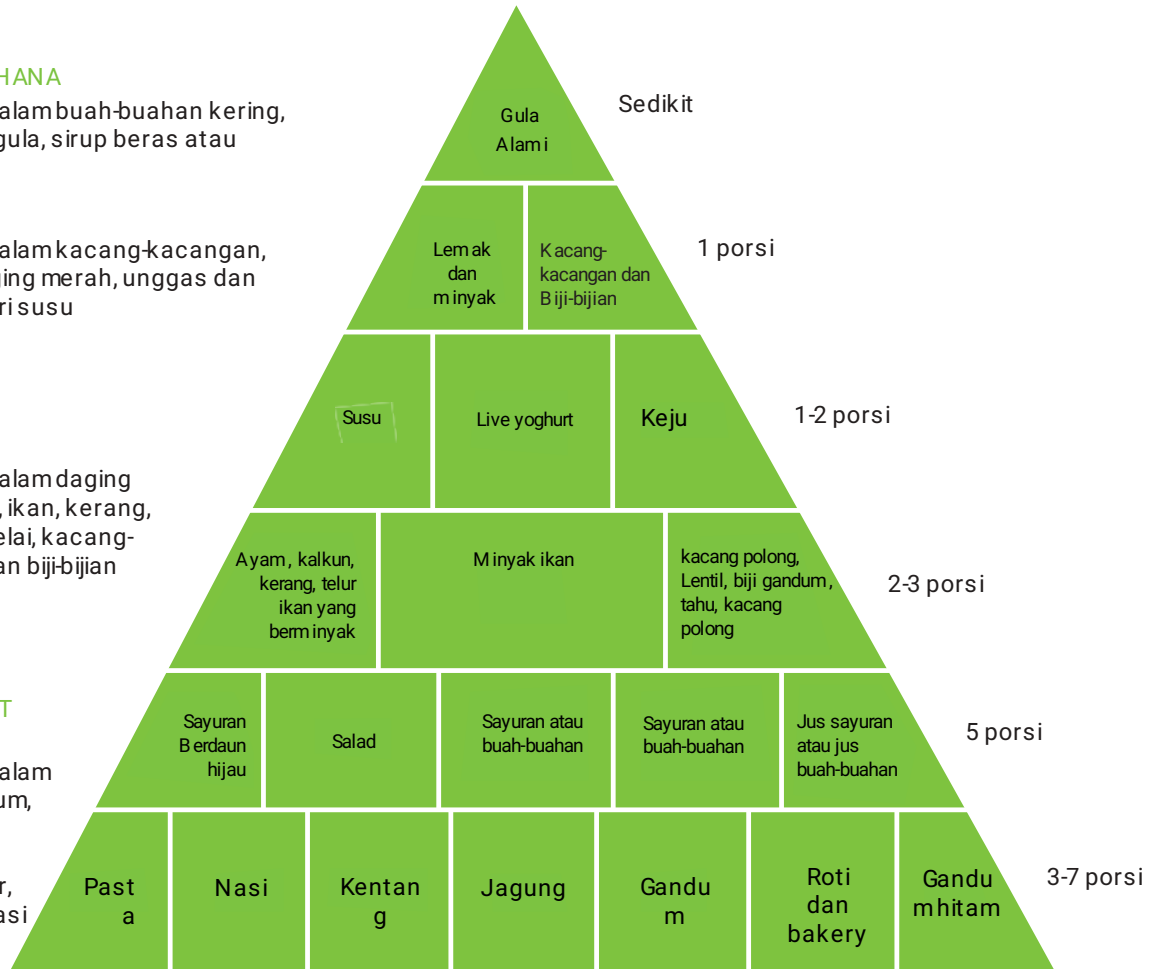
Ditemukan dalam kacang-kacangan, biji-bijian, daging merah, unggas dan makanan dari susu

PROTEIN

Ditemukan dalam daging putih/merah, ikan, kerang, kacang kedelai, kacang-kacangan dan biji-bijian

KARBOHIDRAT DAN SERAT

Ditemukan dalam sereal gandum, roti gandum, kentang, sayuran akar, pasta dan nasi



PIRAMID MAKANAN

Sayuran berakar, gandum, nasi dan kelompok pasta

Kelompok ini membentuk dasar piramida. Semua makanan ini kaya akan sumber karbohidrat. Ahli gizi menyarankan agar Anda makan 3 hingga 7 porsi sehari dari grup ini. Namun, banyak dari makanan ini datang dalam bentuk olahan sehingga yang terbaik adalah memastikan bahwa pilihan yang Anda ambil dalam keadaan alami. Pilih dari kentang, roti gandum dan berbagai sereal gandum. Ini harus dimurnikan tanpa gula tambahan. Sangat menarik untuk dicatat bahwa kentang memiliki nilai gizi yang jauh lebih tinggi daripada nasi atau pasta dan oleh karena itu Anda dapat memilih ini beberapa kali per minggu.

Ingat bahwa roti dan pasta terbuat dari gandum. Jika Anda makan roti panggang untuk sarapan, sandwich untuk makan siang dan pasta untuk makan malam, ini hanya memberikan satu jenis gandum untuk hari itu. Cobalah makan berbagai jenis biji-bijian sepanjang hari untuk memberikan variasi, misalnya kue gandum, kue beras, pancake, polenta, atau roti gandum hitam. Bagi sebagian orang, terlalu banyak karbohidrat dari kelompok ini mungkin tidak cocok untuk mereka atau memperburuk masalah berat badan.

Jika demikian, Anda mungkin perlu bekerja sama dengan ahli gizi atau penasihat diet untuk memandu Anda melalui berbagai opsi.

Contoh porsi tunggal:

- 1 x 40 g potongan roti
- 40g (berat kering) nasi atau pasta (NB. Bukan ½ piring!)
- 40 g (berat kering) sereal matang seperti bubur gandum
- 40 g sereal dingin seperti cornflake atau muesli
- 1/2 roti gulung, roti atau muffin
- 1 Jacket Potato atau 4-5 kentang kecil baru

Kelompok buah-buahan dan sayuran

Buah dan sayuran adalah sumber vitamin, mineral, dan serat yang sangat baik, namun kebanyakan dari kita tidak mengkonsumsinya dalam jumlah cukup.

Ada bukti kuat bahwa dengan meningkatkan konsumsi setidaknya 5 porsi per hari, maka kesehatan banyak orang akan meningkat secara dramatis, dan akan menurunkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner.

Kandungan serat yang tinggi juga sangat bermanfaat untuk saluran pencernaan yang sehat.

Makanan-makanan ini semuanya sangat bergizi, tetapi berbagai kelompok memberikan nutrisi spesifik:

Sayuran berdaun hijau, seperti kol dan sayuran hijau, kaya akan klorofil, magnesium, asam folat, vitamin C dan potasium (penting untuk saraf, otot, dan hormon).

Makanan berwarna oranye, kuning, dan merah, seperti wortel dan tomat seringkali mendapatkan warna dari beta-karoten, yang merupakan antioksidan kuat yang melindungi dari kanker.

Bit, anggur merah, blackberry, dan blueberry, warnanya berasal dari flavanoid, yang juga antioksidan, beberapa lebih kuat daripada vitamin C.

Oleh karena itu, cara sederhana untuk memastikan bahwa Anda memiliki semua nutrisi penting, adalah bertujuan untuk memasukkan campuran buah-buahan dan sayuran dalam berbagai warna setiap kali makan. Perlu dicatat bahwa nilai gizi dapat terpengaruh jika makanan tidak segar dan telah matang dalam kondisi yang tidak alami. Misalnya, karena persyaratan distribusi, banyak buah harus dipetik sebelum siap, dan disimpan di gudang yang dikendalikan vakum untuk menghentikan proses pematangan alami. Sebaiknya berbelanja secara lokal di pertanian organik terdekat.



Contoh porsi tunggal:

- 1 apel ukuran sedang, pisang atau oranye
- 2 satsumas, plum atau kiwi
- 80g stroberi atau buah yang dimasak
- 100 ml jus buah atau sayuran segar
- 3 kuntum brokoli sedang atau 1 wortel besar
- 80g kol atau kacang polong yang dimasak
- 1 mangkuk sereal salad atau sayuran berdaun hijau

NB. Beberapa gelas jus buah per hari hanya dihitung sebagai satu porsi.

Kelompok daging, ikan, telur dan kacang-kacangan

Makanan utama dalam sehari harus selalu mencakup porsi protein yang baik dari sumber hewani atau nabati. Sumber hewani termasuk daging merah, ayam, kalkun, ikan berminyak, kerang dan produk susu. Sumber nabati meliputi biji-bijian, kacang-kacangan, lentil, quinoa, tahu (soya), kacang-kacangan dan telur.

Asupan protein yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat nutrisi seperti zat besi, seng dan vitamin B, yang pada gilirannya dapat menyebabkan peningkatan infeksi, penurunan fungsi otot dan kelelahan. Diperkirakan bahwa terlalu banyak protein (terutama dari daging merah dan susu) pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan risiko osteoporosis dan penyakit jantung, sehingga penting untuk mendapatkan keseimbangan yang tepat.

Dianjurkan agar Anda makan **hanya 2 hingga 3 porsi dari grup ini setiap hari**, dan idealnya Anda bertujuan untuk memasukkan lebih banyak protein nabati daripada protein hewani.

Hal yang baik untuk makan ikan berminyak beberapa kali per minggu karena kaya sumber vitamin

A dan D serta lemak tak jenuh jamak (omega 3). Lemak ini akan membantu menurunkan resiko penyakit jantung dengan cara mengurangi kekakuan pembuluh darah.

Contoh porsi tunggal:

- 80g ayam dimasak, daging merah tanpa lemak
- 80g salmon, sarden atau makarel
- 1-2 telur
- 80g kacang atau lentil

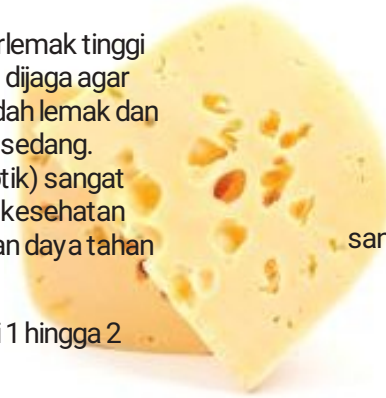


Kelompok susu, yoghurt, dan keju

Makanan susu merupakan komponen penting dari diet sehat, terutama pada anak-anak yang sedang tumbuh; Namun, makan terlalu banyak pada akhirnya dapat menyebabkan risiko penyakit jantung di kemudian hari.

Konsumsi berlebihan produk susu berlemak tinggi seperti mentega, keju, dan krim harus dijaga agar tetap minimum, sedangkan susu rendah lemak dan yoghurt dapat dimakan dalam jumlah sedang. Faktanya, yoghurt 'hidup' (atau probiotik) sangat berguna karena dapat meningkatkan kesehatan saluran pencernaan dan meningkatkan daya tahan terhadap infeksi.

Disarankan agar Anda mengonsumsi 1 hingga 2 porsi susu per hari.



Kelompok kacang-kacangan dan biji-bijian

Kacang-kacangan dan biji-bijian ternyata sangat sehat dan sering diabaikan oleh banyak orang. Mereka sangat bergizi dan kaya protein, magnesium, seng dan vitamin B.

Mereka sangat berguna sebagai camilan dengan sepotong buah, karena mereka memberikan pelepasan energi berkelanjutan, daripada peningkatan energi yang cepat seperti yang diperoleh dengan kue, biskuit, dan permen.

Kacang-kacangan dan biji-bijian juga merupakan sumber asam lemak esensial yang sangat baik yang tidak dapat dibuat oleh tubuh dan oleh karena itu, baik untuk memiliki segenggam kecil sebagai camilan atau ditaburkan di salad setiap hari. 1 porsi per hari disarankan.

Contoh porsi tunggal dari kelompok susu, keju, dan yoghurt:

- 200ml susu (disarankan rendah lemak)
- 1 yoghurt probiotik kecil
- 50g keju keras, seperti Cheddar

Contoh satu bagian dari kelompok kacang dan biji:

- 20g kenari, almond atau hazelnut
- 20g biji bunga matahari, wijen, biji rami atau labu
- 20g campuran di atas

Lemak dan minyak

Jika Anda mengikuti rekomendasi seperti dijelaskan dalam grup sebelumnya, Anda akan mudah mencapai pemenuhan harian untuk lemak dan minyak, karena ada dalam banyak makanan terutama susu, daging, ikan berminyak, kacang-kacangan dan biji-bijian.

Karena itu penting menggunakan minyak dan sedikit lemak jika Anda ingin gunakan pada olesan roti, dan minyak untuk memasak dan saus salad.

Saran diet terbaik adalah memiliki beragam lemak dan minyak sama seperti pada beragam buah dan sayuran.

Lemak tak jenuh jamak (seperti biji bunga matahari dan labu) sangat rentan untuk rusak akibat panas (menghasilkan 'Lemak trans' yang berbahaya) dan oleh karena itu paling baik menggunakan minyak dingin dalam saus salad, saus dan dips. Lemak tak jenuh tunggal (seperti minyak zaitun) atau jenuh (seperti mentega dalam jumlah kecil) lebih sehat untuk dimasak daripada minyak jagung komersial atau minyak bunga matahari. Mentega dan/atau olesan minyak zaitun disarankan untuk roti atau roti panggang.

Simple Sugar (Gula Sederhana)

Secara umum, kita perlu mengurangi konsumsi gula dan makanan kaya gula secara dramatis termasuk semua kue olahan, biskuit, es krim, manis, cokelat, dan makanan penutup.

Makanan-makanan ini berada di puncak piramida oleh karena itu harus dimakan paling sedikit dan kemudian hanya sebagai tambahan.

Sebagai ganti gula dalam teh atau kue, cobalah madu, sirup beras atau jus apel. Anda bisa memotong pisang, apel parut, atau buah-buahan lain di sereal atau yogurt. Miliki segenggam buah kering sebagai camilan atau buah bebas gula dan grain muesli bar. Ini mungkin tampak aneh pada awalnya, tetapi begitu Anda telah menghindari kebiasaan makan gula, Anda mungkin akan terkejut betapa banyak perubahan selera dan keinginan Anda.

Mempertahankan diet yang seimbang sambil menghindari makanan tertentu

Jika hasil tes Food Detective Anda menunjukkan peningkatan level antibodi terhadap makanan tertentu, maka Anda harus menghindari makanan itu setidaknya selama tiga bulan dan menunggu perbaikan gejala. Menghilangkan makanan yang menyerang, memungkinkan Anda untuk menilai kembali gaya hidup dan pilihan makanan. Anda bisa konsultasi dengan ahli gizi untuk mengevaluasi diet Anda dan mengidentifikasi kelompok makanan yang mungkin hilang atau terbatas. Penting untuk makan berbagai macam makanan.

Pada bagian berikut, kami akan tunjukkan beberapa makanan paling umum menimbulkan reaksi.



Intoleran
terhadap

Susu sapi

Jika hasil Anda menunjukkan reaksi terhadap susu, Anda disarankan untuk menghilangkan, atau paling tidak mengurangi konsumsi susu sapi.

Susu adalah sumber protein, kalsium dan vitamin A & B. yang penting. Jika Anda harus berhenti minum susu sapi, maka penting mendapatkan nutrisi pengganti dari makanan alternatif.

Harap dicatat bahwa orang yang intoleran terhadap susu sapi, dalam beberapa kasus, berkembang menjadi intoleran terhadap susu domba atau susu kambing ketika ini digunakan sebagai pengganti.



Sumber Protein Susu

- Mentega
- Minyak mentega
- Kalsium kaseinat
- Kasein
- Caseinate
- Keju
- Cokelat
- Krim
- Whey yang didemineralisasi
- Penggantian lemak
- Laktalbumin
- Laktoglobulin
- Krim encer
- Bubuk susu
- Susu bubuk skim
- Milk Solids
- Susu tanpa lemak
- Non Fat Milk Solids
- Natrium kaseinat
- Bubuk whey manis
- Whey
- Whey protein concentrate
- Whey solids

Protein susu ditemukan dalam berbagai makanan termasuk:

Makanan yang dipanggang (kue, donat, wafel, scone, biskuit, pancake), roti, pizza dan saus

Kentang tumbuk instan, sup krim, makanan siap saji, daging olahan dan sosis

Paket makanan ringan, cokelat, dan gula-gula

Custards, puding, saus, yoghurt, fromage frais, es krim, dan olesan

Alternatif Susu

Sekarang banyak susu lain sebagai pengganti susu sapi yaitu susu almond, susu kedelai, susu kelapa, susu beras, susu kentang, susu kambing atau domba, susu kerbau dan susu gandum. Anda juga bisa menggunakan krim kacang untuk menggantikan krim; tahu lembut untuk menggantikan fromage frais, dan tahini atau minyak zaitun dingin untuk menggantikan mentega.

Anda dapat memastikan sumber yang kaya protein, kalsium dan vitamin A & B dengan mengonsumsi berbagai makanan lain seperti: Kedelai, minyak ikan cod, minyak sayur, sarden, ikan teri, kacang-kacangan, daging merah, buah segar dan sayuran terutama berdaun hijau sayuran seperti sayuran hijau, selada air dan bayam, brokoli, kelembak, ara, jamur, jeruk, aprikot, prem, biji labu dan polong-polongan.

Intoleransi
terhadap

Gandum

Jika hasil Anda menunjukkan reaksi terhadap gandum, penting untuk menghilangkan atau mengurangi konsumsi gandum Anda.



Sumber Protein Gandum

Yang mengandung gandum bukan hanya roti, biskuit dan sereal, tetapi juga terdapat di sejumlah produk dengan label kandungan isi :

- Protein gandum terhidrolisis
- Amp-isostearoil
- Binder
- Tepung yang diputihkan
- Tepung coklat
- Remah roti
- Gandum bulgar
- Pengikat sereal
- Couscous
- Tepung yang dapat dimakan
- Protein gandum terhidrolisis
- pati gandum terhidrolisis
- Pati termodifikasi
- Tepung polos
- Gembung gandum
- Semolina
- Dedak gandum
- Ekstrak gandum
- Gandum
- Tepung makanan
- Gume base
- Tepung gandum
- Gandum pecah
- Gandum terigu
- Bibit gandum
- Serpihan gandum

Gandum digunakan dalam berbagai produk rempah dan herbal untuk memisahkan kandungannya. Contoh makanan yang mengandung gandum yaitu :

- Burger, keripik oven, salami, sosis, telur scotch, daging atau ikan yang dilapisi remah roti, daging kornet, pate and spreads, pizza, saus komersial, saus salad, ham, saus, stock cubes, bubuk kue, makanan kaleng termasuk kacang, spageti dan sup.
- Es krim, serbuk minuman, coklat, minuman keras, dan sebagian besar puding.
- Beer, Stout, lager dan spirits.
- Makanan olahan, makanan ringan, keripik, dan makanan cepat saji umumnya mengandung gandum, sehingga perlu membaca label bahan pada semua produk sebelum membeli.

Alternatif Pengganti Gandum

Meskipun gandum merupakan sumber nutrisi yang signifikan, ada produk makanan alternatif yang menyediakan vitamin dan mineral yang setara.

Meskipun mungkin menantang, Anda dapat menggunakan alternatif ini untuk memastikan diet sehat yang menyenangkan dan bervariasi.

Roti - roti bebas gandum sekarang banyak tersedia dan umumnya dibuat dari tepung beras, tepung gandum hitam atau dicampur dari kentang dan jagung. Jenis roti ini mengandung vitamin B, zat besi dan asam folat yang ditemukan dalam roti gandum. Pilih 100% roti gandum hitam, roti pumpernickel/roti soda, atau gunakan kue dari beras atau kue oat sebagai pengganti.

Pasta - pilih pasta yang terbuat dari nasi, quinoa, jagung, atau buckwheat/soba, yang semuanya juga mengandung vitamin B. Mie juga tersedia dalam soba atau nasi juga.

Biscuits - tersedia beragam biskuit yang terbuat dari jagung atau oats dan bisa manis atau gurih.

Sereal - ada banyak pilihan sereal yang tersedia yang tidak mengandung gandum, seperti muesli bebas gandum, bubur oats, millet puffs, beras merah puffs, puffed buckwheat, shredded oat bites dan quinoa flakes. Ini semua menyediakan sumber vitamin B dan zat besi yang baik.

Untung panggangan - pilih dari tepung lentil, soda bikarbonat, krim tartar, tapioka, makanan penutup berbasis veggel, bumbu murni, tepung jagung, beras, dan garut. Berbagai macam produk bebas gandum sekarang dapat ditemukan di toko makanan kesehatan, supermarket dan dari internet.

Harap perhatikan bahwa 'Bebas gluten' tidak berarti 'Bebas gandum' - harap periksa labelnya.



Telur

Jika hasil Anda menunjukkan reaksi terhadap telur, sangat penting bagi Anda untuk menghilangkan, atau mengurangi konsumsi protein telur.

Telur adalah sumber protein yang sangat baik dan menyediakan sejumlah besar vitamin dan mineral. Namun, itu bukan bagian penting dari diet Anda karena ada banyak makanan lain yang biasa dikonsumsi yang memberikan nilai gizi yang setara.



Sumber Protein Telur

Derivat dari telur pada umumnya bisa diidentifikasi dari label makanan seperti berikut :

- Albumin
- Putih telur
- Telur beku
- Ovalbumin
- Ovovitellin
- Bubuk telur
- Kuning telur
- Globulin
- Ovaglobulin
- Telur pasturised
- Protein telur
- Telur kering
- Livetin
- Ovomucin
- Vitelin

Derivat telur dapat ditemukan di banyak produk :



- Kue, panekuk, makanan penutup
- Puding Yorkshire dan makanan siap saji
- Mayones
- Bakery segar mungkin tidak diberi label jadi tanyakan bahannya dengan pembuat roti

Pengganti Telur

Telur umumnya digunakan dalam pembuatan kue untuk pelapis, pengikat, atau peningkat, tetapi alternatif berikut dapat digunakan sebagai rekomendasi dari ikatan Vegan:

Pengganti satu telur, Anda dapat menggunakan:

- 1 sdm gram (buncis) atau tepung kedelai dan 1 sdm air
- 1 sdm arrow root/arakut, 1 sdm kedelai dan 2 sdm air
- 2 sdm tepung, 1/2 sdm shortening, 1/2 sdt baking powder dan 2 sdt air
- 50 g tahu dicampur dengan bagian cair resep
- 1/2 pisang besar, dihaluskan
- saus putih 50ml
- Tersedia pengganti telur utuh dari protein kedelai dan tepung kentang

Kiat Meningkatkan Bahan

- Gunakan tepung yang bisa mengembang sendiri
- Tambahkan minyak extra dan bahan peningkat
- Gunakan sekitar 2 sendok makan baking powder per kue
- Pengganti soda kue, gunakan 3/4 sdt bikarbonat soda dan 1 sdt cuka sari apel
- Cobalah mengayak tepung dan bahan-bahan kering, lalu
- lipat perlahan dalam cairan untuk memerangkap udara

Bahan pengikat alternatif

Susu kedelai, makanan penutup kedelai, pisang tumbuk, tahu, krim kedelai, saus putih manis (susu kedelai, margarin vegan, gula dan tepung jagung), agar-agar.

Intoleransi
terhadap

RAGI

Jika hasil Anda menunjukkan reaksi terhadap ragi Baker's atau Brewer's, maka Anda harus menghilangkan atau mengurangi konsumsi ragi Anda.

Catatan: Bakers and Brewer's Yeast adalah 2 strain dari organisme yang sama dan karenanya orang yang bereaksi terhadap satu, biasanya akan bereaksi terhadap yang lain.

Dari semua makanan yang harus dihindari, ragi mungkin yang paling sulit karena disembunyikan di banyak makanan olahan, oleh karena itu sangat penting bahwa Anda merencanakan terlebih dahulu sebelum Anda memulai diet bebas ragi.

Ragi hidup digunakan dalam persiapan dan pengolahan makanan di mana ia mengubah gula menjadi karbon dioksida dan alkohol. Ini adalah sumber vitamin B yang baik tetapi ini dapat diperoleh dalam makanan lain seperti daging, ikan, biji-bijian, kacang-kacangan dan sayuran berdaun hijau gelap.

Diet bebas ragi perlu menghindari sumber ragi alami serta yang ditambahkan ke makanan. Diet rendah gula juga dapat memberikan manfaat dengan mencegah pertumbuhan sel-sel ragi dalam sistem pencernaan.



Sumber Protein Ragi

- Roti, basis pizza, kue kering seperti croissant, dan kue jenis roti lainnya
- Ekstrak ragi seperti Marmite, Vegemite, Bovril, stock cubes dan gravies
- Makanan & minuman yang difermentasi seperti bir, anggur, sari, cuka, kecap dan saus
- Cuka yang mengandung makanan seperti acar, relish, dressing salad, saus tomat dan saus cabai
- Makanan matang terutama keju yang sangat matang seperti Brie dan Camembert
- Susu malt, minuman malt dan bir jahe buatan sendiri
- Protein nabati bertekstur, seperti protein nabati Quorn dan dihidrolisis
- Jamur dan jamur lain mengandung organisme yang berhubungan erat dengan ragi dan harus dihindari juga
- Buah kering
- Jus buah - hanya yang baru diperas bebas ragi
- Beberapa suplemen gizi

Pengganti Ragi

- Saus kedelai dapat diganti dengan minyak wijen panggang
- Sampanye, tequila, gin, dan vodka sebenarnya bebas ragi
- Roti soda bebas ragi dan alternatif lain seperti Ryvita, kue beras, kue oat dan gandum hitam.
- Jus lemon alih-alih cuka

KEDELAI

Jika hasil Anda menunjukkan reaksi terhadap kedelai, Anda perlu menghilangkan atau mengurangi konsumsi kedelai.

Kedelai disukai oleh vegetarian karena merupakan sumber protein yang sangat baik, rendah lemak jenuh dan bebas kolesterol.

Ketika menghindari kedelai, penting bahwa protein ditambahkan melalui sumber makanan alternatif.



Sumber Protein Kedelai

- Cincang kedelai
- Tepung Kedelai
- Krim kedelai
- Sup Kedelai Jepang
- Minyak kedelai
- Keju kedelai
- Kacang kedelai
- Makanan kedelai
- Potongan Soya
- Kedelai lesitin
- Isolasi protein kedelai
- yoghurt kedelai
- Susu kedelai
- kecambah
- margarin kedelai
- Kedelai serpihan
- Saus kedelai
- Tamari
- Tempe
- Tahu
- Sayuran Bertekstur
- Protein
- Natto
- Yuba

Bahan kedelai biasanya dapat ditemukan di berbagai makanan termasuk:

- Makanan siap saji vegetarian dan daging
- Produk 'daging' vegetarian seperti burger vegetarian dan sosis sayuran
- Beberapa roti sekarang mengandung kedelai
- Makanan kaleng dan kemasan
- Biskuit, makanan beku, pizza, dan mie
- Cokelat, sereal, es krim, margarin, permen

Karena itu, sangat penting untuk memeriksa label makanan.

Bersama dengan susu sapi, sekarang ada sejumlah susu lain yang dapat menggantikan susu kedelai (baik untuk minum atau memasak) termasuk susu almond, susu beras, santan, susu kentang, dan susu oat.

Asupan protein dapat ditambah dengan mengonsumsi makanan lain seperti kacang, daging, ikan, telur, sereal dan legume (kacang polong, kidney, haricot, mentega, green, lentil).

Memantau diet dan gejala Anda

Beberapa orang merasa berguna untuk menyimpan catatan harian makanan dan gejala untuk memantau kemajuannya.

Anda bisa mencatat semua makanan dan minuman yang Anda konsumsi sebelum mengubah pola makan dan melanjutkannya sambil membuat perubahan pada pola makan Anda. Jika Anda mencatat apa yang Anda rasakan dan mencatat setiap perubahan gejala (yaitu lebih baik atau lebih buruk), maka Anda mungkin menemukan pola yang muncul sehubungan dengan makanan tertentu.



Merperkenalkan kembali Makanan

Setelah setidaknya 3 bulan, ketika gejala telah mereda, Anda mungkin ingin memperkenalkan kembali beberapa makanan reaktif Anda. Ini harus menjadi proses bertahap. Tambahkan satu makanan dan pantau gejala Anda selama lima hari. Jika Anda melihat kembalinya gejala maka Anda dapat mengasumsikan bahwa makanan ini masih masalah dan harus dihindari selama satu atau dua bulan lagi. Jika Anda tidak mengalami kembali gejala, Anda dapat melanjutkan makanan itu dalam diet. Kemudian dapat menambahkan makanan lain ke dalam diet Anda dan memonitor setiap reaksi selama 5 hari ke depan, dan seterusnya.

Menghindari intoleransi makanan baru

Saat Anda mengubah pola makan dan memperkenalkan banyak makanan baru, ada kemungkinan Anda mendapat intoleransi makanan. Untuk meminimalkan hal ini, makanlah berbagai jenis makanan dan batasi setiap makanan untuk 3 atau 4 hari sekali



9 tips untuk kesehatan yang lebih baik

1

Makanlah makanan segar

Jika memungkinkan dari sebanyak mungkin varietas warna dan rasa. Cobalah memiliki setidaknya 10 pilihan makanan berbeda setiap hari, mis. gandum, kacang-kacangan dan biji-bijian dengan pisang dan susu untuk sarapan; tuna atau keju atau ayam dengan salad selada, kacang hijau, tomat dengan sedikit saus vinaigrette untuk makan siang; lalu ikan, kacang polong, kentang, wortel, brokoli, dan kacang polong untuk makan malam. Cobalah menggunakan pilihan yang berbeda dan benar-benar memberi Anda beragam nutrisi

2

Kunyah makanan Anda secara baik.

Ini adalah tahap pertama pencernaan. Makanan yang belum dikunyah dengan benar akan membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna.

Banyak gejala bisa diatasi dengan meningkatkan jumlah mengunyah sebelum menelan makanan.

3

Minumlah setidaknya 1½-2 liter air sehari.

Ini bisa dalam bentuk jus buah atau sayuran yang diencerkan jika Anda suka. Buah dan teh herbal juga bisa menjadi alternatif yang baik, atau cobalah minum air panas yang direbus dengan irisan lemon atau mint. Hindari kopi dan teh, yang bersifat diuretik. Ini meningkatkan jumlah air yang dihilangkan dari tubuh dan termasuk mineral penting.

4

Luangkan waktu untuk menulis buku harian lima hari dari semua yang Anda makan dan minum. Hitung berapa banyak jenis makanan yang Anda makan dan lihat apakah ada makanan 'kebiasaan'. Hal ini yang sering menyebabkan masalah. Jika Anda memiliki makanan yang sama secara teratur dalam diet Anda, cobalah menghindarinya dengan menggunakan alternatif. Informasi dalam brosur ini dapat memberi Anda alternatif lain atas makanan yang biasa dikonsumsi.

5

HINDARI makanan yang dibakar, kecokelatan, dan digoreng, lemak nabati terhidrogenasi dan lemak hewani yang berlebihan. Makanan yang dibakar mengandung radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh. Untuk meminimalkan kerusakan ini, kita membutuhkan banyak antioksidan yang ditemukan dalam anggur merah, sayuran beri, dan buah-buahan.

6

BATASI asupan gula, makanan olahan dengan bahan tambahan kimia, dan minimalkan asupan kopi, teh, dan alkohol. Sekali-sekali untuk menikmati makanan cepat saji, tetapi ini seharusnya tidak menjadi bagian rutin dari diet Anda.

7

Nikmati **kacang kacang atau biji-bijian** setiap hari untuk memastikan asupan asam lemak esensial. Makanlah ikan berminyak tiga kali seminggu dan cobalah berbagai minyak dingin sebagai suguhan salad.

Anda bisa mendapatkan minyak biji labu, kenari, dan rami dengan mudah di toko kesehatan atau supermarket.

8

Pastikan Anda mendapatkan **SERAT DAN AIR** yang cukup agar usus dapat bergerak dengan baik. Gerakan usus harian itu sehat.

9

Lakukan olahraga teratur.

Jika Anda tidak terbiasa berolahraga, Anda mungkin ingin melakukan pemeriksaan dengan dokter Anda. Sekarang banyak dokter umum yang bekerjasama dengan pusat kebugaran untuk menyediakan akses bersubsidi untuk mendapatkan kembali kesehatan Anda. Ketahui apa yang tersedia di daerah Anda. 50% manfaat kesehatan berasal dari **berolahraga** dan 50% dari **tidak berolahraga**. **Lakukan** membuat sendi tetap lentur, meningkatkan daya kardiovaskular, dan meningkatkan laju pembakaran lemak.

Sumber terbaik dari beberapa vitamin dan mineral utama

MINERAL	SUMBERNYA	CATATAN
<p>Kalsium Kalsium terlibat dalam aktivitas otot, pembekuan darah, regulasi saraf, dan pembelahan sel.</p>	<p>Keju, ricotta, keju difortifikasi kedelai, kacang merah, kacang almond, sayuran berdaun hijau, molase, biji-bijian, salmon dan tulang ikan.</p>	<p>Susu dan keju secara tradisional diketahui sebagai sumber kalsium yang penting untuk menghindari osteoporosis. Jika Anda menghindari sumber-sumber ini, Anda harus memastikan bahwa jumlah yang cukup dari sumber-sumber kaya kalsium lainnya termasuk dalam makanan Anda.</p>
<p>MAGNESIUM Terlibat dalam fungsi otot, kontrol saraf produksi energi dan sebagai kofaktor dalam reaksi enzim.</p>	<p>Bayam, bit, sayuran hijau, brokoli, kacang-kacangan, kacang-kacangan (kidney, broad, kedelai) dan kacang polong.</p>	<p>Daging dan produk hewani juga mengandung magnesium tetapi tidak mudah diserap karena asupan simultan kalsium, fosfat dan protein yang menghambat bioavailabilitasnya menurut British Government's Panel on Nutrition* . *Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Department of Health 1991</p>

MINERAL	SUMBER	CATATAN
<p>BESI</p> <p>Zat besi membentuk bagian dari sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Ada 2 jenis zat besi dalam makanan:</p> <p>a) Besi heme lebih mudah diserap dan biasanya dari sumber hewani.</p> <p>b) Besi non-heme berasal dari sumber nabati dan perlu vitamin C untuk penyerapan, mis. jus jeruk.</p>	<p>Zat besi terikat Heme ditemukan dalam hati sapi, hati ayam, daging sapi, babi, tiram, udang dan sarden.</p> <p>Non-heme tersedia dari kacang panggang, kacang merah, bayam, tetes tebu, jus prune, pasta yang diperkaya, roti dan nasi, kacang lima, kacang polong, selada air, kacang kedelai, biji labu, quinoa, lentil dan kentang.</p>	<p>Faktor-faktor berikut akan mengurangi penyerapan zat besi non-heme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sejumlah besar teh atau kopi dikonsumsi bersama makanan (polifenol mengikat besi) • Konsumsi berlebihan makanan berserat tinggi atau suplemen bekatul yang mengandung fitat dapat menghambat penyerapan • Asupan makanan susu atau kalsium yang tinggi
<p>SENG</p> <p>Seng penting dalam pertumbuhan, perkembangan seksual, kulit yang sehat, produksi insulin dan sebagai faktor pendamping dalam ratusan reaksi enzim.</p>	<p>Daging sapi, babi, domba, daging ayam hitam, kacang tanah, legumes (beans, biji-bijian, pulses), produk susu, ragi, kacang-kacangan, biji-bijian dan sereal gandum. Biji labu menyediakan salah satu sumber makanan vegetarian yang paling banyak mengandung seng.</p>	<p>makanan berserat dan asam fitat yang ditemukan dalam dedak, sereal gandum, pulses dan kacang-kacangan, menghambat penyerapan seng. Proses memasak dapat mengurangi efek buruk ini. Berbagai bahan kimia yang ditambahkan ke makanan olahan juga dapat mengurangi penyerapan seng, mis. fosfat, EDTA.</p>
<p>SEENIUM</p> <p>Bagian dari kekuatan pelindung yang menjaga tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas yang menyebabkan penyakit degeneratif dan penuaan dini.</p>	<p>Ikan, kerang, daging merah, biji-bijian, telur ayam, hati, bawang putih, ragi dan gandum.</p>	<p>Semua makanan kehilangan selenium dalam pemrosesan dan kandungan dalam sumber nabati terbatas, bergantung pada kandungan selenium di tanah tempat mereka ditanam.</p>

VITAMIN	SUMBER	CATATAN
<p>VITAMINA DAN BETA-KAROTEN</p> <p>Membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh termasuk kulit luar dan selaput lendir dalam yang melindungi tubuh baik di dalam maupun di luar dari invasi mikroorganisme dan partikel berbahaya lainnya. Penting untuk penglihatan dan kekebalan.</p>	<p>Vitamin A ditemukan sebagai retinol dalam minyak hati ikan, susu, keju, mentega, telur, dan daging.</p> <p>Provitamin beta karoten dapat ditemukan dalam sayuran berdaun gelap dan buah dan sayuran berwarna kuning / oranye.</p>	<p>ini adalah vitamin yang larut dalam lemak.</p> <p>Ini adalah vitamin yang larut dalam air.</p>
<p>VITAMIN B</p> <p>B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotin dan asam folat.</p> <p>Vitamin B diperlukan untuk semua fungsi seluler. Kekurangan menyebabkan gejala non-spesifik dan lemah tubuh.</p>	<p>Umumnya ditemukan dalam ragi, hati, sereal gandum, dan sayuran hijau. Selain itu, sumber makanan yang spesifik untuk masing2 vitamin B adalah :</p> <p>B1: daging babi, jeroan dan biji-bijian. B2: lidah, jeroan, susu, yoghurt, telur. B3: daging tanpa lemak, unggas, ikan, kacang tanah. Biotin: royal jelly, beras kasar dan sereal utuh, sarden, kedelai, lentil.</p>	<p>Vitamin B memberi energi pada tubuh dengan membantu tubuh mengubah karbohidrat menjadi energi.</p> <p>Bakteri usus "yang ramah" menyediakan sumber penting lain dari vitamin ini, sehingga saluran pencernaan yang sehat penting untuk kesehatan yang baik secara keseluruhan.</p>

VITAMIN	SUMBER	CATATAN
VITAMIN B12	Hati, ginjal, daging otot, ikan, dan produk susu	Diet vegetarian atau makrobiotik sering mengandung B 12 rendah tetapi asam folat tinggi, yang dapat menutupi kekurangan vitamin B 12. Vegetarian tidak makan telur, dan vegan mungkin perlu melengkapi diet mereka dengan B 12. Ini adalah vitamin yang larut dalam air yang digunakan sepanjang hari dan perlu terus diganti.
VITAMIN C Mempertahankan jaringan ikat di kulit, ligamen dan tulang, serta memberikan kekuatan dan elastisitas pada dinding pembuluh darah. Juga berfungsi sebagai anti-oksidan dan mendukung sistem kekebalan tubuh.	Paprika, selada air, brokoli, buah, beri, rosehip, kol, tomat.	Sejumlah besar vitamin C digunakan untuk mengatasi stres.
VITAMIN D Vitamin D diperlukan untuk tulang yang sehat, sistem saraf, jantung dan sistem sirkulasi darah.	Kuning telur, ikan berminyak, hati dan susu.	Ini adalah vitamin yang larut dalam lemak. Paparan kulit telanjang pada sinar matahari yang lembut memungkinkan tubuh untuk membuat vitamin D. Perlu untuk menghindari sinar yang berbahaya.
VITAMIN E Melindungi sel dan organ dari kerusakan akibat radikal bebas, mendukung fungsi jantung dan otot rangka dan berperan dalam pembekuan darah.	Minyak nabati dingin, semua biji-bijian dan kacang-kacangan mentah, kedelai, minyak gandum, biji-bijian, sayuran hijau dan sayuran lainnya.	Ini adalah vitamin yang larut dalam lemak dan merupakan antioksidan penting.

Daftar kata khusus dan Singkatan

Antibodi	Sebuah protein yang diproduksi oleh sistem kekebalan tubuh yang mengenali dan membantu melawan infeksi dan zat asing lainnya di dalam tubuh.
Hindari Makanan	Makanan yang positif dalam Tes sensitivitas terhadap Makanan, maka Anda harus menghindari makanan tersebut selama minimal 3 bulan.
Kandidiasis	Ini adalah pertumbuhan berlebih dari organisme seperti jamur yang disebut Candida di saluran pencernaan, menghasilkan berbagai gejala.
Penyakit Celiac	Celiac disis bukanlah alergi. Ini adalah penyakit auto-imun, yang berarti bahwa tubuh memproduksi antibodi yang menyerang jaringan sendiri. Penyakit ini dipicu oleh gluten, yang merupakan protein dalam gandum, gandum hitam dan barley. Banyak penderita celiac disis tidak bereaksi terhadap oats. Diagnose ditegakkan oleh biopsi dinding usus yang menggambarkan tidak normal kembali menjadi normal bersamaan dengan perbaikan gejala pada saat diet gluten free.
dsp	Dessert spoon
Dysbiosis	Dysbiosis adalah perubahan keseimbangan microbiota, yang normalnya bakteri jamur dan protozoa tidak berbahaya, menjadi pemicu penyakit dengan merubah nutrisi atau respon imun dari tubuh.
Food allergy	Merupakan reaksi imun terhadap makanan secara cepat dan berat yang melibatkan peningkatan kadar IgE antibody.
Food intolerance	Merupakan reaksi imun terhadap makanan, biasanya kronis dan jangka panjang yang melibatkan peningkatan kadar IgG antibody maupun hal lain.

g	Gram
Intoleransi Gluten	Gluten adalah kelompok protein yang ada didalam gandum dan tepung yang lain, yang membantu untuk membentuk adonan kue. Glutenin dan Gliadin adalah dua protein yang membentuk gluten.
IBS	IBS secara umum di klasifikasikan sebagai gangguan fungsional dimana aktifitas normal tubuh dalam hal pergerakan usus kemudian sensitifitas saraf usus atau cara otak mengontrol kegiatan usus yang terganggu.
IgG	Immunoglobulin G – merupakan kelas tertentu dari antibodi tertentu.
Immunoglobulin	merupakan protein yang membentuk struktur antibodi yang dihasilkan oleh sistem imun
ml	Milliliter
Reaksi Makanan	lihat “Hindari Makanan”
Rotasi Makanan	Apabila makanan dimakan 4 hari sekali
tbsp	Sendok Makan
tsp	Sendok Teh



Food Detective™ has been developed and manufactured by:

Cambridge Nutritional Sciences Ltd Eden Research Park
Henry Crabb Road Littleport
Cambridgeshire CB6 1SE
United Kingdom
T: +44 (0)1353 863279

Part of Omega Diagnostics Group PLC

LiderLab Klinik
JI Ahmad Yani Ruko Mutiara
Bekasi Blok A21-22, Kayuringin

© Cambridge Nutritional Sciences Ltd
PINO-FDDSG / 572-1-02

IG : @LiderIndonesia
Nda Lider 081314636611

www.liderlab.co.id