

Mentes

M

Az Élelmiszer szaklap
különkiadványa

2018

Magazin





Alterra

NATURKOSMETIK



Címkék nélkül mentesen

„Hát nem telhet el az életem azzal, hogy egész nap kaját főzök!!!” – idézte egyik előadásában saját fiát némi cinizmussal Popper Péter, a híres pszichológus, író, amikor arról beszélt, hogy a fia éppen kacérkodott a vegán étrenddel, de aztán túlságosan macerásnak tartotta az újfajta étrendhez való alkalmazkodást.

Bár az evés az egyik legnagyobb örömforrásunk, de valóban bőven van más dolog is, ami hozzásegíthet minket egy kiegyensúlyozott, boldog élethez. Ez igaz. Persze vannak emberek – sőt egyre gyarapszik a számuk – akiket maga a sütés-főzés is flow-ba repít, és szabadidejükben is imádnak kreatívkodni a konyhában. Kétségtelen azonban, többségünknek fontos a jó minőségű ételkészítés, de minél hamarabb szeretnénk túlesni a beszerzés és a készítés folyamatán. Nehezebb helyzetben vannak persze azok, akik valamilyen egészségügyi érintettség okán nem engedhetik meg maguknak azt a luxust, hogy a táplálékukkal kapcsolatban „csak” a minőségi elvárásokra koncentrálnak. Nekik oda kell figyelniük arra is, mit tartalmaznak, vagy éppen mit nem az alapanyagok, az ételeik. Mert, ha nem elég éberek, akkor legrosszabb esetben akár még életveszélyes állapotba is kerülhetnek, de mindenképpen romlik az egészségi állapotuk. Egyre többen vannak persze olyanok is, akik egyszerűen csak hoznak egy döntést; ezentúl változtatnak a táplálkozásukon, és kész. Ezúttal azoknak igyekeztünk hasznos információkat összegyűjteni, akik akarva-akaratlanul a „mentes” étkezés mellett tették le a voksukat. Az apropó; a közelmúltban hirdettük ki a Mentés-M versenyünk eredményeit, amely az első olyan megmérettetés a hazai piacon, ahol az ételkészítéssel foglalkozók által beküldött mentes ételmiszerek versengtek egymással, és neves szakemberek bírálták, választották ki közülük a legjobbakat. Manapság szárnyal a mentes termékek divatja, elképesztő módon bővül a kínálat. Talán segíthet önnek a választásban, ha végig böngészheti, az egyes kategóriákban melyek lettek a győztesek a sok-sok termék közül. Magazinunkban többek között ismert emberek történeteiről is olvashatnak, ők hogyan küzdöttek meg az életmódváltással. Az írásokból kiderül, nem is olyan nagy kunszt változtatni az étrenden, csupán következetesség, kitartás és tudatosság kell hozzá. Az meg egyébként is hasznos dolog az élethez.

Ács Dóra
főszerkesztő



PPH MEDIA

a Süddeutscher Verlag Mediengruppe tagja

Mentes-M magazin/2018

Kiadó:

Professional Publishing
Hungary Kiadó Kft.
1037 Budapest,
Montevideo utca 3/b
Tel.: (1) 430-45-00

Felelős kiadó:

Vándor Ágnes, ügyvezető igazgató

Főszerkesztő:

Ács Dóra

Szerkesztő:

Papp Tímea

Közreműködtek:

Schäffer Dániel, Pál Tamás

Fotó:

123rf.com, RTL KLub

Művészeti vezető:

Krémer Julianna

Dizájn, tördelés:

Szabó Zsuzsanna, Bublik Zita

Korrektúra:

Novák Judit

Értékesítés:

Farkas Sarolta, Fetter Ágnes

Nyomdai előállítás:

Innovariant Nyomdajpai Kft.

Tartalom



Címkék nélkül mentesen	02
Nincs egészségtelen élelmiszer Csak egyoldalú táplálkozás	04
Irány a mentes élet! De hogyan vágjunk bele?	08

Egészségügyi kockázat miatti táplálkozás	10
---	-----------

Mi is az a laktóz-intolerancia?	12
---------------------------------	----

Laktózmentes krémes	13
---------------------	----

Horváth Éva: Csak ki kell menni a piacra!	14
--	----

Gluténérzékenység: lehet, hogy érintett vagyok?	16
--	----

Rizslisztes nokedli	17
---------------------	----

Cseke Katinka: Ezerszer finomabb a gluténmentes kakaós csiga	18
--	----

Az is lehet cukor, ami nem annak látszik!	20
--	----

Bounty torta	21
--------------	----

Hevesi Tamás: A világ összes diétája a mi trendünket követi	22
---	----

A korai találkozás az allergénnel csökkenti az allergiaveszélyt	24
--	----

Hamis nutella	25
---------------	----

Teljes értékű étrend tejmentesen gyerkőcöknek is	26
---	----

Sütőtökrémleves	27
-----------------	----

8 lényeges tudnivaló a tojásallergiáról	30
--	----

Nem piskóta: tojásmentes piskóta	31
----------------------------------	----





Egészségtudatos táplálkozás 32

A városi gyerekeknél gyakoribb az ételallergia 34

Almás pite rizsliszttel 35

Szabó Győző:
Mentes étrend kísérletezéssel 36

Mennyit ér a szénhidrátcsökkentés? 40

Karfiolos pogácsa 41

Pataki Zita:
Ha megkívánok valamit,
a szervezetem jelez 42

Legyen ön is flexitáriánus! 46

Hajdinas kölesfasírt 47

Nincs biztonságos alkoholemennyiség 48

Hogy tűnik el a koffein a kávéból? 49

Mentes-M Díj 2018 nyertes termékei 50

10 különleges „mentes” hely 70



Nincs egészségtelen élelmiszer

Csak egyoldalú táplálkozás

Járhat-e betegséggel, ha mentesen étkezünk, de nem is lenne szükségünk rá? Betegség-e a táplálék-intolerancia? Pontosan mi a táplálékallergia és a táplálék-intolerancia? A gyakorlat sokszor azt mutatja, hogy nem táplálkozunk kiegyensúlyozottan, hanem csak a trendekre – a mentességre – koncentrálnak: helytelenül.

„Fontos tisztázni: a táplálékallergiának és a táplálék-intoleranciának nincsenek jellemző tünetei. A jelentkező tünetek számtalan betegség jelei lehetnek, így kizárólag orvosi diagnózis állapíthatja meg, hogy valóban allergiáról, intoleranciáról van-e szó, vagy egyéb betegségről” – mondta el dr. Pálfi Erzsébet dietetikus, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) tudományos bizottságának tagja. A táplálékallergiák és táplálékintoleranciák előfordulási gyakorisága a felnőtt lakosság körében 1-2% körüli Európában.

Táplálékallergia vagy -intolerancia?

Ha egy mondatban kellene összefoglalni, akkor a táplálékallergia egy valamely ételre, vagy összetevőre adott allergiás reakció, az intolerancia pedig emésztési zavar. Némileg külön kategória a cöliákia, közkeletűbb nevén gluténallergia, amely valójában autoimmun betegség.

Több mint százhetven táplálék-összetevő ismert allergiát kiváltóként, de a reakciók többségéért a tehén-

tej, tojás, földimogyoró, bokormogyoró, szója, búza, hal, rákok és tengergyümölcssei fehérjéi felelősek. A legtöbbet emlegetett ételallergia azonban manapság a gluténallergia, életre szóló tünetekkel, amelyet csak kezelni lehet a glutént tartalmazó ételek teljes elhagyása mellett. A cöliákia bármely életkorban előfordulhat.

„A mentes-étkezések előnyeinek és hátrányainak első sorban a gluténmentességet érdemes kiemelni, mert elsősorban erről folyik a diskurzus. A helyesen összeállított, azaz a kiegyensúlyozott táplálkozást szem előtt tartó gluténmentes étrend nem jelent kockázatot a krónikus betegségekre, azonban a gyakorlat azt mutatja, hogy az emberek nem táplálkoznak kiegyensúlyozottan, hanem csak a mentességre koncentrálnak, és táplálkozásuk ugyanolyan egyoldalú, mint a glutén fogyasztásakor volt” – fogalmazta meg a problémát a dietetikus.

Mint elmondta, ha szeretnénk megelőzni a táplálékallergiát vagy a cöliakiát, akkor változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás javasolt már a várandósok és a szoptató nők esetében is. „A kismama soha nem diétázhat. A szigorú mentes-étrendek nem előzik meg az allergiák és a cöliákia kialakulását, ellenben a várandósság, szoptatás ideje alatt fontos tápanyagok hiányoznak így az étrendből, mint például a kalcium, vas, B₁₂-vitamin, folsav” – részletezi dr. Pálfi Erzsébet. A kiegyensúlyozott táplálkozás alapja pedig, hogy a tányérunk felén zöldség és gyümölcs legyen, ami

azt jelenti, hogy legalább 40 dkg/nap zöldséget és gyümölcsöt kellene megennünk. Ezt csak úgy tudjuk megtenni, ha minden étkezésünk tartalmaz frissen vagy ételként elkészítve zöldséget/gyümölcsöt. A mentes húsipari termékek, tejtermék (glutén-, laktózmentes) zsírszegény változata jobban a helyes étrendbe illeszthető lenne.

A csak gluténmentességre koncentráló, egyoldalú étrend túl sok telített zsírt, hozzáadott cukrot tartalmaz, valamint a magas glikémiás indexű (a vércukorszintre gyakorolt hatás 0-tól – 100-ig terjedő skálán – a szerk.) termékek révén a glikémiás terhelés is jelentős. Gondoljunk arra, hogy a gluténmentes termékek zöme magas telített zsír- és cukortartalmú (vagy éppen só-tartalmú) nassolnivaló, sütemény, keksz.

Helytelen tejpótlás

A táplálék-intoleranciák emésztési zavarokat jelentenek, nem más. Ami a legtöbb embert ebben a kategóriában érint, az elsősorban a laktóz-intolerancia: a laktóz emésztési zavara. Hogy tovább bonyolódjanak a fogalmak: ezt sokszor tejcukor-érzékenységnek is nevezik, ami nem egyenlő a tejallergiával – vagyis a tejfehérjére adott allergiás reakcióval.

Sokan hagyják el a tejet és tejtermékeket akkor is, ha nem érintettek a laktóz-intoleranciában – sem allergiában –, és pótolják azt a manapság népszerű magitalokkal. Helytelenül, mivel a tejtermékek fontos napi kalciumforrásaink, és a magitalok nem tudják pótolni ezt. A laktózérzékenységnek nincs megelőzési módja, azonban nem is feltétlenül érdemes betegséggént kezelni, mivel az emberiség jelentős része képtelen a laktóz lebontására.

Az intolerancia kategóriájába tartozik a fruktóz felszívódási zavara is, ami viszonylag új jelenség, ám itthon is egyre gyakoribb.

Ahogy a szakértő elmondta, az egészséges étrendben a fruktózfogyasztás 50 g/nap alatti kellene, hogy legyen, ám a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz hasonlóan 10 g/nap alatt az ideális. A fruktózmentes étrend azonban nem szükséges, és a gyakorlatban szinte megvalósíthatatlan.



A megoldás a fruktózszegény diéta, amelynek szigorúságát az szabja meg, hogy mekkora mennyiség váltja ki a tüneteket, tehát az elfogyasztható fruktóz mennyiségét az egyéni tűrőképességnek megfelelően határozzák meg.

Kerülni kell a sok fruktózt tartalmazó gyümölcsöket, zöldségeket: a sárgabarackot, körtét, almát, cseresznyét, szilvát, datolyát, fügét, őszibarackot, mangót, sárgadinnyét, görögdinnyét. A zöldségek közül pedig a sütőtök, paradicsompüré és paradicsomlé, hagymafélék tartalmaznak tetemes mennyiségű fruktózt.

Nincs egészségtelen élelmiszer, csak egyoldalú, egészségtelen táplálkozás, így az étrend az OKOS-TÁNYÉR® (az MDOSZ által összeállított táplálkozási ajánlás – a szerk.) alapján történő összeállítása biztosítja a megfelelő mikrotápanyag-bevitelt is.

Schaffer Dániel

Mentes kínálat a dm polcain

A dm elköteleződött a fogyasztói igények maximális kielégítése mellett, így a hazai üzletekben immáron 19 éve találkozhatnak a vásárlók bio minőségű termékekkel. A minőség mellett a megbízhatóság is kiemelten fontos - a dmBio termékcsalád alapanyagai ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származnak. A szortimentben nagy számban található vegán, glutén-, illetve laktózmentes termék is, így az intoleranciában szenvedőknek sem kell lemondaniuk a különleges alapanyagokról.

dmBio világos rizsszirup, 250 ml

A dmBio világos rizsszirup enyhén édes ízű, fruktózmentes édesítőszer, mely értékes rizsfajtákból készült. Ideális allergénszegény táplálkozáshoz. Remek alternatíva édesítésre és ételek ízesítésére. Laktózmentes, vegán, gluténmentes, bio, vegetáriánus



dmBio kakaós kókuszkrém agavé sziruppal, 200g

Bio kókuszkrém agavé sziruppal és kakaóval gazdagítva. Ideális torták, sütemények vagy pralinék töltelékeként, de kenyérfel-tétként is fogyasztható. Laktózmentes, vegán, gluténmentes, bio, vegetáriánus



dmBio fusilli száraztészta vöröslencséből, 300 g

A dmBio fusilli száraztészta kizárólag vöröslencse lisztből készült, mely természetes fehérjeforrás, gazdag értékes rostanyagokban, és alacsonyabb szénhidrát tartalommal rendelkezik, hagyományos társainál. Vegán tésztaként ideális főételekhez, saláták és egyéb vegán ételek köreteként. Laktózmentes, vegán, gluténmentes, bio, vegetáriánus



dmBio fűszeres kenyérfeltét, 110 g

A dmBio fűszeres, vegán kenyérfeltét nem csak azoknak nyújt különleges élményt, akik vegetáriánusok, hanem még azokat is képes levenni a lábáról, akik nem. A zöldséges feltét könnyen kenhető és enyhén fűszeres ízű, pont amiatt ropogós barnakenyérre kenve a legízletesebb.

Laktózmentes, vegán, gluténmentes, bio, vegetáriánus

dmBio alma-szilva desszert, 190 g

Az ízletes dmBio bébidesszert már 4 hónapos kortól adható a babának. A gyümölcskészítmény önmagában vagy pépekhez keverve is fogyasztható. 100 százalékban finomra pürésített bio almát és bio szilvát tartalmaz. Laktózmentes, vegán, gluténmentes, bio, vegetáriánus



dmBio aprószemű gluténmentes zabpehely, 500 g

Az egész magvakat kíméletes gőzöléssel kezelik és apró pelyhekké hengerelik. A termesztés és feldolgozás során kiemelt figyelmet fordítanak arra, hogy a zab ne érintkezzen gluténtartalmú gabonákkal. A gluténmentes zabpehely így lehet a gluténmentes táplálkozás teljes értékű és rostokban gazdag része. Ideális alapanyag pépekhez, kenyérhez, zsemléhez, kekszekhez. Müzlik összetevőjeként is kiváló, tejjel, joghurttal vagy gabonaitalokkal fogyasztva. Laktózmentes, vegán, gluténmentes, bio, vegetáriánus



Irány a mentes élet!

De hogyan vágunk bele?

Nem mindenki ugyanazzal a céllal vág bele egy diétába: van, aki egészségügyi probléma miatt, míg más fogyni szeretne. Gyakorlati tippek és tanácsok Máté Noémi életmód-, mozgás- és táplálkozás-tanácsadótól.

Van, aki fogyni akar, mert rosszul érzi magát a testében, más ételintolerancia miatt kell, hogy változtasson a táplálkozási szokásain. Hogyan kell belevágni az életmódváltásba?

A legelső lépés annak a felismerése, hogy miért akarunk belevágni az életmódváltásba, mert így könnyebb kitalálni, hogy mi a megfelelő irány, és a motivációt is könnyebb fenntartani.

Kétféle típusú ember van: az egyikük apró lépésekkel közelít a célhoz, neki az a jó irány, ha az első héten egy kicsit változtat, majd ezt növeli. Például a tejmentes-gluténmentes étkezésig úgy ér el, hogy az első héten csak három tejmentes napot tart, majd ha megvan a tejmentes hét, akkor a következő héten tart egy gluténmentes napot és így tovább. A másik típusú ember, aki mindent vagy semmit alapon működik, ő holnaptól már nem eszik olyat, amit nem szabad.

Akinek nincs ételintoleranciája, súlyos tünetei, azaz nem sürgős az életmódváltás, annak az a legjobb, ha önismeretet tart és elgondolkodik azon, vajon neki melyik módszer lenne ideális.

Milyen cél lebegjen előttünk? Olyan megfoghatatlannak tűnik, hogy életmódminőség-javulás vagy hogy drasztikus fogyás.

Mérhető és szemmel is látható célokat fogalmazunk meg. Például: öt kiló, tíz centi, hogy tünjenek el a bőrkütyések vagy a vérvételi eredmény legyen jobb. Ne csak egy távlati célt, hanem részcélokat is tűzzünk ki, és az elérésénél jutalmazzuk meg magunkat olyannal, ami nem az evéshez kötődik. Nekem a tejtermékek elhagyása nagyon nehezen ment, így készítettem egy dobozt, ahova pénzt dobáltam azokon a napokon, amikor nem ettem tejterméket, majd az összegyűlt pénzből vettem magamnak egy régóta áhított sporteszközt. Volt olyan tanítványom, aki minden ötödik leadott kiló után színházba ment a barátjával. Mindenkinek más a jutalom, a lényeg, hogy ne egy nagy tortával ünnepeljük az életmódváltás sikereket.

Mennyi idő alatt lehet elérni a minőségbeli változást az életmódunkban?

A kiindulási és egészségügyi állapottól és a vállalt változások mértékétől függ. 140 kilóból 5 kilót leadni könnyebb, mint 50-ből kettőt, egészségesen könnyebb fogyni, mint hormonproblémák mellett. Egy laktózérzékeny, ha elhagyja a laktóztartalmú ételeket, már néhány nap után érzi a változást. Ha valaki pajzsmirigyproblémákkal küzd, a hormonális felborulás tüneteitől szenved, hosszabb időre van szüksége, mire az életmódváltás (megfelelő étrend, sport és étrendkiegészítők) hatására enyhülnek a tünetek.



Hol bukik el a legtöbb ember?

A nem megfelelő és általános célok kitalálásánál. Például nem reális cél egy hónap alatt 10 kilót lefogni egészségesen vagy heti hat órát edzeni 70 óra munka és két gyerek mellett. Vagy időközben elveszítik a motivációt, ami egyrészt rajtunk, másrészt a környezetünkön is múlik.

Az életmódváltás fejben dől el? Vagy a táplálkozás, mozgás, gondolkodásmód kombinációk kellene hozzá?

Fejben dől el, de innen-onnan vannak még befolyásoló tényezők. A cél mindig lebegjen a szemünk előtt. Fontos, hogy figyeljünk a testünk visszajelzéseire. Például, ha állandóan éhesek és fáradtak vagyunk, akkor valószínűleg nem jó a diéta. Fontos, hogy összehangoljuk az étkezést és a sportot, a kettő együtt sokkal hatásosabb. Nem elhanyagolható tényező az sem, hogy a környezetünket megkérjük, ne húzzanak vissza, hanem inkább támogassanak. Tanítsuk meg szüleinknek/házastársunknak/kollégáknak, hogy a „szeress jól” jegyében ne mindig étellel fejezzék ki szeretetüket.

Sokan úgy gondolják, hogy az egészséges ételek ízetlenek és drágák. Valóban így van?

Míg tíz évvel ezelőtt azt mondtam volna, hogy a legtöbb étel inkább kompromisszumos, mint finom, mostanra kijelenthetem, hogy vannak igenis finom mentes vagy épp egészséges ételek. Hálás vagyok a gasztrobloggereknek, akik kikísérletzték, hogy melyik étel hogyan lesz a legfinomabb, tele van az instag-

ram és a blogszféra ízletesebbnél ízletesebb receptekkel. Bár aranygaluskából még nem sikerült olyan mindenmentes verziót kóstolnom, ami tetszett volna, de ez biztos csak az anyukám hibája, aki nagyon finoman készíti az eredetit.

Hosszú távon nézve nem drágább az egészséges étkezés, mert nem kell annyit orvosra és gyógyszerekre költeni, de rövid távon azért egészen biztosan többre kerül.

Miben segít egy életmód-tanácsadó, kiknek ajánlod?

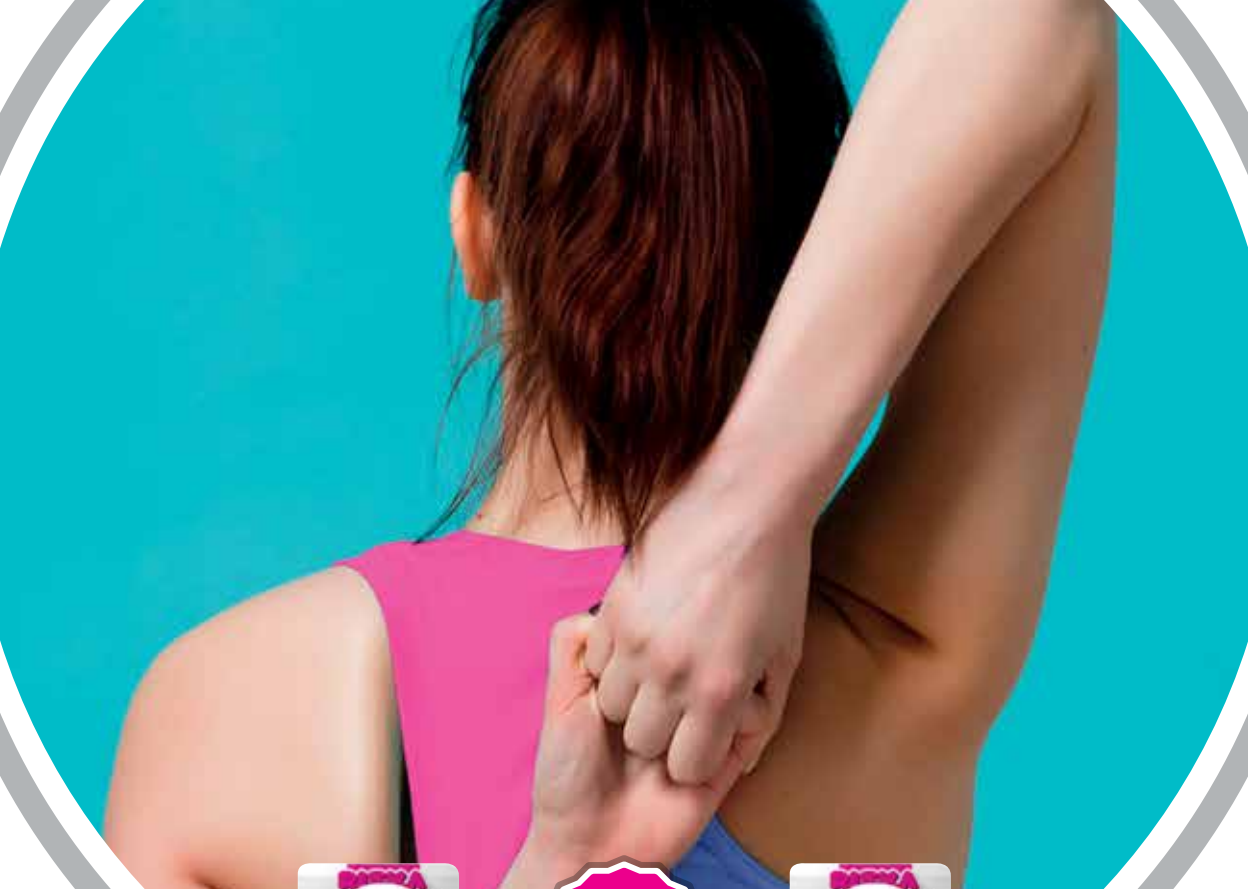
Vannak bizonyos betegségek, amelyekkel mindenképpen orvoshoz, dietetikushoz kell fordulni. Az életmód-tanácsadó inkább ajánlásokat ad, segít abban, hogy letisztuljon, mit és hogyan kell megtenni.

Ezekkel a tünetekkel, élethelyzetekkel érdemes életmód-tanácsadásra jelentkezni: indokolatlan fáradtság, rossz közérzet, puffadás, hasfájás, betegség miatti táplálkozásbeli változtatás, stresszes életmód. A rengeteg kérdés megválaszolása után megbeszéljük, hogy milyen típusú edzésekkel és étrendi változtatásokkal lennének a legeredményesebbek. Azoknak ajánlom, akik érzik, hogy változtatni kellene, mert fáradtak, nem érzik jól magukat a bőrükben, nem tudják, merre induljanak. Azoknak, akiknek támogatásra van szükségük, mert könnyen elveszítik a motivációjukat. Van olyan életmódváltóm, aki négyhetente egy felőrára beköszön, hogy elmesélje, hogy áll, megmutatja az étrendi és edzésnaplóját, én pedig szigorú tanár néniként vagy igrumburgumot adok neki, vagy megdicsérem.

Neizer Anita

Egészségügyi

kockázat miatti táplálkozás



Kéz a kézben: **sport és táplálkozás!**

Riska legújabb ajánlata a **Drink&Go ivójoghurt élőflórás**,
mindössze **0,1% zsírtartalmú, laktózmentes termék**, amely **valódi gyümölcsökkel** készül,
finomabbnál finomabb ízekben. **Kóstold meg Te is!**

 [magyarriska](https://www.facebook.com/magyarriska) ■ www.magyarriska.hu

Mi is az

a laktóz-intolerancia?

LAKTÓZ-INTOLERANCIA ÉS -ALLERGIA NEM UGYANAZ

A laktózintolerancia az, amikor a szervezet nem képes megemészteni a tejben és a tejtermékekben megtalálható cukorféleséget, a tejcukrot (laktózt).

A jó hír, hogy az állapot a tejcukor elkerülésével teljesen tünetmentessé tehető. Már az elején fontos tisztázni, hogy a laktózintolerancia nem azonos a tehéntej-allergiával. Utóbbi allergiás megbetegedés, melynek lényege, hogy az immunrendszer kóros reakcióval válaszol a tehéntejben lévő fehérjére. A laktózintolerancia viszont nem allergiás betegség, tüneteit a bélrendszerben maradó emésztetlen laktóz okozza.

A laktóz-intolerancia oka

1. Örökletes: családon belül adódnak át a genetikai génkészlettel.

2. Szerzett: ha a vékonybél felső szakaszán sérülnek a laktázt termelő sejtek.

Utóbbi esetben gyakori ok lehet vírus vagy baktérium okozta gyulladás, hurut a gyomorban, illetve a vékonybélben (gasztroenteritisz). Ritkábban a laktóz-intolerancia más bélbetegség vagy kemoterápia következményeként jöhet létre, ilyenkor átmeneti is lehet, a sejtek regenerálódásával javulhat. További lehetséges okok a gyulladásos bélbetegségek (Crohn-betegség, fekélyes vastagbélgyulladás) és a hosszan tartó antibiotikum-kezelés.

A laktózintolerancia tünetei

A laktózt tartalmazó élelmiszer elfogyasztását követő néhány órán belül leggyakrabban az alábbi tünetek jelentkeznek:

- a belek gázossága,
- hasmenés,
- haspuffadás,
- gyomortáji görcsök és fájdalom,
- általános rossz közérzet.

A tünetek súlyossága függ az elfogyasztott laktóz mennyiségétől és az egyéni sajátosságoktól. Éppen ezért a tünetek észlelésekor fontos felkeresni a háziorvost, aki tisztázza a diagnózist, mielőtt sor kerülne a laktózmentes étrend bevezetésére. Az orvos felkeresése előtt célszerű étkezési naplót vezetni, melyben pontosan feljegyezzük a fogyasztott ételeket és italokat és azok mennyiségét – és ezzel párhuzamosan a tünetek előfordulását, idejét, időtartamát, súlyosságát.

Milyen vizsgálatok várhatnak ránk?

A napló adatainak elemzésével többnyire már valószínűsíthető a laktóz szerepe a tünetek létrejöttében. Ha a laktózt tartalmazó élelmiszerek kiiktatása a tünetek megszűnését eredményezi, az újabb megerősítés a laktóz-intolerancia diagnózisa mellett. Az orvos esetenként további vizsgálatokat kérhet a diagnózis igazolására, illetve annak meghatározására, hogy a szervezet mennyi laktázt termel.

Hidrogénkilégzési teszt: laktóz fogyasztása előtt és után méri a ki- és belélegzett levegő hidrogéntartalmát. Ha a hidrogéntartalom jelentősen megemelkedik, az valószínűsíti a laktózintoleranciát.



Laktóztolerancia-teszt: laktózoldat elfogyasztása után vért vesznek a vércukorszint meghatározására. Laktóztolerancia esetén a vércukorszint csak lassú ütemben vagy egyáltalán nem emelkedik.

Tejtolerancia-teszt: A vizsgálathoz körülbelül fél liter tejet fogyaszt el a beteg, majd mérik a vércukorszinteket. Ha nem mutat emelkedést, az felveti a laktóztolerancia lehetőségét.

Vékonybél-biopszia: akkor kerülhet rá sor, ha például nem dönthető el egyértelműen, hogy a panaszokat laktóz-intolerancia vagy cöliákia okozza-e. Ha a sejtek laktóztartalma a normálisnál alacsonyabb, valószínűsíthető a laktóz-intolerancia.

A laktóz-intolerancia kezelése

Ez az állapot nem gyógyítható, de lehetőség van a tünetek enyhítésére vagy a teljes tünetmentesség elérésére is. A terápia alapját az úgynevezett eliminációs diéta képezi, azaz minden olyan alkotóelem kiiktatása az étrendből, mely tejcukrot tartalmaz. Egyes esetekben az orvos laktáz enzimet tartalmazó tablettát szedését javasolja, mellyel pótolható a szervezet saját laktáztermelése.

Milyen élelmiszerekben van laktóz?

A laktóz forrásai a tej és a tejtermékek. Rengeteg olyan élelmiszerben van tej vagy tejtermék, amiről ezt nem is gondolnánk, ezért nagyon fontos az összetevőket feltüntetető címkék alapos tanulmányozása vásárlás előtt.

Papp Tímea

(Forrás: Orvostovábbképző Szemle)

Fotó: 123rf.com illusztráció



Laktózmentes krémes



HOZZÁVALÓK

Lapok

- 250 g finomliszt
- 150 g margarin
- 1 csipet só
- 100 ml szójatej
- 1 ek víz

Krém

- 1400 ml szójatej
- 4 tasak vaniliás pudringpor
- 300 g cukor
- 3 ek búzadara
- 1 ek finomliszt
- 2 ek karob por

Elkészítés:

Lapok

1. Az olvadt margarinhoz hozzáadjuk a lap többi hozzávalóját, összegyúrjuk, majd 1-2 órára lefedve hűtőbe tesszük.
2. Kettéosztjuk, mindkét felét kinyújtjuk, és áttesszük egy-egy sütőpapíros gáztepsi hátára. Nem baj, ha lelőgnak a szélek, sülés közben egy kissé összemegy a lap.
3. Előmelegített sütőben 180°C-on egyenként megsütjük, amíg felhólyagosodik, és enyhén pirulni kezd. (Kb. 12 perc)

Krém

1. A pudringporhoz hozzákavarjuk a lisztet, a darát, a cukrot, kb. 300 ml tejjel óvatosan összekeverjük, majd a többi tejjel átkeverve megfőzzük.

Összeállítás:

1. A kihűlt alsó lapot megkenjük a még meleg krém felével. Elég kemény lesz, nem fog lefolyni.
2. A krém másik felébe habverővel belekeverjük a karob port, majd a világos krémre kenjük, lefedjük a szebbik tészalappal. Amíg meleg a süti, lefedjük alufóliával, hogy az alsó lap is megpuhulhasson. Éjjelre így megy a hűtőbe, másnap szeletelhető.



Horváth Éva:

Csak ki kell menni a piacra!

A műsorvezetőnek terhessége alatt elmúlt a glutén- és laktózérzékenység.

Szépségkirálynő, modell, műsorvezető és persze nem utolsósorban: édesanya. Elég sok szerepnek kell megfelelnie Horváth Évának, és mindemellett még az egészséges táplálkozásra is odafigyel. Glutént és laktózt sem fogyaszt – vagy fogyasztott? Erre is megkapjuk a választ.

- **Most akkor eszel glutént és laktózt vagy sem?**

Most éppen igen. Amikor terhes lettem Kristóffal, elmúlt az érzékenységem. Bármit ettem, nem okozott problémát.

- **Bezzeg előtte...**

Konkrétan volt, hogy alig ettem, mégis felpuffadt a hasam, miközben műsort forgattunk, és nagyon feszülő ruhában kellett lennem. Rám is szóltak, hogy miért eszem felvétel előtt, pedig gyakorlatilag tényleg nem ettem. Nagyon idegesített. Azt már tudtam, hogy laktózérzékeny vagyok, de addigra már minden tejterméket kiiktattam az életemből, még Túró Rudit sem ettem. Néztem, hogy a virsliben vagy a párizsiban is van némi laktóz, de elenyésző mennyiségben. Aztán elkezdtem figyelni a gluténra, kiiktattam az életemből, és megszűnt a puffadás, egy hét alatt visszaállt a bélfőrám, sokat javult a közérzetem.

- **Így nyilván nem volt nehéz meghozni a döntést, hogy folytasd a diétát.**

A döntés könnyen megszületett, de ott álltam, hogy oké, nincs glutén és tejtermék, de akkor mégis mit egyek? Vegetáriánus nem szeretnék lenni, mert hús-



evő vagyok, és nem akarok divatirányzatokat követni. Az ember szervezete saját maga kialakítja, mire van szüksége, az enyémnek húsrá.

- **A megoldás?**

Rátaláltam egy csodálatos étrendre, a paleóra. Az ősember sem evett tejtermékeket, csak húst, zöldségeket és magvakat, amit megtalált annak idején. Rengeteg ilyen szakácskönyv van. Igazság szerint nagyon egyszerű a dolog: ki kell menni a piacra, ott lehet megvenni az egészséges, feldolgozatlan élelmiszereket. Külföldön az ember a közértbe is be tud menni, annyira jó, szépen becsomagolt zöldségek és saláták vannak, itthon inkább feldolgozott élelmiszerekkel találkozok. Az egészséges életmódot itthon egy fokkal nehezebb követni, mint a világ más részein. Szerintem az éttermek sincsenek felkészülve, kevés étel közül tudunk válogatni. De a piacokon tényleg mindent megtalálunk. Míg volt rá időm, bevásároltam, és elkészítettem magamnak ezeket az ételeket.

- **Viszont most sem idő, sem érzékenység...**

Az orvosok azt mondják, ilyenkor van, aki így változik, van, aki úgy. Most még szoptatok, úgyhogy ez is más állapotnak számít, nem állt vissza a régre a szervezete. Valószínűleg amikor abbahagyom, nekem is vissza fog térni az érzékenységem. De nem félek ettől, mert teljesen illeszkedik az ízlésvilágomba, nagyon finomakat és ráadásul egészségeseket tudok enni.

Pál Tamás

Gluténérzékenység:

Lehet, hogy érintett vagyok?

HÁROM A GLUTÉNIGAZSÁG

Az egészségtudatosság jegyében sokan akkor is gluténmentes termékeket fogyasztanak, ha ennek nincs orvosi indoka, pedig akkor igazán felesleges. Nézzük, mit kell tudni az autoimmun betegségek közé tartozó cöliákiáról, illetve a gluténnal szembeni allergiás túlérzékenységekről.

A gluténnal összefüggésben háromféle betegség léphet fel.

1. Közülük a legfontosabb a cöliákia – köznapi nevén lisztérzékenység –, amely autoimmun betegség, és életre szóló diétát igényel.
2. A másik kórforma a lisztallergia (más néven gabonaallergia), amely legtöbbször az IgE-hez kötött túlérzékenységi reakció, és ugyanolyan típusos allergiás tüneteket vált ki (bőrtünetek, béltünetek stb.), mint az egyéb ételallergiák. Ez a forma kinőhető.
3. A harmadik típus a nem cöliákiás gluténérzékenység, amiről ma még keveset tudunk.

1. CÖLIÁKIA

A cöliákia életre szóló glutén-intoleranciát jelent. A vékonybél epitheliuma veleszületett és szerzett immunválasszal reagál a gliadin fehérjére, ami specifikus antitestek képződésében, szöveti elváltozásokban és változatos klinikai tünetekben nyilvánul meg, amelyek bármely életkorban megjelenhetnek.

A cöliákia tünetei:

Gyermekkorban jellemzően hasi fájdalom és az esetek egy részében növekedési zavar (lassú testtömeg-gyarapodás, az életkorhoz képest alacsony termet) formájában jelentkezik, de előfordulhat túlsúlyos gyermekeknél is. Hasmenés csak az érintettek mintegy 10 százalékánál jelentkezik a betegség domináns tüneteként – jellemzően azoknál, akiknél nagyon kicsi korban diagnosztizálják a cöliákiát.

Felnőttkorban a nem típusos tünetek dominanciája jellemző – így például vashiányos anémia vagy osteoporosis, bőrtünetek, hasi fájdalom, infertilitás, vitaminhiány, aftákkal kísért nyelvgyulladás, esetleg neurológiai vagy pszichés zavarok jelentkeznek. Jellegéből adódóan a cöliákia társulhat más autoimmun körképekhez, és kapcsolatot mutat bizonyos gasztrointesztinális (máj, hasnyálmirigy) betegségek fennállásával.

Csak étrendi kezelés lehetséges

Jelenleg a cöliákia egyetlen hatásos kezelési módja az élethosszig





tartó, szigorú eliminációs diéta, amely rövid időn belül tüneti javulást hoz, a vékonybél szövettani képeinek javulása azonban akár évekig is eltarthat.

2. LISZTALLERGIA

A lisztallergia hátterében a búza valamely fehérjéjével szembeni túlérzékenységi reakció áll. A csecsemőkorban megjelenő, változatos allergiás tünetekben megnyilvánuló túlérzékenységet – a cöliákiával ellentétben – nem kíséri a vékonybél érintettsége, és általában óvodáskorra kinőhető.

3. NEM CÖLIÁKIÁS GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG

A nem cöliákiás gluténérzékenység (NCGS, azaz non-celiac gluten sensitivity) azokat az eseteket jelöli, amikor sem cöliákia, sem gabonaallergia nem igazolt, de a gluténmentes étrend tüneti javulást eredményez. A tényleges kivizsgálás az érintettek egy részénél egyéb kórrállapotra (pl. fruktóz-intoleranciára, kontaminált bélszindrómára) derít fényt. Leírások szerint a gluténmentes diéta esetenként enyhítheti az IBS (irritábilis bél szindróma) tüneteit.

Papp Tímea
(Forrás: pharmaonline.hu)

Fotó: Nosalty



Rizslisztes nokedli

N NOSALTY

- 300 g rizsliszt
- 2 evőkanál kukoricaakeményítő
- 5 db tojás
- 1 teáskanál só

HOZZÁVALÓK

Nehéz egy jó klasszikusról lemondani, főleg ha pörkölt-nokedliről van szó. A gluténmentes élet nem követeli meg a lemondásokat, csak annyit kell tennünk, hogy a hagyományos alapanyagokat a diétába illeszthető verziókra cseréljük. Ebben az esetben ez annyit tesz, hogy rizsliszttel készítjük a nokedlihez szükséges tésztaalapot.

Elkészítés 2 lépésben:

1. Egy tálba a hozzávalókat fakanállal összekeverjük. Lágyabb lesz, mint a hagyományos nokedlitészta, de ne ijedjünk meg, a végeredményt ez nem befolyosolja.
2. Egy nagy fazékban vizet forralunk egy jó nagy csipet sóval. A tésztát apránként, kis adagokban a galuskaszaggatóval beleszaggatjuk. Forrástól számított 2-3 percig főzzük, vagy amíg megfelelően puhának nem érezzük (feljön a víz tetejére). Fontos, hogy ne egyszerre főzzük, mert egy ragacsos trutyi lesz belőle.
3. Szűrőbe öntve lecsepegtetjük, majd tálba öntjük, egy kis étolajjal összeforgathatjuk.



Cseke Katinka:

Ezerszer finomabb a gluténmentes kakaós csiga

Fél éve változtatott étrendet, azóta úgy érzi: kicserélték

Sokaknak talán a Jóban rosszban című sorozat Bodolai Böbéje jut először eszébe, ha Cseke Katinka nevét olvassa. Pedig a színésznő már 1997-ben – alighogy megkapta diplomáját a Színház és Filmművészeti Egyetemen – eljátszhatta Tolnay Klári unokáját Csiky Gergely A nagymama című darabjában, még olyan nagyágyúkkal együtt szerepelve, mint Béres Ilona, Kállai Ferenc, Sinkovics Imre és Agárdy Gábor. Az egész életét megváltoztatta, hogy elment egy talpi idegreflexzóna kezelésre és rátalált egy indiai tradicionális fogyókúra keverékre.

Rátettek egy gépre, ami jelzi: mely ételeket dolgozza fel nehezebben a szervezetünk. Nekem a glutén volt az. Első hallásra rögtön az jutott eszembe, hogy a glutén- és laktózérékenység inkább divatos kifejezés, aztán mégis kipróbáltam, és az első héten lement rólam öt kiló. Pedig direkt sok szénhidrátot ettem, de minden gluténmentes volt. Megdöbbentem, és úgy döntöttem: most már folytatom ezt az étrendet életem végéig. Hiszek benne, hogy nincsenek véletlenek! Ezekben a hetekben találkoztam Singh Vikivel, akit korábban ismertem és láttam, látványosan lefogyott. Egy ideig eltartott, mire rávett, hogy próbáljam ki a módszerét. Két hétbe telt, mire éreztem az hatását. A kapszulától elmúltak a falási rohamok és az állandó éhségérzet megszűnésével tudatosabbá is váltam. 106-ról 80 kilóra fogytam.

• **Azóta teljesen kiiktattam a glutént az életemből!**

Azért azt nem mondanám, hogy soha nem eszek, mert én nem leszek tőle rosszul, nem jön ki rajtam semmi tőle, csak mivel a pajzsmirigyem alul működik, nehezebben dolgozza fel. Most már tényleg csak nagyon ritkán fordul elő.





Fotó: Lung András

- **Azért néha megkísért?**

Nem, számomra ez egyáltalán nem nehéz, mert furcsa módon nekem jobban ízlenek a gluténmentes ételek. Ezerszer finomabb a kakaós csiga, a lányom pedig a pizzát szereti, mindig eszik velem. Egyébként nagyon érdekes, sokszor kérdezik tőlem, hogy milyen gluténmentes ételek vannak? Mondom erre, hogy kenyér, kakaós csiga, pizza. És meglepődnek. A fogalom jelentésével nincsenek tisztában. Ugyanolyan ételekről beszélünk, csak másfajta lisztből készülnek, nem a hagyományosból. Persze én is ettem olyan gluténmentes ételt, amit, ha életem végéig kéne fogyasztanom, akkor biztosan feladnám. De találtam két-három olyan helyet, ahol istenien főznek glutén nélkül.

- **Te is próbálkozol vele?**

Nincs rá időm, mert rohanok reggeltől estig. De talán így egyszerűbb is, mint gluténmentes alapanyagokat keresni állandóan. Csak bemegyek a jól bevált helyekre és finomakat eszem. Olyan ételeket, amikről meg nem mondanád, hogy gluténmentesek.

- **És vendégségben nem sértődnek meg, ha visszautasítasz valamit?**

Sok mindent tudok ilyenkor enni és már az étvágyam is sokkal kisebb. Húst krumplival vagy rizzsel például. De a család tudja, hogy mit nem eszem és mindig gondolnak rám. Karácsonykor is készülnek gluténmentes süteménnyel, senki nem szokott ebből nagy dolgot csinálni.

- **A fogyást már említetted, ezen kívül milyen változásokat figyeltél meg az elmúlt fél évben magadon?**

Sokkal nőiesebben öltözöm, viselkedek, megszerettem az új életemet. Folyamatosan arra kíváncsi mindenki, hogy csináltam. Nagyon fontos agyban hozni egy döntést. Azt mondtam, megcsinálom! Meg sem állok 70 kilóig!

Pál Tamás

Az is lehet cukor,

ami nem annak látszik!

ÉDES ÉLET FEHÉRCUKOR NELKÜL

Mit tehetünk annak érdekében, hogy olyan kevés cukrot együnk egy évben, amire egy piackutató is legyintve mondaná, hogy nem szignifikáns? Mi mást: helyettesítsük a klasszikus fehércukrot más édes ízélményt nyújtó, lehetőleg természetes alternatívákkal. Nézzük, mit érdemes ezekről tudni!

Barnacukor, nádcukor, méz

Nagyobb mennyiségben fogyasztva egyáltalán nem jobbak a kristálycukornál. Sokan úgy gondolják, hogy a „nyers”, barna cukor egészségesebb a finomított fehér változatnál, mert kevésbé feldolgozott. A kettő közötti különbség mindössze 2-3 százaléknyi melasz, ami a fehér cukorból hiányzik, tehát azazal, hogy barna cukrot eszünk, körülbelül 2-3 százalékot spórolunk a cukorbevitelünkéből, egyébként marad minden a régiiben. Olyan, mint ha a mókus és a patkány közötti keresnénk a különbséget: ugyanolyanok, csak a mókusnak jobb a PR-ja. Ezek az édesítők a magas glikémiás indexük miatt ugyanazt a hatást váltják ki, mint a kristálycukor, csak komoly marketingmunka áll mögöttük.

Fruktóz, agavé, juhar

A fruktóznak alacsony a glikémiás indexe, viszont a cukorhoz hasonlóan ugyanúgy inzulinrezisztenciát okozhat, emellett jelentősen megnövelheti a vér koleszterin- és húgysavszintjét és a vérnyomást. És igen: az agavészirup, -nektár, juhar-szirup is magas fruktóztartalmú.

Aszpartám

Ez sem jó alternatíva, mert hasonló inzulin- és egyéb választ vált ki a

szervezetből, mint a cukor. Vagyis nemhogy fogyáshoz, hanem hízáshoz vezethet, mivel újra és újra mesterséges éhséget jelez az agynak.

Nyírfacukor (xilit, xylitol)

Magyar neve onnan ered, hogy egy időben nyírfából állították elő, de ilyen alapon szilvacukornak is hívhatnánk, mert a szilvában is megtalálható. Ez gyakorlatilag egy természetes cukoralkohol, amelynek íze teljesen hasonló a kristálycukoréhoz, nincs mellékíze sem. Normál adagja 0,5–1 gramm/testsúlykilogramm naponta. Xilit esetében gyakoriak az emésztésbeli panaszok (hascsikarástól a heves hasmenésig terjedően). Jobb helyette az

Eritrit, eritritol,

amely szintén természetes cukoralkohol. Sokféle gyümölcsből, növényből (körte, dinnye, szőlő) kivonható. Alacsony, szinte 0 glikémiás indexe (!) miatt nem vált ki a szervezetből inzulinreakciót, így leginkább ezt ajánlják cukorbetegeknek, candidával, PCOS-ben szenvedőknek. Mivel az emésztés során nem jut el a vastagbélbe, és a vékonybélben szívódik fel, nagy mennyiségben fogyasztva sem okoz emésztési problémákat, például hasmenést.





Sztívia vagy jázminpakóca

Paraguay északi részéről származó őshonos növény, melyet az ott élő indiánok használnak édesítésre. Nagy népszerűségét mutatja, hogy már világszerte 164 millió ember ételét édesíti. A leveléből kivont anyagok 300-szor édesebbek, mint a cukor, emellett minimális kalóriatartalma van, de sütéshez nem annyira alkalmas, mert nincs „teste”, és mellékíze is van.

Fedezd fel a rejtett cukrokat is

Ha nem látjuk a cukor szót egy termék összetevői között, attól még lehet benne! Figyeld a címkét, mert azoknak az anyagoknak, amelyek a termék cukortartalmát növelik, rengeteg elnevezésük van.

Hogyan kategorizálhatók ezek?

1. SZEREPEL BENNÜK A CUKOR SZÓ

barna cukor, gyümölcscukor, invertcukor, kókuszvirágcukor/kókuszcukor, nádcukor, szőlőcukor

2. -ÓZ SZÓTAGRA VÉGZÖDNEK

dextróz, fruktóz, glükóz, maltóz, szacharóz

3. VALAMILYEN SZIRUP

agávészirup, glükóz-fruktóz szirup, HFCS (magas fruktóztartalmú kukoricaszirup), juharszirup, keményítőszirup, kukoricaszirup, melaszszirup, rizsszirup

4. AZ EDDIGIEKBE NEM SOROLHATÓ

karamell, maltodextrin, melasz, méz.
P. T.

Foto: Nosalty



Bounty torta

NOSALTY

HOZZÁVALÓK

- 20 dkg mandulaliszt
- 4 ek cukrozatlan kakaópor
- 4 ek kókuszolaj
- 8 ek xilit
- 4 ek útifű maghéj
- 0,5 tk vanília kivonat (őrlemény)
- 0,5 tk szódobikarabóna
- 4 dl kókusztej
- 1,5 dl kókusztej
- 50 g kókuszkrém
- 5 ek xilit (porrá őrölve)
- 1 ek útifű maghéj
- 1 ek kókuszolaj

csokimáz

- 15 dkg vegán étcsokoládé
- 20 dkg kókuszkrém (kókusztejszín)
- 1 ek kókuszolaj

kókuszkrém

- 200 g kókuszreszelék

Elkészítés

Tortaalap

Egy 22 cm átmérőjű tortaformát kibélelünk sütőpapírral. A sütőt 200°C-ra előmelegítjük. A mandulát ledaráljuk, tálba tesszük, és a többi hozzávalóval összekeverjük. Az útifűmagot adjuk hozzá utoljára. Amikor sűrű masszából lesz belőle, a tortaformában öntjük, és 20 percig sütjük.

Kókuszkrém

A kókuszreszeléket finomra daráljuk, a többi hozzávalóval elkeverjük, itt is az útifűmagot tegyük bele a végén. A kihűlt piskótára halmozzuk, és egyenletesen elosztjuk, hűtőben dermedtjük.

Csokimáz és dekor

A kókusztejszínt felmelegítjük a kókuszszírral, és a felaprított csokira öntjük, hagyjuk megolvadni, majd összekeverjük. Rákenjük a lehűlt torta tetejére, majd kókuszreszelékkel és pehellyel enyhén megszórjuk. Fügével, aszalvánnyal díszíthető. Tálalásig hűtőben pihentetjük.



Hevesi Tamás:

A világ összes diétája a mi étrendünket követi

33 éve még komoly kihívást jelentett cukorbetegnek lenni.

Mindenki ismeri Hevesi Tamást, a népszerű énekest vagy Hevesi Tamást, a labdarúgóedzőt. Azt talán kevesebben tudják, hogy Hevesi Tamás 1-es típusú diabéteszes, vagy ahogy a köznyelv hívja: cukorbeteg.

Harminchárom évvel ezelőtt kellett ezzel szembe-sülnöm. Akkoriban még gátak között éltem: alig voltak megfelelő termékek, kevés lehetőség volt nyitni az egészséges táplálkozás felé. Egyféle cukormentes üdítőt és háztartási kekszet lehetett kapni. Természetesen egy ilyen világban cukorbetegnek lenni komoly kihívást jelentett. Meg kellett tanulnom a szénhidráttáblázatot, nekünk ez az ábécénk. Rendszer került az életembe. Megvan az időpont, amikor kötelező beadnom az inzulint. Sokszor mérem a cukromat naponta, hogy tudjam, hol állok. A stressz és a feszültség fel tudja borítani, ahogy a hidegfront vagy a lappangó betegségek is. Meg kellett tanulnom, hogy nem rohagálhatok állandóan orvoshoz, nekem kell bekalibrálnom a leg-

jobb terápiát. Természetesen megváltozott a hűtőszekrényünk és a kamránk tartalma is.

• **Gondolom, napjainkban azért már egyszerűbb a helyzet.**

Manapság gyakorlatilag a világ összes diétája azt az étrendet követi, amelyet egy jól kalibrált, fegyelmezett cukorbetegnek kell. Vagyis naponta többszöri étkezés alacsony szénhidráttartalommal, rostokban és fehérjékben gazdag ételekkel. Más ezt az egészsége miatt csinálja, nekünk az életben maradáshoz kell. Én ráadásul vegetáriánus is vagyok, csak halat eszem.

• **Tessék? Hogyan lehet ezt a két étrendet összeegyeztetni?**

Két évvel később kezdtem el, mint a cukorbeteg-diétát, és a vérképeim egyértelműen igazolják, hogy jól döntöttem. Szerintem az emberi szervezet nem arra lett kitalálva, hogy húst fogyasszon. Ráadásul imádom az állatokat, van vagy hat kutyám és két cicám is. Nem tudnék bemenni a henteshez és nézni a feldarabolt állatokat. Helyette rengeteg sa-



látát eszem, nagyon sok gyümölcsöt. Szerencsére manapság már hatalmas a választék, változatosan és egészségesen tudok étkezni. Igazából cukorbetegként bármit ehetünk, csak akkor még több inzulinra van szükségünk, ami hizáshoz vezet. Én éppen ezért a tésztát például teljesen kiiktattam az életemből, de az édesítőszerket és a diétás üdítőket sem szeretem, csak mentes vizet iszom. Igazából az édességeket is kerülöm. Néhanapján egy diétás süti, de semmi több. Nagyon szeretem egyébként a thai, az indiai és a vietnami konyhát, igazi fűszerorgia. Otthon is szoktam wokban főzni, mindig mindent frissen. Egyetlen káros gyengém van, mégpedig a rántott sajt, sajnos nehezen tudok neki ellenállni. De nem sült krumplival, hanem csak magában vagy salátával, grillzöldségekkel. Az étke-

zéimnek nagyon fontos alapeleme a fokhagyma, de szeretem a kurkumát, a sáfrányt és a csilit is, mert odavagyok a csipős ételekért.

• **Tényleg elég változatosnak tűnik. Ha jól tudom, mindemellett a testmozgás is fontos része az életednek.**

Heti négyszer járok focizni kispályára. Közben én vagyok a diabéteszes magyar futsalválogatott szövetségi kapitánya is. Ez egyfajta küldetés számomra, hiszen itthon egyik zászlóvivője vagyok a betegségnek. Sok ezzel kapcsolatos rendezvényen is részt veszek, illetve gyerekekhez is megyek táborba minden nyáron. Nagyon hálás feladat, örülök, hogy segíthetek nekik, megoszthatom velük a tapasztalataimat.

Pál Tamás

A korai találkozás

az allergiával csökkenti az allergiaveszélyt



HASONLÓT A HASONLÓRA?

Az utolsó évtizedben a földimogyoró-allergia gyakorisága négyszeresére nőtt. Egy új vizsgálat most azt igazolta, hogy minél fiatalabb korban kapnak a gyerekek ilyen ételt, annál ritkábban lesznek allergiásak rá.

A legújabb amerikai statisztika szerint az Egyesült Államok területén az utolsó 13 évben a földimogyoró-allergia gyakorisága négyszeresére növekedett. Az is kiderült, hogy az Egyesült Államokban a halálos anafilaxia és allergia leggyakoribb oka a földimogyoróval szembeni túlérzékenység.

Felfigyeltek valami érdekesre

Dr. George Du Toit és munkatársai felfigyeltek arra, hogy az Izraelben élő gyerekek között lényegesen ritkább a földimogyoró-allergia, mint az Egyesült Királyságban született és élő, izraeli származású gyermekek körében. A két gyermekcsoport között alapvető különbséget találtak: Izraelben a gyerekek már nem sokkal születésük után fogyasztottak földi mogyorót tartalmazó ételeket, míg a szigetországban csak több esztendővel később találkozott a szervezetük ezzel az élelmiszerrel. Az allergológusok jól ellenőrzött vizsgálatot indítottak a kérdés tanulmányozására LEAP néven (Learning Early About Peanut allergy). A tudományos eredményeket az American Academy of Allergy, Asthma and Immunology idei kongresszusán ismertették, illetve közzölték a világ egyik legtekintélyesebb orvosi folyóirata, a New England Journal of Medicine legújabb számában.

Az eredmények átalakíthatják a prevenciót

Nem volt még ilyen nagy tanulmány a földimogyoró-allergia meg-

előzésének vizsgálatára sehol a világon. Az eredmények átalakíthatják a táplálékallergia prevenciójára vonatkozó ismereteinket – mondta Anthony S. Fauci, a National Institute of Allergy and Infectious Diseases igazgatója.

Kik kerülhettek be a LEAP tanulmányba?

A LEAP-tanulmányba nem kerültek olyan gyermekek, akik a földimogyoró-allergia korai gyanújeleit mutatták. Ha a gyermek ekcémás vagy tojásra allergiás volt, további vizsgálatokat végeztek gyermekgyógyász vagy allergológus együttműködésével, mielőtt megkísérelték volna földimogyoró adását. A LEAP-vizsgálatba 600-nál több gyermek került 4–11 hónapos korában, véletlenszerű kiválasztással. Egyik csoport tagjai semmiféle módon nem érintkeztek földimogyoróval, a másik csoportban lévőket öt éves korukig hetenként legalább heti hat gramm földimogyoró-fehérjét fogyasztottak.

Óriási arányban csökkent a kockázat

Egyértelműen azt találták, hogy a korai földimogyoró-fogyasztás az allergia kockázatát 70-80%-kal csökkentette. A szakértők körében ezek után azt gondolják át, hogy mikor javasolható a földimogyoró fogyasztása a gyerekeknek, minden gyermeknek javasolható-e, és milyen ütemben lehet ez biztonságos.

P. T.

(Forrás: Orvostovábbképző Szemle)



Fotó: 123rf.com illusztráció



Hamis nutella



- 3 kg alma
- 75 dkg barna cukor
- 3 – 4 dl víz
- 10 dkg sötét kakaópor
- 1 tábla fekete csoki
- 3 csomag csokis krémpor vagy főzős csokipuding
- vanília

HOZZÁVALÓK

Ez a hamis mogyorókrém recept földimogyorót bizony nyomokban sem tartalmaz! Ugyanúgy a gyerekek kedvence, mint ismert nevű ipari testvére, azonban sokkal kevesebb zsiradékot tartalmaz, és árban is barátságosabb.

A csokin kívül csak a sűrítésre szolgáló krémpor ipari termék benne, de aki esetleg azt is elkerülné, az sűrítheti pektinnel, agar-aggarral. Azt már nem is említjük, hogy karácsonyt várva milyen remek recept.

Elkészítése 6 +1 lépésben:

1. Az almát pucoljuk meg és vágjuk kis darabokra.
2. Tegyük egy fazékba, öntsük rá a vizet és fedő alatt kezdjük főzni.
3. Amikor az alma összeesett és levet engedett, tegyük el a fedőt tovább már nem lesz rá szükségünk.
4. Fűzzük péppé az almát, de ha már puha segíthetünk egy botmixerrel is.
5. Adjuk hozzá a cukrot, krémport kakaót és főzzük sűrűre.
6. Tördeljük össze a csokit és szórjuk bele, majd addig kavargassuk, amíg felolvad.
7. Lekvár módjára tegyük üvegbe, zárjuk le, állítsuk 5 percre fejre, majd száraz dunsztban hagyjuk kihűlni.
8. Legyünk résen, és győzzük eldugni a falánk aprónépe elől, hogy azonnal el ne fogyjon az összes.

Teljes értékű étrend

tejmentesen gyermeköcöknek is

NEM MIND TEJ,
AMI ANNAK LÁTSZI!

Arányait tekintve 1dl tej elfogyasztásával megközelítőleg 3-3 gramm zsír és fehérje, illetve 5 gramm szénhidrát jut a szervezetünkbe. Az ajánlások szerint a gyermek 3 éves korától napi 0,5 liter tej vagy ezzel egyenértékű tejtermék fogyasztása javasolt.

Kisebbeknek tápszer

Kisgyermekkorú tejfehérje-allergia esetén a növényi tejek nem alkalmasak a tehéntej helyettesítésére! Alacsony fehérjetartalmuk miatt az ezekkel történő hosszú távú táplálás nem biztosítja a gyermek fejlődéséhez szükséges tápanyagokat, esszenciális aminosavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat. Csecsemőkortól kezdődően a tehéntej helyett az extenzíven hidrolizált tápszer jelent biztonságos alternatívát, mely legalább kettő, de akár 6 éves korig is javasolt. Mivel a speciális gyógyászati célra szánt tápszerek felírására a gyermek 6 éves koráig van lehetőség, és minden, a fejlődéshez szükséges tápanyagot biztosítanak, ezek ajánlottak a tej kiváltására.

Előfordulhat, hogy allergia vagy intolerancia miatt a tejtermékeket akár hosszabb időre is mellőzni kell az étrendünkből. Mindenkit érzékenyen érint a tejben található tápanyagok alternatív pótlása, de a gyermekeket különösképp.

A tehéntej jelentős arányban vízből áll, és ásványi anyagokat – kalciumot, foszfort és szelént –, tejcukrot (laktózt) és vitaminokat – nagyobb mennyiségben D-vitamint, B2- és B12-vitamint – is tartalmaz. Ezenkívül zsírsavak és fehérje található benne nagyobb mennyiségben.

Mi adható még?

A tejben levő fehérje pótlására alkalmasak még a húsok, ezek közül is a szárnyasok, valamint a tojás. Marhahús és borjúhús fogyasztása esetén azonban ügyelni kell az esetleges keresztallergiák kialakulására. Az ételkészítéshez jól használhatók a növényi tejalok, tejszínek, főzőkrémek a tehéntej és a tejtermékek helyett, ám ezek tápanyag- és vitamintartalma jelentősen eltér az állati eredetű tejtermékektől.

Mi a helyzet a növényi tejhelyettesítőkkel?

Az úgynevezett növényi tejjel kapcsolatban általánosságban elmondható, hogy változatosan, felváltva adva előnyösebbek.

Egy korábbi vizsgálatban a quebeci McGill University kutatói a cukormentes növényi „tejeket” összehasonlítva megállapították, hogy habár a kókusztej kalóriatartalma alacsony, fehérjét alig, telített zsírsavakból viszont sokat is tartalmaz.

A **mandulailal** kalóriatartalma szintén alacsony, ám zsír-, szénhidrát- és fehérjetartalma a tehéntejhez hasonlóan magasabb. Fogyasztása



azonban problémát okozhat az olajos magvakra érzékenyeknél.

A **rizsital** kalóriatartalma a tehéntejhez közel megegyezik, ám szénhidrát-, zsír- és fehérjetartalma alacsonyabb, viszont több cukrot tartalmaz.

A **szójaital** fehérjében, zsirokban és szénhidrátban is a tehéntejhez hasonló mennyiséget tartalmaz, ám allergizáló hatásánál fogva fogyasztása nem javasolt – különösen gyerekeknek.

A **zabitalnak** magas a fehérje- és a rosttartalma is, kalciumot azonban csak hozzáadva tartalmaz.

Kevésbé ismert és elérhető alternatíva a **kendermagital**, melynek a legkedvezőbb az összetétele a többi növényi italhoz képest. Magas a fehérjetartalma, kalciumtartalma és a telített zsírsavtartalma, omega-3-zsírsavakat is tartalmaz.

Szükség van külön pótlásra is?

A tejjel, tejtermékekkel ellentétben a kalcium igen rossz hasznosulással szívódik fel a növényi táplálékokból, ezért tejmentes étrend mellett feltétlen gondoskodni kell a kalcium táplálékkiegészítő formájában való pótlásáról. Mivel a D-vitamin elősegíti a kalcium hasznosulását és a csontokba történő beépülését, ezek együttes pótlását javasoljuk.

P.T.

(Forrás: pharmaonline.hu)

Fotó: Nosalty



Sütőtökrémleves

N NOSALTY

- 50 dkg kanadai sütőtök
- 1 ek olívaolaj
- 1 közepes db vöröshagyma
- 1 közepes db alma
- 1 db burgonya
- 5 dl zöldség alaplé
- 2 csipet szerecsendió
- 1 késhegynyi fahéj
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 kávéskanál kurkuma
- gyömbér ízlés szerint
- 10 dkg tökmag
- só, bors
- 1 dl kókusztej (vagy kókusztejszín)

HOZZÁVALÓK

Elkészítés 4 lépésben

1. A sütőtököt fűszerezés nélkül nagyobb darabra vágjuk, és sütőben 180°C-on 20 percig puhára sütjük.
2. A hagymát apró kockákra vágjuk, kevés olívaolajon megdinszteljük. A meghámozott és felkockázott almát és édesburgonyát is hozzáadjuk, és azzal is kicsit összepároljuk. Sózzuk, borsozzuk, és mehetnek bele a fűszerek ízlés szerint. Felöntjük az alaplével, és puhára főzzük (kb. 15 perc).
3. Hozzátesszük a megsült sütőtök húsát, pár percig főzzük, majd botmixerrel szép simára turmixszoljuk. Egy kevés kókusztejszínnel lágyabbá, selymesebbé tehetjük, de akár ki is lehet hagyni.
4. Melegen, pirított tökmaggal és egy kis kókusztejszínnel tálaljuk, vagy hűsevők jó kis sült baconnel.

Mentes kínálat AZ ALDI-BAN

Az ALDI kiemelt figyelmet fordít az ételintoleranciákban szenvedőkre, és számukra hozta létre Enjoy Free! márkáját, amelyben glutén- és laktózmentes termékek széles választékban megtalálhatóak. Az áruházlánc kínálatában szereplő termékek nem csupán a közönség, hanem a szakemberek tetszését is elnyerték – ezt bizonyítja többek közt a Mentés-M verseny, ahol az ALDI öt nevezése is kategóriája legjobbjának bizonyult. Az áruházlánc mintegy 100 mentes terméke közül szemezgettünk.



ENJOY FREE! – LAKTÓZMENTES KEFIR

Az ALDI a tejtermékek terén számos „mentes” verziót kínál, a Milfina hiánypótló terméke az ősszel debütált az áruházlánc kínálatában. A 3,5 százalékos zsírtartalmú kefir 175 grammos kiszerelésben, natúr ízben kapható.



MILFINA – ENJOY FREE! LAKTÓZMENTES UHT TEJ

A hazai gyártású, 2,8%-os zsírtartalmú Milfina laktózmentes tej használata csavarkupakjának köszönhetően praktikus, csöpögésmentesen visszazárható, és egy literes kiszerelésben kapható. Az Alföld Tej Kft. üzemében gyártott termék elnyerte a GfK Hungária 2000 fős kutatáson alapuló „Az Év Terméke” díjat.



MILFINA – ENJOY FREE! LAKTÓZMENTES VAJ

A 100 grammos kiszerelésben elérhető vaj 82 százalékos zsírtartalmának köszönhetően akár kenyérrre kenve, akár sütemények alapjaként vagy főzéshez bátran használható. A termék az Alföldi Tej Kft. üzemében készül.



**Mindig.
Jobban.
Okosabban.**



RIZSKÁSA CHIA MAGGAL

A gluténérzékenyeknek sem kell lemondaniuk a tápláló reggeli fogásokról: a Knusperone Rizskása könnyen elkészíthető és változatos napkezdést kínál. Az egy adagos (60 grammos) kiszerelésben kapható, ételmi rostban gazdag, 6% chia magot tartalmazó rizskása 170 ml forró vízben elkeverve néhány percnyi főzés után fogyasztható, de akár ízlésünk szerint további hozzávalókkal (például friss vagy szárított gyümölcsökkel, magvakkal) gazdagíthatjuk. A termék azonban nem csupán gluténmentes, hanem fenntartható is, hiszen karbonsemleges, vagyis szén-dioxid lábnyomát kiszámították és a keletkezett kibocsajtást éghajlatvédelmi tanúsítvány által kompenzálták. A rizskása országserzte kapható az ALDI kínálatában, a chia magos mellett erdei gyümölcsös és étcsokoládés ízben.

GLUTÉNMENTES KAKAÓS TEKERCS

Az ALDI kakaós tekercsével a laktóz- és a gluténérzékenyekre egyaránt gondolt. A hazai pékségben készülő kakaós tekercs ízre és állagra nem sokban különbözik a jól ismert és kedvelt pékárutól, puhasága napokig megmarad. Különlegessége, hogy a speciális, rostban gazdag tésztát csak kézzel lehet feldolgozni, ezért megjelenése a nagy gondossággal készült házi péksüteményeket idézi.



KORNGOLD – ENJOY FREE! GLUTÉNMENTES LAPKENYÉR

A Korngold népszerű, 180 grammos kiszerelésű lapkenyere az ALDI üzleteiben gluténmentes verzióban is elérhető. A hazai feldolgozású termék állati eredetű összetevőktől is mentes, így vegánok, valamint laktózérzékenyek is bátran fogyaszthatják. Íze és illata sült tésztára jellemző, idegen íztől és szagtól mentes, állaga friss és ropogós, nem szívós, szájban könnyen elomló, színe a sült tésztára jellemző világos.

SZPONZORÁLT TARTALOM

8 lényeges tudnivaló

a tojásallergiáról

A TOJÁSALLERGIA, LEÍRÁSA, TÜNETEI

A tojás a leggyakoribb allergének egyike, és elsősorban a gyerekeket érinti. Sokan ötéves korukra kinövik, másoknál viszont felnőttkorban is megmarad az allergia. A tojásallergia kezelésének jelenleg egyetlen ismert módja van: nem szabad tojást tartalmazó élelmiszereket fogyasztani.

1. Miért fontos táplálékforrás a tojás?

A tojás gazdag magas biológiai értékű fehérjében, fontos forrása az esszenciális telítetlen zsírsavaknak, az egyszerűen telítetlen olajsavnak, a vasnak, foszfornak, számos nyomelemnek, az A, D, E és K zsírban oldódó vitaminoknak, valamint számos vízben oldódó B-vitaminnak. Ugyanakkor alacsony a kalciumtartalma (a héj kivételével), és nem tartalmaz C-vitamint. Nos, tojásallergia esetén ennyi mindent kell pótolni.

2. Mi okozza a tojásallergiát?

A tojásérzékenységet tehát a tojásban található fehérje által kiváltott tünetegyüttes okozza, ami jelentkezhet bőrelváltozásként, de visszatérő légúti panaszok formájában is. A tojásallergiát nem szabad összetéveszteni az átmeneti intoleranciával, amely nagy mennyiségű tojás fogyasztása következtében alakul ki, múltó tünetekkel lép fel, majd pedig meg is szűnik.

3. Anyatejes babáknál is megjelenhet

A tojásallergia tünetei jellemzően 8 hónapos kor után, a hozzátáplálás időszakában, illetve a tojás bevezetését követően jelennek meg. Olykor azonban már szoptatáskor

jelentkezhetnek a tünetek (részletesebben a 2. pontban), aminek az oka, hogy kis mennyiségben az anya által fogyasztott ételek is átjuthatnak a baba szervezetébe. Ilyenkor az édesanyának érdemes tojásmentes diétát tartani, és megfigyelni, hogy enyhülnek-e a gyermeknél a tünetek. Ha nem, keressünk fel egy szakorvost.

4. Változatos tüneteket okoz

A szoptatott babáknál jelentkező bőrallergia, ekcéma, esetleg hasfájás mellett a nagyobb, már tojást fogyasztó gyermekeknél az allergia tünete lehet bőrvizsketés, kipirosodás, bőrkiütés, az arc, a torok duzzadása, száj körüli zsibbadás, légzés nehézsége, hányás, hasmenés és hasi fájdalom is.

5. Kinöjünk, ha kinöjünk

A gyermekek többsége 36 éves korára kinövi a tojásallergiát. Előfordulhat azonban, hogy ez későbbi életkorra tolódik ki, mint ahogy kisebb százalékában az is, hogy a tojásallergia egész élet során megmarad.

6. Tojásallergiás? Ne szagoljon tyúktollat se!

Egyes tojásallergiás betegeknél a tyúktoll allergénjének belélegzése is asztmás tünetet, köhögést okozhat. Ennél is fontosabb azonban,

hogyan a tojásallergiás betegeknél olykor a csirkehús fogyasztása után is allergiás tünetek jelentkezhetnek. Ennek a keresztallergia az oka, amelynek hátterében az anyagok kémiai szerkezetének hasonlósága áll. Olyan kicsi a két anyag közötti különbség, hogy sok szervezet, különösen akkor, ha már fokozottan érzékeny az egyik anyagra, nem tud különbséget tenni közöttük.

7. Lenmagliszt tojás helyett? Igen!

Ha van otthon lenmagliszt, pár perc alatt összekutyulható a tojáspótló: 1 evőkanál lenmagliszthez 3 evőkanál vizet kell adni, majd 5 perc pihentetés után, amikor kellően besűrűsödött, tojás helyett használható az adott recepthez – persze ha rántottáról van szó, nem, ez csupán kötőanyag. Kevert süteményeknél a banán és az alma is jó alternatíva a helyettesítésre: kb. 80 gramm gyümölcs egyenlő egy tojással. Sőt, főzéstechnológiailag a tojás kukorica- és burgonyakeményítővel is kiváltható – panirozáshoz például jól bevált a kukoricakeményítőt vízzel elegyítve, habverővel felverve káposzt tojásfehérje, állagú anyag.

8. Tojás a készételekben

A pékáruk, a kenyérfélék, a ragufélék, a tésztafélék, krémtöltelékek és fagyaltok nagy eséllyel tartalmaznak tojásfehérjét. De sose elégedjünk meg ennyivel: a bevásárlás során mindig olvassuk el az ételek összetevőit is. Az alábbiak tojásfehérje jelenlétére utalnak: albumin, tojás (tojássárgája, tojásfehérje, tojáspor, szárított tojás), tojáshelyettesítők, tojáslikőr, globulin, lecitin, lizozim, majonéz, ovalbumin, ovovitelin, tojásbab.

Papp Tímea

Fotó: 123rf.com illusztráció



Nem piskóta: tojásmentes piskóta

N NOSALTY

- 200 g cukor
- 1 csomag vaniliás cukor
- 2 teáskanál ecet
- 125 ml napraforgó olaj
- 250 ml víz
- 460 g finomliszt (vagy 400 g és 60 g kakaópor)
- 3 teáskanál sütőpor
- 0,5 tk só

HOZZÁVALÓK

Elkészítés

1. Egy tálban összekeverjük a lisztet, sőt, sütőport. Ezt félretesszük.
2. Egy másik tálba öntjük a cukrot és a vaniliás cukrot, belekeverjük az ecetet.
3. Robotgéppel folyamatos adagolás (vékony sugárban) mellett a cukorhoz adagoljuk az olajat és a vizet. Nem lesz habos, de homogén masszát kapunk pár perc után.
4. A cukros szirupba részletekben belekeverjük a lisztes keveréket és simára dolgozzuk. Sűrű masszát kapunk, de nem kell megijedni, épp ilyennek kell lennie.
5. A sütőt előmelegítjük 200°C-ra, közben kivajazunk és kilisztezzük egy tepsit vagy tortaformát. A masszát eligazítjuk benne, majd a forró sütőbe tesszük és visszavesszük a hőmérsékletet 180°C-ra.
6. Sütőtől függően 30-40 percig sütjük. Fél óra múlva tűpróbával ellenőrizhető.
7. Ha kész, kivesszük a formából és kihűtjük. Tetszés szerint fogyasztható magában, vagy torták alapjaként.

Egészségtudatos táplálkozás



A városi gyerekeknél

gyakoribb az ételallergia

AMIKOR A PROBLÉMÁK HALMOZÓDNAK

„Eredményeink figyelemfelhívó jelzések, amelyek azt mutatják, hogy sürgősen fel kell tárnai az ételallergiák nagy prevalenciájának okait és mechanizmusait” – mondta dr. Robert Wood, a Johns Hopkins Egyetem pediátriai allergiai és klinikai immunológiai osztályának igazgatója, a vizsgálat szenior kutatója.

Született allergiások

Az Egyesült Államokban az utóbbi 20 évben folyamatosan nőtt az ételallergiás gyermekek száma. A felnőttek majdnem 3 százalékának és a kisgyerekek 6 százalékának van egy vagy több ételallergiája. A mostani vizsgálat nemcsak azt igazolta, hogy valóban nő a gyermekkori ételallergia prevalenciája, hanem azonosította a gyerekek egy olyan alcsoportját is, amelyben az átlagosnál nagyobb az allergia kockázata.

A vizsgálat során 516 városi gyereket követtek születésüktől 5 éves korukig. A gyerekek Baltimore-ban, Bostonban, New Yorkban, illetve St. Louisban éltek. A vizsgálat során a kutatók minden évben meghatározták, hogy milyen háztartási allergéneknek vannak kité-

Az már eddig is ismert volt, hogy a városi kisgyerekek esetében nagyobb az asztma és a környezeti allergiák kockázata, de a Johns Hopkins Egyetem kutatói már azt is kimutatták, hogy ugyanez a helyzet az ételallergiákkal is.

Az Egyesült Államok négy nagyvárosában minden 10 gyerek közül legalább egynek ételallergiája van – derült ki a Journal of Allergy and Clinical Immunology szövetségi támogatással végzett multicentrikus vizsgálatából. A valós szám még ennél is nagyobb lehet – mondták a kutatók, akik a vizsgálatban nagyon szigorú kritériumokat alkalmaztak, és csak a három leggyakoribb ételallergiával (tej, tojás, mogoró) foglalkoztak.

ve a gyerekek, fizikális vizsgálatokat végeztek, felmérték a gyerekek étrendjét és kórtörténetüket.

Vérükben volt

Az 1., 2., 3. és 5. évben emellett a gyermekek vérmintáiból kimutatták a tejjel, a tojással és a mogoróval szembeni specifikus IgE immunglobulin-antitesteket. A vérteszt eredménye és a klinikai tünetek alapján a kutatók a következő csoportokba sorolták a gyerekeket:

- allergiás,
- esetleg allergiás,
- érzékeny egy bizonyos anyagra, illetve
- nem érzékeny.

Azt, hogy a személy érzékeny egy bizonyos anyagra, az jelzi, hogy az anyaggal szembeni IgE ellenanyagok találhatóak a vérben – az ilyen személyben nagyobb valószínűséggel alakulnak ki allergiás tünetek, de ez nem elég ahhoz, hogy valódi ételallergiát állapítsanak meg nála; a valódi ételallergia esetén mindig vannak klinikai tünetek is. Ebben a vizsgálatban a kutatók csak azokat a gyerekeket tekintették ételallergiásnak, akiknek klinikai tüneteik is voltak, és az IgE

szintjük is magasabb volt. Ennek a szigorú kritériumnak az alkalmazásával valószínűleg alábecsülték az ételallergiás gyermekek számát – tette hozzá dr. Wood.

- A vizsgálatban részt vevő gyerekek több mint fele (55%) volt érzékeny a tejre, a tojásra vagy a mogyoróra.
- Majdnem 10%-uknak valódi ételallergiájuk volt.
- A leggyakoribb a mogyoróallergia volt (6%), majd
- a tojásallergia következett (4,3%), s ezután
- a tejallergia (2,7%).
- A gyerekek további 17%-át „esetleg allergiásnak” minősítették – az ebbe a csoportba tartozókban emelkedett volt az IgE ellenanyag szintje, de a kórtörténetükben nem volt egyértelmű allergiás reakció a vizsgált három élelmiszer egyikére sem.
- A gyerekek 29%-a „érzékeny, de toleráns” volt; bennük is magasabb volt az IgE-szint, azonban tudni lehetett, hogy ettek ugyan az allergén ételből, de allergiás reakció nem alakult ki náluk.

Úgy tűnt, hogy a szoptatott gyerekekben nagyobb az ételallergia kialakulásának kockázata. Kisebb valószínűséggel lettek viszont ételallergiásak azok a gyerekek, akik olyan lakásokban éltek, ahol nagyobb volt az egyes baktériumok által termelt endotoxin koncentrációja. Mint a kutatók elmondták, ez összhangban van az úgynevezett higiénia-hipotézissel, amely szerint a bizonyos baktériumokkal való érintkezés az élet korai szakaszában védő hatású lehet az asztma és az allergia ellen.

Papp Tímea

(Forrás: Newswise OTSZ)



Fotó: Nosalty

Almás pite rizsliszttel

N NOSALTY

Tészta:

- 350 g rizsliszt
- 100 g xilit
- 200 g laktózmentes vaj
- 2 ek laktózmentes tejfől
- 2 db tojás (1 a kenéshez)
- 0,5 csomag gluténmentes sütőpor

Töltelék:

- 1 ek laktózmentes vaj
- 6 db közepes alma
- 100 g xilit
- 2 tk fahéj
- 3 tk vaníliaaroma
- 1/2 citrom héja
- 2 ek kukorica-keményítő

HOZZÁVALÓK

Elkészítése 5 lépésben

1. A tésztához a sütőporos rizsliszttet a vajjal és a xilit felével összemorzsoljuk, hozzáadunk egy tojást, a tejfölt, alaposan összegyúrjuk, hűtőben pihentetjük.
2. Az almákat megpucoljuk, és felszeleteljük. Egy serpenyőben egy kis laktózmentes vajon a xilit másik felével, fahéjjal, vaníliával és pici citromhéjjal összepároljuk. Ha kissé kihűlt, a kukoricakeményítővel összeforgatjuk.
3. A tésztát pihentetés után kinyújtjuk. Tegyük alá sütőpapírt és azon dolgozzunk.
4. Kivajazott, lisztezett piteforma alját kibéleljük a tészta 2/3 részével, és elősütjük, hogy ne áztassa el a töltelék. Ha kész, ráhalmozzuk a tölteléket, és a maradék tésztával befedjük a tetejét, amit a másik tojással megkenünk.
5. Körülbelül 160°C-on sütjük 20-25 percig. Amikor aranybarnára sült, kivesszük a sütőből, kicsit hagyjuk hűlni, megszórjuk kis xilitporral, majd tálaljuk!

Szabó Győző:

Mentes étrend kísérletezéssel

Az egészsége miatt hagyta el a glutént, a tejet és a cukrot is

- **Valamilyen betegség miatt döntött úgy, hogy gluténmentesen táplálkozik?**

Nem, az egészségemet tartottam szem előtt. És emellett az is fontos volt, hogy jóízű legyen a végeredmény, ezért fogtam kísérletezésbe. Jőmagam készítem a kenyeret, a pizzatésztát is, és elmondhatom, hogy hál' istennek megtaláltam a megfejtést, azt a lisztkombinációt, amellyel elégedett vagyok: ízletes, öt napig simán eláll, és még a családom is megeszi.

- **Amellett, hogy finom az elkészült kenyér, az egészségén is érzi a változást?**

Igen, sokkal jobb a közérzetem. Fellélegzik ilyenkor a szervezet, energiák szabadulnak fel. Ez nem a gluténmentes diéta sajátossága, a paleóval már megtapasztaltam ezt.

- **Akkor nem ez az első mentes diétája. Milyen alapanyagokat hagyott még el az étrendjéből?**

Mostanában figyelem a szénhidrát-, azon belül is a cukorbevittet – fogytam is négy kilót. Igyekszem laktózmentesen étkezni, és követem azt a módszert

is, amely egy „időkaput” hagy az étkezésre, vagyis megválaszthatom, a napból melyik az a nyolc óra, amikor eszem, a többi 16 órában viszont tilos. És van még egy fontos dolog: a készételeket, a konzervek legtöbbjét is kiiktattam, igyekszem magam készíteni mindent. Ez frissebb és jobb is.

- **Elég szigorúan hangzik ez a rend, könnyű beszerezni a hozzávalókat, az ételeket?**

Igen, látom, hogy a nagy áruházláncokban már külön polcon kínálják a gluténmentes termékeket, de vannak ilyen speciális pékségek is. A laktózmenteséget pedig úgy oldom meg, hogy kecsketermékeket – tejet, sajtot, joghurtot – fogyasztok, illetve hosszan érlelt termékeket. Ami pedig a konzerveket illeti: ha például halkonzervre vágyom, megkaphatom kétszáz forintért a rossz minőséget és két-ezerért a jót. Én inkább megveszem a drágábbat, de nem sznobizmusból, hanem mert tudom, hogy az minőségi. Azt gondolom, hogy az embereknek is meg kellene tanítani, hogy a mennyiség helyett a minőség számít, a diétás étkezésben is. Mert sokan még mindig ott tartanak, hogy a puffasztott,

Fotó: RTL Klub



Az embereknek is meg kellene tanítani, hogy a mennyiség helyett a minőség számít, a diétás étkezésben is.

extrudált kenyérpótlékokat veszik, ami nem finom, nem is egészséges, tulajdonképpen műanyag.

• **Hosszú ideje tart a kísérletezés és a szigorú étrend is. Nem okoz nehézséget?**

Persze, néha elmegy az ember a családjához, és ott várja az anyukája húslevese. De Judit (Rezes Judit, Szabó Győző felesége – a szerk.) is igyekszik. Igaz, olyat is szoktam otthon készíteni, amiből én magam nem eszem.

GyM

Mentes

PIACTÉR

TOFFINI PRITAMINPAPRIKÁS TOFU

A világon az egyik legnépszerűbb szójatermék a tofu, amelyet sajt készítési eljárással állítanak elő. A Toffini márkánévvel gyártott friss szójatermékeink alapanyaga magyar, garantáltan nem génmanipulált szójabab, melyet hagyományos és biotofu-készítményekben kínálunk fogyasztóinknak.

Gyártó és forgalmazó: Naszálytej Zrt.
www.toffini.hu, www.naszalytej.hu
06-27/518-0170



CHIA CSOKI CSÓK

A Golden Granet Chia Csoki Csók egy omlás gluténmentes keksz, melyet a magas rosttartalmú chia mag tesz ropogóssá. A keksz tejet, tojást, szóját, élesztőt és allergéneket sem tartalmaz. Édes élmény hozzáadott tartósítószerrel és színezékek nélkül!

Gyártó és forgalmazó: Golden Granet
www.goldengranet.com

EISBERG TOKAJ DRESSING MÁLNA

A nyár és az ősz legszebb ízei randevúznak ebben a különleges öntetben.

A dressing alapját két ecet adja: a tokaji furmintból készült borecet és a málnaágyon érlelt almaecet.

A Tokaj Dressing és Vinaigrette termékcsalád tagjai glutén-, és laktózmentesek, illetve nem tartalmaznak hozzáadott cukrot és tartósítószerrel.

Gyártó és forgalmazó:
Eisberg Hungary Kft.
www.salatazz.hu





MIMEN LINZER-PITE LISZTKEVERÉK

Minden allergéntől mentes sütemény lisztkeverék, mely alternatív gabonák és reform alapanyagok felhasználásával készült.

Gyártó és forgalmazó:

Hunorganic Kft.

naturbit@hunorganic.com

www.hunorganic.com

NATURBIT ALFA-MIX BARNA LISZTKEVERÉK

A legújabb táplálkozási irányelveknek megfelelően chia magot, puffasztott amarántot és sok rostot tartalmazó gluténmentes lisztkeverék.

Gyártó és forgalmazó:

Hunorganic Kft.

naturbit@hunorganic.com

www.hunorganic.com



BLESS YOU ZSEBKENDŐ

Neked, aki igényes vagy az alapanyagok megválasztásában és az étel elkészítésében, az étkezés bizonyára többet jelent a táplálkozásnál. Pamut és len szalvétáimmal könnyen megteremtheted a meleg, családi hangulatot az étkezéshez.

www.blessyoutextil.hu

Mennyit ér a

szénhidrátcsökkentés?

NEM CSAK A MENNYISÉG SZÁMÍT

Sokan minimálisra csökkentik a szénhidrát-fogyasztást a fogyás, valamint az egészséges életmód jegyében. Vannak, akik teljesen kiiktatják a szénhidrátot az étrendjükéből. Vajon joggal? Helyes-e az a közfelfogás, hogy a szénhidrátmegvonás biztosan a javunkat szolgálja például IR esetén? Bár az inzulinrezisztencia (IR) valóban speciális étrendet kíván, a dietetikusok szerint a túl kevés szénhidrát fogyasztása, illetve a szénhidrátmentes táplálkozás nemhogy javítana, de még ronthat is az állapoton. IR esetén ezért különösen fontos, hogy szakember állítsa össze és felügyelje a diétát a kiegyensúlyozott és egészséges étrend érdekében.

Ha fogyás miatt szűrtük ki magunknak a szénhidrátot mint feleslőt, jó, ha tudjuk: teljesen mindegy, milyen fogyókúra étrendet követünk: a túlsúly akkor csökken, ha kevesebb a megevett kalória, mint a felhasznált.

Csodák pedig nincsenek!

Frank M. Sacks és munkacsoportja azt vizsgálta, hogy az alapvető táplálékokból – fehérje, szénhidrát, zsír – melyeknek az adagját célszerű csökkenteni vagy növelni, hogy ugyanannyi kalória bevétele esetén a testsúlyból veszíthessünk. A sokak által kíváncsian figyelt, két esztendeig tartó tanulmány eredményeit az orvostudomány első számú folyóirata, a New England Journal of Medicine közölte.

A vizsgálat legtanulságosabb eredménye az volt, hogy teljesen mindegy, melyik alapvető tápanyagból fogyasztottak a résztvevők keveset vagy sokat. A súlycsökkenés mindegyik diétával azonos mértékű volt, ha a vizsgált személy megfelelően tartotta a számára előírt étrendet. Az egy év utáni visszahízási hajlam azt jelezte, hogy többségük általában nem maradt olyan fegyelmezett, mint ahogyan a koplalást el-

kezdte. A munkacsoport adatai azt igazolják, hogy a lényeg a korábbinál kevesebb kalória elfogyasztása, és mindegy, hogy a karcúsodni vágyó ezt melyik híres-neves fogyókúra-rendszer szerint teszi. Nincs igazán jelentősége annak, hogy a súlyvesztéshez a zsírt vagy a szénhidrátot igyekszünk étrendünkbenől görcsös elszántsággal kiiktatni, csak az összkalóriát csökkentjük következetesen.

Minőség és mennyiség ugyanúgy számít

A kiegyensúlyozott táplálkozásban nemcsak a nyersanyagok okos választása a lényeg, hanem azok mennyisége is. Nézzük, mit mond az OKOSTÁNYÉR® az egyes étkezésekre ajánlott adagok méretéről:

Reggelire fogyasztott ételek adagjai

- folyadék: 1 pohárnyi (2-2,5 dl)
- zsömlé/kifli 1 db, kenyér 1 közepest, ujjnyi vastag szelet (8-10 dkg)
- vaj, margarin, vajkrém 1 teáskanálnyi
- kockasajt 1 db
- sajt/felvágott 2-3 vékony szelet (3-4 dkg)
- virsli 1 db



- májkrém általában egyharmad-fél doboz (3 dkg)
- körözött/zöldfűszeres túrókrém 2 púpozott evőkanálnyi (5 dkg)
- zöldségek: 1 közepes darab
- gabonakása/müzli 3 evőkanál (4 dkg)

Tízórai, uzsonna adagjai:

- tej/kakaó/joghurt/joghurtital/kefir 2 dl
- krémtúró 1 kis pohárnyi (5-7,5 dkg)
- gyümölcsturmix 3 dl
- 1 közepes alma, őszibarack, narancs, 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs, 1 közepes banán vagy 1 kis tányér saláta
- 1 adag müzli/gabonapehely

Ébredre fogyasztható ételek

adagjai:

- leves 3 dl (levesbetét kb. 1 púpozott evőkanálnyi – kb. 1 dkg)
- párolt zöldség, főzelék egy lapos tányér fele (25-30 dkg)
- száraz hüvelyesekből főzelék 2-3 merőkanálnyi (kb. 15 dkg)
- burgonya/rizs/tészta (készen) 20 dkg
- mártás 1 kis pohárnyi (kb.15-20 dkg)
- zöldséges egytálétel 25 dkg
- 1 tenyérnyi vékony szelet hús (10 dkg), 1 közepes egész hal, 1 nagyobb halfilé (15 dkg), 1 egész kisebb csirkecomb, 2 db vagdaltpogácsa/húsgombóc/tojásropogós, húspuding 8-10 dkg, zöldséges húsragu 20 dkg (hús ebből 8 dkg)

Hideg **vacsora** a reggeli ételleivel egyezik meg, míg a meleg vacsora az ebéddel. A főétkezés az ebéd és nem késői (18 óra körüli) vacsora is lehet. Bővebben: okostanyer.hu.

P.T.

(Forrás: medicalonline, okostányér)

Fotó: 123rf.com illusztráció



Karfiolos pogácsa

N NOSALTY

HOZZÁVALÓK

- 1 közepes db karfiol
- 25 dkg sovány túró
- 2 db tojás
- 2 db tojásfehérje
- 2 kávéskanál fűszersó (só, bors, mustárpor)

Elkészítés 6 lépésben

1. A karfiolt forró vízben főzzük puhára, majd egy botmixerrel, vagy krumplinyomóval pürésítsük össze. Fontos, hogy a karfiolt alaposan szűrjük le, nehogy eláztassa a tésztát.
2. Adjuk hozzá a többi hozzávalót, és alaposan keverjük össze.
3. A kapott massa nem gyúrható, ezért elég elővenni a szilikonos muffin formánkat, és beletömködni a pogácsa-masszát.
4. Pici tojássárgájával és opcionálisan mag-mix keverékkel vagy light sajttal megszórhatjuk a tetejét.
5. Előmelegített sütőben süssük 160°C- körül. Körülbelül fél óra múlva terjengeni kezdenek a finom illatok, a pogi tetejének szép aransárga pirulása pedig jelzi, hogy közel a vége a sütésnek.
6. Ne szedjük ki azonnal a pogácsákat; hagyjuk a formákban kihűlni, és csak azt követően emeljük ki a szilikon formákból!



Egyfajta holisztikus szemléletet követek - megnézem az egyes diéták esetében, melyikből mit meríthetek.

Pataki Zita:

Ha megkívánok valamit, a szervezetem jelez

A húst nem tudta elhagyni, mástól könnyen megszabadult

• **Mikor döntött a speciális étkezés mellett? Mi motiválta a váltásban?**

Tavasszal kerestem valamit, amivel kicsit változtathatok az életmódomon. Elsősorban az egészségemre koncentráltam: több hormonkezelés miatt került rám 11 kiló, ebből csak ötöt tudtam leadni. Ráadásul a plusz hormonterhelés miatt jobban kell figyelnem az ásványi anyagok, vitaminok pótlására is. Először arra gondoltam, elhagyom a húst, de ez nem működött. Segített, hogy már ismerem a szervezetem: rájöttem, hogy a sok gyomorsavam miatt sokkal megfelelőbb a fehérjedús táplálkozás. Persze nem vagyok nagy fogyasztó, leginkább csirkét vagy halat eszem, de mégis húsevőnek vagyok teremtve. Aztán végiggondoltam, és arra is rájöttem, hogy három dolog jellemző az étkezésemre. Egyrészt tudatos vagyok – ennek jele az előbbi gondolkodás is, de ez napi szinten is így van. Aztán spontán is vagyok, vagyis ha megkívánok valamit, akkor nem állok ellen, hiszen tudom, hogy ilyenkor a szervezetem jelez.

• **A kettő azért ellentmond egymásnak.**

A spontaneitásnál is azért tudatos vagyok: ha például téisztát kívánok, nem fosztom meg magam tőle, de igyekszem egészségesebb verziót választani. Emlékszem, mikor megkívántam a mákot, rájöttem, hogy a húspanban lévő kalciumra vágytam igazából, vagy épp a vértisztítás miatt folyamatosan hagymát ettem.

• **Mi a harmadik jellemző?**

Gourmet vagyok, szeretek kipróbálni dolgokat. Korábban például a belsőségekre rá se tudtam nézni, ma már májat eszem, megszűnt a gát ezzel kapcsolatban. Tehát ezt a három dolgot vettem figyelembe, amikor diétát kerestem, és ekkor találtam rá a tiszta diéta (Eat Clean) módszerre, amelynél az összes ásványi anyag megmarad az étrendben, és folyamatosan irányítva segítettek elérni azt a célt, hogy lefogyjak. Négy hónap alatt elértem a normális súlyomat, most pedig visszavezetnek egy állandó étrendhez, amelyben hús, zöldség és elegendő folyadék is van. Ez azért is fontos, mert alapvetően a meleg ételeket szeretem, így bármikor ehetek például levest is.

• **Mennyire szigorú előírásokról, tiltásokról van szó?**

Amit kiiktattam, azok a tejtermékek, csupán hetente egyszer-kétszer eszem csökkentett zsírtartalmú joghurtot. És igyekszem kevés cukrot, kevés szénhidrátot fogyasztani, és ha édességre vágyom, keresek valamilyen paleót. De ez nem jelenti azt, hogy teljesen paleoétrend szerint táplálkoznék, inkább egyfajta holisztikus szemlélet szerint – megnézem az egyes diéták esetében, melyikből mit meríthetek. De ha megkívánom a hurkát és a kolbászt, azt is eszem – persze fehér kenyér nélkül. Néha be-becsúszik egy ünnep!

Mentes kínálat Norbi Update

A Norbi Update 15 éve ismert étrend és életmód. A Schobert Norbert és táplálkozási szakemberek által kifejlesztett étrend legfontosabb elve a szénhidrátcsökkentés. Márkaboltjainkban közel 300 csökkentett szénhidráttartalmú terméket kínálunk ország-szerte. A vásárlói igényeket kiszolgálva megjelentek gluténmentes termékeink, valamint 2019. január 7-től már laktózmentes Update-menü is rendelhető.

NORBI UPDATE LOW CARB ÉTCSOKOLÁDÉ FAHÉJAS NARANCS ÍZŰ KRÉMMEL TÖLTVE, ÉDESÍTŐSZEREKKEL 90 G



Csökkentett szénhidráttartalmú, hozzáadott cukortól mentes, fahéjas narancs ízű krémmel töltött étcsokoládé édesítőszerrel. Ajánljuk az édesség utáni vágyad csillapítására és minden csokoládékedvelőnek! Csokoládéink több ízben kaphatóak. 50%-kal csökkentett szénhidráttartalom a hagyományos termékekhez képest. Kakaó-szárazanyag legalább 55% az étcsokoládében.



NORBI UPDATE LOW CARB ISLERT ÉDESÍTŐSZEREKKEL 55 G

Kóstold meg az Update Low Carb Islert, amely hozzáadott cukrot nem tartalmaz és szénhidráttartalma is alacsonyabb. A szénhidrátcsökkentett linzertészta finom, hozzáadott cukortól mentes sárgabaracklekvárral van töltve, amit kakaós bevonómassza vesz körül. Igazi klasszikus ízvilág! 30%-kal csökkentett szénhidráttartalom a hagyományos termékekhez képest.

NORBI UPDATE LOW CARB GLUTÉNMENTES SZÁRAZTÉSZTA 250 GR SZARVACSKA ÉS ORSÓ VERZIÓBAN

4 tojásos, 45%-kal csökkentett szénhidráttartalmú a hagyományos termékekhez képest, gluténmentes száraztészta. Ha gluténérzékeny vagy és még szeretnél szénhidrátcsökkentett tésztát is, itt a kettő az egyben. Pörkölthöz köretnek kiváló, vagy sok zöldséggel és kedvenc tejszínes vagy paradicsomos raguddal elkészítve változatosan fogyaszthatod. Rostforrás. Fehérjeforrás. Általános főzési javaslat: al dente módon elkészítve, forrástól számított 10 perc főzési idővel.





UPDATE WOMAN MENÜ (U17)

Sok nőnél stagnál a fogyás, amennyiben szénhidrát dús élelmiszereket fogyasztanak és nem mozognak eleget. A fogyást gyorsítani, a kondíciót pedig javítani lehet napi ötszöri étkezéssel és mozgással. Emellett mi nők szeretjük az édeset, és nem tudunk egyszerre sokat enni. Ebben segít a Woman Menü - U17, amelyet napi két rostos és fehérjedús desszerttel, finom hússal, salátákkal kifejezetten lányoknak, nőknek, asztroszonyoknak állítottunk össze. Jómagam is így étkezem, ezzel és a rendszeres mozgással hozom a formám. Próbáld ki te is, tarts velem!
Réka
Részletek: www.update1.hu

UPDATE U16 MENÜ

Az U16 menüt napi 4 étkezést tartalmaz és 60-80gr lassan felszívódó ch-ra van kiszámolva az egész. Mindössze 2195 Ft házhozállítva!
Ha valami hiányzik, Update1 kód alapján bármit mellé ehetsz.
Norbi
Részletek: www.update1.hu



UPDATE LAKTÓZMENTES MENÜ

A laktózérzékenység egyre több embert érint, így fontosnak tartjuk, hogy erre az igényre is választ tudjunk adni. Hosszas fejlesztés eredményeként, 2019. január 7-től indul az Update Laktózmentes menü.
Részletek: www.update1.hu

Legyen ön is

flexitáriánus!



DE MI A CSUDA AZ A FLEXITÁRIÁNUS?

A flexitáriánus étrend átmenetet képez a vegetáriánus táplálkozás, illetve a hús és állati termékek fogyasztását egyáltalán nem korlátozó életmód között. Neve a flexibilis és a vegetáriánus szavak összevonásából származik, ugyanis ezen étrendeknek egy sokkal rugalmasabb változatáról van szó.

A növényi eredetű ételekben gazdag, de húspanban szegény flexitáriánus étrendre való áttérés, az élelmiszer-hulladék felére csökkentése, valamint a mezőgazdasági termelés fejlesztése a három kulcslépés, hogy az emberiség fenntartható jövőt építsen ki magának 2050-re. A Nature című tudományos folyóiratban publikált tanulmány vezető szerzője, Marco Springmann szerint az egyik kulcslépés a növényi eredetű ételekben gazdag, de húspanban szegény, a mediterránhoz hasonló étrend elsajátítása lenne.

„A húson kívül csak a halat fogyasztó, a tojást és tejterméket megengedő vegetáriánus és a szigorúan növényi vegándiéták helyett mi a legkonzervatívabb, húst is tartalmazó étrendet választottuk, de ebben is csak hetente egyszer szerepel vörös hús” – mondta a tudós. Amennyiben az emberiség erre az étrendre térne át, azalatt több mint felével csökkenne a mezőgazdasági termeléssel kibocsátott üvegházhatású gázok mennyisége.

A kutatók szerint a mezőgazdasági termelést is át kellene alakítani. Ebbe beletartozna az emberi egészség számára fontos növények termesztése, valamint a hatékonyabb víz- és trágyafelhasználás.

„Tízmilliárdos népesség etetése nem lehetetlen dolog, amennyiben megváltoztatjuk az étkezési

és élelmiszer-termelési szokásainkat” – mondta Johan Rockström, a potsdami Klímakutató Intézet munkatársa, a tanulmány egyik szerzője.

Így működik a flexitáriánus diéta

Ez a testzsírszűkítő étrend összeállított flexitáriánus étrend nem tiltja meg a hús és az állati eredetű termékek fogyasztását, mindössze a hét adott napjaira korlátozza azokat.

- **Az 1. szakaszban** cél, hogy egy hét alatt legalább két napon ne fogyasszunk húst, és a maradék napokra is maximum 750 gramm vörös vagy szárnyas hús juthat. Időtartama: 1 hét.

- **A 2. fázisban** már heti három-négy napon hagyjuk el teljesen a húst, és összesen maximum 510 gramm húst ehetünk meg. Időtartama: 2 hét.

- **A 3. fázisban** heti öt nap marad el a hús, és a két nap alatt sem fogy el 255 grammnál több. Időtartama: 2,5 hét.

Minél több nyers és növényi táplálékot fogyasszunk. Legfeljebb öt alapanyagot használjunk, és ez alapján tekintsünk a bolti termékek kínálatára is. Ez nemcsak egyszerűvé teszi a főzést, de a legtöbb erősen feldolgozott, adalékanyagokat tartalmazó ételt is kizárja.

Papp Tímea
(Forrás: MTI)



Fotó: Nosalty



Hajdinás kölesfasírt

N NOSALTY

- 200 g hajdina (főtt)
- 200 g köles (főtt)
- 2 db burgonya
- 2 db sárgarépa
- 4 gerezd fokhagyma (opcionális)
- 1 csokor petrezselyem (kis csokor)
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 4 ek olívaolaj
- 4 evőkanál lenmagliszt
- 0,5 dl víz
- Sütőzsiradék: 1.5 dl napraforgó olaj vagy kókuszszír

HOZZÁVALÓK

Ez a remek vegán fasírt szinte bárhol, bármikor, bármivel elképezhető, mintha csak a falafel egyik távoli rokona lenne – természetesen hús nélkül. Bátran próbálják ki, mindig sikert arat!

A két fő összetevője a hajdina és köles. Ezek a kis golyócskák kiválóan megállják a helyüket saláták mellé, szósokba tunkolva, húsos ragukhoz, pörköltöz köretnek, főzelékre feltétnek, pitába tömve sok zöldséggel, vagy csak úgy simán, magában fogyasztva is.

Elkészítés 5 lépésben

1. A burgonyát meghámozzuk, feldaraboljuk, és sós vízben megfőzzük.
2. A kölest és a hajdinát külön-külön kicsit lepírtjuk, sózzuk, borsozzuk, és kétszeres mennyiségű vízben készre pároljuk őket, majd hagyjuk kihűlni. A sárgarépát lereszeljük.
3. Egy nagy keverőtálba tesszük őket, ízesítjük sóval, borssal, reszelt fokhagymával, apróra vágott petrezselyemmel.
4. A lenmaglisztet 0,5 dl vízzel simára keverjük, és ezt is hozzáadjuk a keverékhez (ez a tojáspótlék, ami összefogja a fasírtunkat).
5. Ha jól összeállt, golf labda méretű gombócokra gyúrjuk, és forró napraforgó olajban aranybarnára sütjük őket. Frissen, melegen a legjobb, kívül ropogós, belül omlós, puha, fűszeres.

Nincs biztonságos

alkoholmennyiség

A

HA TÚL SOK A SZESZ,
BÉTEG LESZ

Nincs olyan alkoholmennyiség, ami biztonságosan fogyasztható, számolt be a BBC hírportálja egy világméretű kutatás eredményeiről. A Lancet brit orvosi hetilapban megjelent tanulmány szerzői azt elismerték, hogy a mérsékelt fogyasztás talán véd a szívbetegségekkel szemben, ám ez az előny nem akkora jelentőségű, mint a rák és más betegségek kockázatának emelkedése. A betegségek okozta anyagi terhekről szóló tanulmány (Global Burden of Disease) 195 országban vizsgálta meg az alkoholfogyasztás és az egészség összefüggéseit az 1990 és 2016 közötti időszakban.

A kutatók 15–95 évesek adatait elemezték. Összehasonlították az egyáltalán nem ivók egészségét azokéval, akik naponta egy alkoholos italt fogyasztottak. Azt találták, hogy százezer absztinens közül 914-nél alakul ki az általában az alkohollal kapcsolatba hozható betegség, többek között rák. Akik napi egy alkoholos italt fogyasztottak, azok közül ennél néggyel többen betegedtek meg, ami 0,5 százalékos emelkedést jelent; akik napi kettőt, azok közül 63-an, ez 7 százalékos növekedés. A napi öt alkoholos italt ivók 37 százalékkal, vagyis 338-cal többen lettek betegek.

Az alkoholkísértés nagy kockázatot rejt

„Korábbi tanulmányok megállapították az alkohol védő hatását egyes betegségekkel szemben, azonban az alkohollal összefüggő egészségi kockázatok már a legkisebb mennyiséggel is emelkednek. Ugyan a napi egy itallal kapcsolatos kockázat kicsi, de meredeken emelkedik az egyre nagyobb mennyiségekkel” – mondta Max Griswold, a kutatás vezetője, Washingtoni Egyetem egészségügyi mérésével és értékeléssel foglalkozó intézetének (IHME) munkatársa. A világon háromból egy ember

fogyaszt alkoholt a becslések alapján. A 15–49 éves korosztályban a halálozások majdnem fele kapcsolatos az alkohollal. A kutatásban nem vett részt David Spiegelhalter, a Cambridge-i Egyetem professzora, aki megjegyezte, hogy ugyan nincs „biztonsággal fogyasztható” alkoholmennyiség, ez mégsem ok arra, hogy az egészségügyi kormányzat az absztinenciát javasolja. Ehelyett azt ajánlják, se a férfiak, se a nők ne igyanak többet heti 14 egységnyi alkoholnál.

Kell-e az alkoholmentes?

A válasz egyre inkább igen. A magyar lakosság egy főre jutó havi átlagos kiadása 88 ezer 600 forint volt az idei első fél évben, reálértéken 8,8 százalékkal több az előző év azonos időszakához képest a KSH háztartások fogyasztásáról készített kiadványa szerint. A legtöbb ételmiszerre és alkoholmentes italokra adtak ki havonta a háztartások, egy főre vetítve 24 ezer 600 forintot, összes kiadásuk 28 százalékát. Lakásfenntartásra és háztartási energiára 17 ezer 700, közlekedésre és szállításra 10 ezer 100 forintot költöttek, kiadásuk 20, illetve 11 százalékát.

Papp Tímea
(Forrás: MTI)

Hogy tűnik el a koffein a kávéból?



VÉLETLEN FELFEDEZÉS

Az első módszert az 1900-as évek elején véletlenül fedezte fel Ludwig Roselius, a német Kaffee HAG kávéforgalmazó cég tulajdonosa. Az egyik kávészállítmányát előntötte a tengervíz szállítás közben, és bár a kávészemek megmelegültek, valami nem stimmelt: a jellegzetes aroma a régi volt, de a koffeinhatás elillant. Roselius-nak tetszett a dolog, ezért próbálta leutánozni a természetes véletlent ipari körülmények között. A kávészemeket különböző savakkal gőzölte meg, majd benzolos oldatban áztatta, hogy kivonja belőlük a koffeint. A módszer bevált, így született meg az első koffeinmentes kávé.

A benzolról azonban közben kiderült, hogy lehetséges rákkeltő hatása van, ezért folytatódott a kutatás más módszerek után. Találtak is néhányat, ezeket azonban már nem a gyártók, hanem külön erre a célra specializálódott cégek végzik el.

Még zölden nekilátnak

A koffeinmentesítést még a pörkölés előtt, a kávé zöld állapotában végzik el. A zöld kávészemeket először vízbe, majd valamilyen oldószerbe áztatják, leggyakrabban a metilén-kloridot vagy az etil-acetátot használják erre. A koffeint ezek az oldatok fogják kivonni. Az oldószeres vizet ezután újra és újra felhasználják, amíg nem telitődik a kávé ízével és összetevőivel.

Sokan kedvelik a koffeinmentes kávékat, hiszen az íz ugyanaz, viszont nem fordulhat elő vele olyan mellékhatás, mint szorongás, álmatlanság, hasmenés, izzadás, szívdobogás vagy izomrángás.

De hogyan lehet eltávolítani a koffeint a kávéból? A dolog nem olyan egyszerű, mint gondolnánk. „Többféle procedura létezik – árulta el Chris Stemman, a British Coffee Association ügyvezető igazgatója a BBC-nek.”

Egy másik lehetőség a svájci vizes módszer

A svájci vizes módszer során vízbe áztatják a kávészemeket, majd a koffeines és aromákkal teli oldatot aktív szénen folytatják át, amely kiszűri a koffeint. Ezt a technikát 1930-ban Svájcban dolgozták ki, majd 1979-ben nagyüzemileg is használni kezdték. Gyorsan népszerűvé vált, mivel ez volt az első olyan technológia, amihez nem kellettek oldatok.

Szuperkritikus szén-dioxid

A kávészemeket egy speciális rozsdamentes acélszerkezetbe zárják, és folyékony szén-dioxidot nyomnak át rajtuk magas, mintegy 70 bár nyomáson. A svájci vizes módszerhez hasonlóan itt is a szén-dioxid az, amely magához köti a koffeinmolekulákat, kivonva azokat a pörköltetlen szemekből. Ezután a gázt kiszivattyúzzák, a nyomást csökkentik, így a koffein egy elzárt kamrában marad. A módszer zseniális, csak egy hátránya van: iszonyúan drága.

Jóllehet ezek a folyamatok eltávolítják a koffein nagy részét, valószínűleg nincs olyan, hogy teljesen koffeinmentes. Ha tényleg nem akarunk koffeint bevinni a szervezetünkbe, akkor válasszunk olyan italt, amely soha nem is tartalmazott koffeint.

P. T.

(Forrás: bbc.com)

Mentes M DÍJ 2018

- Első országos mentes verseny
- A verseny kiírója a PPH Média és az Élelmiszer magazin
- A zsűrizés helyszíne: a Bálint Analitika vizsgálólaboratórium
- 130 döntőbe jutott mentes termék
- 11 nevezési főkategória
- 42 nyertes termék



alkategória **DESSZERTEK****FRIESLANDCAMPINA HUNGÁRIA
LANDLIEBE LAKTÓZMENTES CSERESZNYÉS JOGHURT**

„A tej és a tejtermékek, amelyekből napi fél litert kellene fogyasztanunk, olyan fontos elemei az egészséges táplálkozásnak, hogy még laktózérzékenység esetén sem javasolt őket kiiktatni az étrendből. Helyettük tejcukormentes termékekre érdemes váltani, amire számos lehetőséget kínál a minőségi joghurtjairól ismert Landliebe márka. Közülük is az egyik legjobb ízű a laktózmentes cseresznyés

joghurt, amelyet 150 grammos kiszerelésben kínálnak, hogy az ember egy ültő helyében bekebelezhesse. Mint minden Landliebe joghurt, ez is gondosan ellenőrzött gazdaságokból származó tejből készül, amely magában hordozza a természet gazdag ízét. A gyümölcsre pedig válogatott, zamatos cseresznyéből kerül a békebeli tejeskannákat idéző csuprokba.”

alkategória **TEJES TERMÉKEK****ALDI MAGYARORSZÁG
LAKTÓZMENTES UHT TEJTERMÉK**

„Az ALDI nagy választékban kínál laktóz- és gluténmentes termékeket áruházaiában, ezzel segítve a speciális étrendhez szükséges hozzávalók gyors és könnyű beszerzését. Legyen szó tejtermékekről, a reggeli müzliről, sajtokról vagy éppen felvágottokról, az ALDI-ra mindig számíthat. A hazai gyártású Milfi na tej laktózmentes formában is elérhető az ALDI Enjoy Free! termékei között. A Magyar Termék

védjeggyel ellátott tej fogyasztása csavarkupakos kiszerelésének köszönhetően praktikus, légmentesen visszazárható, egyliteres kiszerelésben kapható. Az Alföld Tej Kft. üzemében gyártott termék a Mentés-M Díj mellett elnyerte Az Év Terméke Díj 2018 - Laktózmentes termékcsalád elismerését is, a GfK Hungária 2000 fős közvéleménykutatása alapján.”

alkategória **SAJTOK****SZARVASI MOZZARELLA
MASCARPONE**

„Többé a laktózérzékenyeknek sem kell lemondaniuk a mascarponeval készült finomságokról! Hazánkban a felnőtt lakosság közel harmadánál jelentkeznek gyomor-bélrendszeri tünetek minimális, illetve kis mennyiségű tejtermék fogyasztása esetén. A laktózintoleranciával élőknek megoldást nyújt – a legjobb természetes kalciumfor-

rást – a tejet és tejtermékeket tartalmazó laktózzegény étrend. Ennek betartását az egyre szélesebb választékban kapható laktózmentes tej és tejtermékek segítik, amihez most az új, laktózmentes mascarpone csatlakozik. Cégünk olyan macaronét fejlesztett, amelyet a hiányzó enzim hozzáadásával laktózmentessé tett, így a termék



laktóztartalma az előírásnak megfelelően kevesebb mint 0,1 g/100 g. Fogyasztásával a tejcukorérzékenyek is teljes biztonságban élvezhetik az igazi mascarponeízét.”

alkategória **PÉKÁRUK****LIDL MAGYARORSZÁG**
LAKTÓZMENTES TÚRÓS TÁSKA

„A laktózmentes túrós táskával a laktóztoleranciával rendelkező vásárlóinknak kínálunk alternatívát, ha helyben sültt finomságot keresnek a Lidl polcain. A termék klasszikus jellegéből adódóan kihagyhatatlan része a vevőcentrikus pékárukinálatnak. Egyaránt népszerű az idősebb és fiatalabb vásárlók körében,

így fontos, hogy ízében nem köt kompromisszumot, s a laktózérzékenységgel nem rendelkező vásárlóink számára is éppúgy kiváló választás, mint a laktózmentes étrendet követő vásárlóinknak. A laktózmentes túrós táskát helyben sütve, ropogósan a kemencéből kínáljuk a vásárlóink számára.”

alkategória **REGGELIZŐK****ALDI MAGYARORSZÁG**
MILFINA – ENJOY FREE! LAKTÓZMENTES VAJ

„A 100 grammos kiszerelésben kapható vaj 82 százalékos zsírtartalmának köszönhetően akár kenyérrre kenve, akár sütemények alapjaként vagy főzéshez is bátran használható.

Az Alföldi Tej Kft. üzemében előállított, Hazai Termék védjegygel rendelkező Milfina – Enjoy Free! márkánév alatt kapható az ALDI üzleteiben.

Az ALDI nagy választékban kínál laktóz- és gluténmentes termékeket áruházaiiban, ezzel segítve a speciális étrendhez szükséges hozzávalók és élelmiszerek gyors és könnyű beszerzését. Legyen szó tejtermékekről, a reggeli müzliről, sajtokról vagy éppen felvágottakról, az ALDI-ra mindig számíthat.”

alkategória **EGYÉB****EFEF ÉLELMISZERIPAR**
ALPI GMO-MENTES CSIRKEMELLSONKA

Az osztrák élelmiszerkőnyvi irányelveknek megfelelően géntechnológia nélkül előállított termék. Ellenőrzőszerv: SGS-Austria GmbH. „Cégünk ALPI márkánévvvel forgalmaz GMO-mentes, védőgázos csomagolású szeletelt baromfi-hús-készítményeket! A termékek gyártásához felhasznált húsalapanyagok származási

helye Ausztria. A csirkék tenyésztése állatorvosi felügyelet mellett, gondos neveléssel történik. A csirkéket minimum 50% kukoricával etetik. A felhasznált takarmány nem tartalmaz antibiotikumot, kémiai hozamfokozót, húslisztet és természetesen géntechnikailag módosított összetevőt sem.”





Gluténmentes. Laktózmentes.

eFeF

Ízfokozó hozzáadása nélkül.



Kedves Olvasó!

Engedd meg, hogy bemutassuk Neked a pécsi székhelyű eFeF Élelmiszeripari és Kereskedelmi Kft-t. A tavalyi év során ünnepeltük fennállásunk 25 éves évfordulóját, mely jelentős változást hozott a cég életében. Az új életszakaszhoz új külső is dukál, ezért arculatunk átesett a manapság nagyon divatos „átalakuláson”. Megújítottuk logónkat és belevágtunk termékeink csomagolásának csinosításába is.

Fő törekvésünk, hogy a fogyasztóknak kiváló minőségű húskészítményeket és egészséges, friss húsokat biztosítsunk. A termékfejlesztés, a termelés és az értékesítés során igyekszünk kímélni a környezetet és takarékosan bánni az erőforrásokkal. Cégünk közel 10 éve gyárt olyan húskészítményeket, amelyek **nem tartalmaznak** jelölésköteles **allergéneket**, többek közt glutént és szóját. Ezen felül **a sajtos párizsit kivéve, egyetlen termékünk sem tartalmaz laktózt**. Fontosnak tartjuk még, hogy a termékeink **nem tartalmaznak hozzáadott ízfokozókat**, így glutamátot sem.

Az ALPI megnevezéssel ellátott termékek olyan pulykából és csirkéből készülnek, amelyeket genetikailag nem módosított takarmánnyal tápláltak, azaz **GMO mentesek**. A takarmány – amelynek a csirke esetében minimum 50%-a kukorica, a pulykánál pedig minimum 65%-a gabona – **nem tartalmaz antibiotikumot, kémiai hozamfokozót és hús- lisztet sem**.

Keress a termékek csomagolásán a HU 126 EK jelölést!

Ez a szám azt jelzi, hogy az adott terméket mi gyártjuk, tehát nyugodt szívvel megvásárolhatod!

www.efef.hu

alkategória **TOFU****NASZÁLYTEJ
TOFFINI PRITAMINPAPRIKÁS TOFU**

„A világon az egyik legnépszerűbb szójatermék a tofu, amely sajt készítése eljárásával előállított termék.

A Toffini márkanévvel gyártott friss szójatermékeink alapanyaga magyar, garantáltan nem génmanipulált szójabab, melyet hagyományos és biotofu-készít-

ményekben kínálunk fogyasztóinknak.

A cég tofukínálatában négy különböző íz található. A natúr tofu mellett megtalálható a füstölt, a pritaminpaprikás és a metélőhagymás. Jelen pályázatban a pritaminpaprikás Toffini tofut mutatjuk be.

alkategória **REGGELIZŐK****HESTER'S LIFE
CRUNCHYNUTS – ROPOGÓS MAGOK**

„Egy igazi különlegesség: müzli, gabona nélkül! A piritott magok és a kókuszchips datolyával összesítve valódi crunchy-t alkotnak. Az így készült ropogós magok egy adagja csupán 12 g szénhidrátot tartalmaz. Jó választás akkor is, ha csak egy kis finomságra, nassolnivalóra vágysz. Édes, sült kókuszchips, mandulapálcika,

napraforgómag, tökmag, lenmag és törökmogyoró keveréke alkotja a ropogós magokat. Gabonát és hozzáadott cukrot nem tartalmaz, csupán a datolya édesége ízesíti a keveréket. Fogyasztási javaslat: önmagában szárazon snackként, smoothie -vagy zabkásafeltétként, különböző növényi italokkal, tejjel vagy joghurttal.”

alkategória **PÉKÁRUK****GOLDEN GRANET
KÖLESES KENYÉR**

„A Golden Granet termékek nem keményítóbázisú termékek – a legfőbb alapanyagunk a köles. Ennek a lúgosító álgabonának számos, az emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatása bizonyított.

A köleses kenyér végleges receptúrája egyes táplálkozástudósokkal történt konzultáció eredményeképpen jött létre, így csak a kiemelten

fogyasztásra javasolt alapanyagokat tartalmazza. Különösen büszkék vagyunk arra, hogy számos gluténérzékeny fogyasztónk jelentette ki, hogy a Golden Granet termékek azok a termékek, melyek nem okoznak számukra puffadást! Készre süttött termék: azonnal fogyasztható,



nem kell sütni, mint más elősütött termékeket. Hosszan friss: 60 napig friss marad az innovatív gyártási technológiának és a védőgáz csomagolásnak köszönhetően.”

alkategória **TÉSZTÁK****HUNORGANIC
MAGAS ROSTTARTALMÚ SZÁRAZTÉSZTA**

„Háromszor magasabb rosttartalom, mint a hagyományos tészta-ban! A tészta egyedülállóan magas rosttartalmát nem hozzáadott rosttal, hanem a CIVITA saját, különleges eljárásával készülő, magas rosttartalmú kukoricaliszttel érik el.” Összetevők: 100% kukoricaliszt.

A CIVITA tészta-család GMO-mentes termelésből származó kukoricából készül. A Civita, kizárólag gluténmentes termékeket gyártó üzeme garantálja, hogy Önt mindig adalékmentes, nagyon magas rosttartalmú tésztaikkal, élelmiszerekkel segíti a teljes élethez.”

alkategória **SNACK****DIÉTA BT.
BARBARA GLUTÉNMENTES, KAKAÓS ÉTBEVONÓVAL
RÉSZBEN MÁRTOTT, MÉZES JELLEGŰ SÜTEMÉNY**

1990 óta gyártja gluténmentes termékeit a Diéta Bt. A Barbara termékcsalád megszületésének személyes története van: a tulajdonos lányánál, Fehér Barbaránál gyerekkorában lisztérzékenységet állapítottak meg, akkoriban azonban nagyon kevés élelmiszergyártó foglalkozott gluténmentes termékek készítésével.

Jöcskán megelőzte tehát korát a békési családi vállalkozás, amely működésének kezdete óta 100%-os gluténmentességet vállal termékeire. „A Barbara gluténmentes termékcsalád törekszik olyan termékek előállítására, melyek megtalálhatók és közkedveltek mindenki számára. A Barbara gluténmentes mézes



kekszek legkedveltebb tagja mind ízében, mind állagában feledteti az ételallergiásokkal, hogy másképpen kell étkezniük. Kizárólag hazai méz felhasználásával készül, nem tartalmaz tejcurkot és tejfehérjét sem!”

alkategória **ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK****HUNORGANIC
NATURBIT RÉPATORTA**

„Gluténérzékeny vendéget fogad? Kínálja meg nyugodtan a Hunorganic Kft székesfehérvári gluténmentes üzemében készülő védőgázos csomagolásba csomagolt gluténmentes répatortával! Finom, puha és rendkívül finom, jobb, mint egy házi készítésű sütemény! Ez a répatorta nem csak gluténmentes de szója-, tej- és laktózmentes is.

A terméket figyelmébe ajánljuk cukrászdáknak, éttermeknek is, hogy garantáltan gluténmentes és finom süteményt kínálhassanak betérő gluténérzékeny vendégeik részére a nélkül, hogy kitegyék őket a keresztszennyező veszélyének. Glutén- és búzamentes, rendkívül ízletes sütemény, mely 45 napig



eltartható higiénikus és biztonságos védőgázos csomagolásában. A NATURBIT répatorta a 2018-as Az év új gluténmentes terméke díjat is elnyerte. Már 800g-os kiszerelésben is kapható!”

alkategória **KÉNYELMI TERMÉKEK**

ED.HAAS HUNGARIA HAASNATURAL VANILIAÍZÚ PUDINGPOR

A termék különdíjat kapott a Liszt-érzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesületétől. „A Haas Kft. a hagyományos, klasszikus konyhai segédanyagok mellett folyamatosan gazdagítja termépalettáját. 2017-től a Haas Natural termékeket gyártó üzemünk nemcsak 100% gluténmentes, hanem 100% laktózmentes is. A Haas Natural vaníliaízű pudingporon 2018-tól

megjelenik a nemzetközi, jól ismert, gluténmentes termékeket jelölő védjegy, az áthúzott gabona szimbólum is. Ez egyedi regisztrációs számot tartalmaz, mely plusz garanciát ad a fogyasztóknak, hogy a termék ellenőrzött, megfelel az érvényes jogszabályoknak és az AOECS Szabványának, azaz az Európai Lisztérzékeny Egyesületek Szövetsége által meghatározott szigorú követelményeknek.”



alkategória **EGYÉB**

ALDI MAGYARORSZÁG KORNGOLD/ENJOY FREE! LAPKENYÉR

„A Korngold népszerű, 180 grammos kiszerelesű lapkenyere az ALDI üzleteiben gluténmentes verzióban is elérhető. Az Enjoy Free! termékcsalád része ez a hazai feldolgozású termék, amely állati eredetű összetevőktől is mentes, így vegánok, valamint laktózérzékenyek is bátran fogyaszthatják. A Korngold/Enjoy Free! lapkenyere izfokozó, színezőanyag és tartósítószer hozzáadása nélkül készül.

Összetevői: kukoricaliszt (26%), burgonyapehelyliszt (26%), burgonyakeményítő (20%), kukoricakeményítő (17,05%), rizsliszt (10%), étkezési só. Íze és illata sült tésztára jellemző, idegen íztől és szagtól mentes, állaga friss és ropogós, nem szívós, szájban könnyen elomló, színe a sült tésztára jellemző világos.”



alkategória **ITALOK**

(Minden tejalkotót illetően, így kazeintől, laktóztól, globulinoktól is mentes)

MARESIFOODBROKER COCOALOHA CAPPUCCINO KÓKUSZTEJITAL

„Jutalmazzuk meg magunkat egy 100%-ban kókusztej alapú vegán finomsággal! A Coco Aloha Kakao és Cappuccino kókusztejjitalok nem csak glutén- de laktózmentesek is.

A Coco Aloha Capuccino 100%-ban kókusztejalapú, vegán finomság, amely ráadásul glutén- és laktózmentes is. Praktikus kiszereelésének köszönhetően akár út közben is fogyasztható, de az íz

élmény maximalása érdekében hűtve ajánljuk. Nemcsak a termék tartalma, hanem a csomagolása is magáért beszél.” Tudta? A kókusztej az érett kókuszdióból kivont krémes textúrájú folyadék, melyet nem szabad összetéveszteni a kókuszvízzel. A kókusztej jócskán bővelkedik vitaminokban, és káliumban, kellemes íze kiváló alternatíva azoknak az allergiásoknak, akik nem fogyaszthatnak tejet.



KOMÉTA
CLASSIC

Új ízek, új praktikus csomagolás!

*Ízekkel és felelősséggel
egy új generációért!*

200g ← 2x → 200g



80%
HÚSTARTALOM

HU
62
EK

kometa.hu

-25%
CSÖKKENTETT
SÓTARTALOM*
VÁLTOZTALAN ÍZ

Gluténmentes ✓
Sója mentes ✓
Laktózmentes ✓
Tejfehérje mentes ✓
Glutamatmentes* ✓
*Hézagoktól mentes, sója, szelén, nátrium és glutamát mentes termék.

*25 %-kal csökkentett só tartalom, konkrét versenytárs termékekhez képest, melyek listája megtalálható a www.kometa.hu oldalon.

alkategória **ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK****NORBI UPDATE LOWCARB
UPDATE MÁLNÁS SAJTTORTA**

„Jóllehet legújabb termékünk, az Update málnás sajtorta nem tartalmaz hozzáadott cukrot, az ízélményben nem kell kompromisszumot kötni a hagyományos sajtortákhoz képest. A sajtorta alját képező vékony linzerlap 50%-kal csökkentett szénhidrát-tartalmú lisztből készül. A hozzáadott cukor nélkül sült, krémes sajtorta tetejét málnás bevonat ízesíti, amely édes-gyümölcsös

zamatával kiegészíti a sajt krémes, egyedi ízét. Termékeink hagyományos recepteken alapulnak, de bizonyos összetevők változnak: cukor helyett az Update édesítőket, liszt helyett speciális csökkentett szénhidrát-tartalmú lisztkeveréket használunk. Ügyelünk a szénhidrátcsökkentésre, nem használunk ízfokozó anyagokat vagy szintetikus színezőanyagokat.”

alkategória **ITALOK**

(Hozzáadott cukrot nem tartalmaz)

**SOLE-MIZO
MIZO LAKTÓZMENTES LIGHT KAKAÓ**

Ultramagas hőmérsékleten hőkezelt (UHT) homogénezett zsírszegény laktózmentes kakaós tej.

„Büszkék vagyunk újabb sikereinkre, melyeket október 3-án vehettünk át az első Mentés-M Nap konferencia keretein belül. A Sole-Mizo Zrt. az egyik legszelebb termékínáttal rendelkezik a laktózmentes tejtermékeket gyártó vállalatok között.

A Mizo piacvezető az ízesített italok piacán, a Mizo kakaó az egyik legnépszerűbb termékünk. Fogyasztóink visszajelzéseire és igényeire reagálva alkottuk meg a Mizo kakaó laktóz-, cukor- és zsírmentes változatát.

Célunk folyamatosan bővíteni termékínálatunkat, így született meg jelmondatunk is: Egyen együtt az egész család!”

alkategória **EGYÉB****ADALÉKMENTESEN KFT.
POLCZ MAROKKÓI CSICSERIBORSÓ**

„A Marokkói csicszeriborsó 10-féle ízű álló POLCZ termékcsalád része. A POLCZ termékcsalád a tartós készítmények új dimenziója. Tartósítószer-, adalék-, tej- és tojásmentesek, valamint hozzáadott cukor és édesítőszer nélkül készült egytálételek befőttesüvegben.

Ételeink megszületésénél újragondoltuk nagymamánk befőttjeit.

A hagyományos hőkezelésnek és a hermetikusan zárt csomagolásnak köszönhetően hónapokig tárolhatók hűtés nélkül.

Valódi alapanyagokból készülnek, ezért finomak és háziasak, mintha otthon készültek volna. Akár rohanós napokon, akár nyaralásokon is praktikusak, mert



bármikor előkaphatók a táskából vagy a polcra, és csak 2 perc megmelegíteni.”

alkategória **EGYÉB****CORNEXIFOOD
CORNEXI INSTANT ZABKÁSA HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL**

„Az új Cornexi zabkásák 2-3 perc alatt elkészíthetők. Legyen szó reggeliről, tízóráiról vagy bármilyen más étkezésről, az egészséges gabonák és finom gyümölcsök felhasználásával összeállított 3-féle ízvariáns ráadásul hozzáadott cukor nélkül készül.

Miért pont a zab?

- gazdag vitaminokban és ásványi anyagokban: a B-vitaminok mellett többek között cinket, magnéziumot és vasat tartalmaz

Miért pont a chia mag?

- kiváló esszenciális omega-3 és -6-zsír-savforrás
- antioxidánsokban, ásványi anyagokban gazdag

Miért pont a quinoa?

- gazdag B-, C- és E-vitaminokban, ásványi anyagokban (Mg, Ca, K, Fe)
- mind a 9 esszenciális aminosavat tartalmazza”

alkategória **REGGELIZŐK****PEK-SNACK
FITT KAKAÓS CSIGA**

„A 2018. tavasszal bevezetésre került Fitt Family termékcsaládunk 3 terméket tartalmaz: Fitt kakaós csiga, Fitt szilvás táska és Fitt stangli. Fő jellemzőjük, hogy az átlagos termékekhez képest alacsonyabb a szénhidráttartalmuk, élelmi rostban viszont gazdagok. A meglévő termékeinkhez képest a Fitt termékek új típusú hasz-

nálátával készülnek, amely nem tartalmaz hozzáadott cukrot, magvakban pedig gazdag (napraforgómag, lenmag). Fitt töltött termékeinknél, a kakaós csiga és a szilvás táska esetében a töltelék nem tartalmaz mesterséges édesítőszeret. Legújabb termékeinket elsősorban azoknak ajánljuk, akik az átlagosnál nagyobb figyelmet



fordítanak az egészségtudatos táplálkozásra, de a finom péksüteményekről sem tudnak lemondani.”

alkategória **PÉKÁRUK****ALDI MAGYARORSZÁG
SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT CIPÓ**

„Friszen a péktől – New Lifestyle: az ALDI kínálatában, a New Lifestyle termékcsaládban elérhető különleges, kézműves péksütemény a hagyományos kenyerekhez képest nagyjából 90 százalékkal kevesebb szénhidrátot, ám 300 százalékkal több fehérjét tartalmaz.

A hazai gyártású termék ízfokozó, színezőanyag és tartósítószer hozzáadása nélkül, állati eredetű összetevőktől mentesen készül, így vegánok is fogyaszthatják. A 300 grammos kiszerelésben kapható termék kiváló szendvicsalap lehet a nap bármely szakában.”



Találd meg, ami neked ízlik

Kicsiknek, **nagyoknak** egyaránt!

HOZZÁ-
ADOTT
CUKOR
NÉLKÜL



Cornexi

www.cornexi.com

Mentes

M DU 2018

* Cukormentes
(Hozzáadott cukrot
nem tartalmaz)
Egyéb kategória.

alkategória **SNACK****PEK-SNACK
FITT SZILVÁS TÁSKA**

„A 2018. tavasszal bevezetésre került Fitt Family termékcsaládunk 3 terméket tartalmaz: Fitt kakaós csiga, Fitt szilvás táska és Fitt stangli. Fő jellemzőjük, hogy az átlagos termékekhez képest alacsonyabb a szénhidrát tartalmuk, érlelmi rostban viszont gazdagok. A meglévő termékeinkhez képest a Fitt termékek új tészatípus

használatával készülnek, amely nem tartalmaz hozzáadott cukrot, magvakban pedig gazdagok (napraforgómag, lenmag).

Fitt töltött termékeinknél, a kakaós csiga és a szilvás táska esetében a töltelék nem tartalmaz mesterséges édesítőszeret. A szilvás töltelék magas gyümölcstartalmú, 25% szilvás töltelékkel tartalmaz.



Legújabb termékeinket azoknak ajánljuk elsősorban, akik az átlagosnál nagyobb figyelmet fordítanak az egészségtudatos táplálkozásra, de a finom péksüteményekről sem tudnak lemondani.”

alkategória **EGYÉB****ALDI MAGYARORSZÁG
CRANE SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT PROTEINSZELET**

„Az ALDI kínálatában elérhető Crane szénhidrátcsökkentett proteinszeletek sportolók és diétázók számára is ajánlhatók, edzés közben, után vagy könnyű snacknek egyaránt. Magas fehérjetartalmának köszönhetően hozzájárul az izomtömeg fenntartásához és növeléséhez, ezért kiváló választás lehet az aktív életmód híveinek.

A 3x45 grammos kiszerelésben kapható banános-csokoládés ízesítésű szelet gluténmentes, hozzáadott cukor nélkül, édesítőszerrel készül, maltit- és fehér-csokoládé-bevonattal. A csokoládét UTZ minősítéssel ellátott kakaóbabból állítják elő, amely a fenntarthatóságot tanúsítja, vagyis a mezőgazdasági termelőket jövőorientált működésre ösztönzi.”

alkategória **HÚSMENTES ÉTELEK**alkategória **KÖRETEK****DR. MARKOVICS ANTAL
ZÖLDBORSÓALAPÚ NÖVÉNYI FASÍRTPOR**

„Ez a fasírtpor nem tartalmaz gluténtartalmú és állati eredetű összetevőket, tartósítószeret, színezéket, aromát, cukormentes, laktózmentes, tojásmentes. Fogyaszthatják lisztérzékenyek, laktózérzékenyek, vegetáriánusok, diétázók, az egészséges életmód hívei. Használhatjuk:

- feltétként főzelékek, saláták mellé
- köretként húsos ételekhez

- darált hússal vagy friss zöldséggel elkeverve.

A 200 grammos kiszerelésből kb. 20-25 darab, zöldborsó nagyságú fasírtgolyókat készíthetünk. A tasak tartalmát összekeverjük a címkén feltüntetett mennyiségű vízzel, 15 percet állni hagyjuk, formázzuk, morzsában megforgatjuk és kisütjük.”



alkategória **EGYÉB****VIRGIN OIL PRESS
GRAPOILA TÖKMAGLISZT**

„Az olajtök héj nélküli magját sajtolva az olaj mellett keletkezett présmaradvány az úgynevezett pellet, melynek ilyen módon csökkentett zsirtartalmú állománya még az alapanyagnál is magasabb arányban tartalmazza a minőségi tökmag értékes, eredeti összetevőit. A pellet őrlésével jutunk a kitűnő tápértékű, jellegzetes ízű és illatú, élénkzöld tökmagliszthez.

A gluténmentes Grapoila tökmagliszt fogyasztását kifejezetten ajánljuk vegán étrendet követőknek. Szénhidrát- és zsirtartalma alacsony, ezért jól illik az alacsony energiatartalmú diétákba is. Sokoldalúan használhatjuk zsemlek, pogácsák és különleges kenyerek tésztájába. A hagyományos fehér liszt akár 30%-át is helyettesíthetjük vele.”

alkategória **REGGELIZŐK****(legalább 3 fő allergéntől és/vagy ételintoleranciát okozó anyagtól mentes)****EISBERG HUNGARY – TÁRSPÁLYÁZÓ A TOKAJ DRESSING
EISBERG TOKAJ DRESSING MÁLNA**

„Málnásalmaecet- és borecetalapú gyümölcsös öntet salátákhoz: a nyár és az ősz legszebb ízei adnak randevút ebben a különleges öntetben. A dressing alapját az almaecet adja, amely ízét a málnaágy és a három hónapos érlelés teszi kiugróan gyümölcsössé, megőrizve ízében és illatában a nyár csodáját. A Tokaj Dressing és Tokaj Vinaigrette

termékcsalád önteteinek mindegyike tartalmaz almaecetet, fűmint borecetet és süritett almamustot. Mindegyik öntetről elmondható, hogy glutén- és laktózmentes, és köszönhetően annak a ténynek, hogy még a süritéshez is természetes alapanyagokat használtunk fel, semmilyen mesterséges színezéket vagy adalékanyagot nem tartalmaz.”

alkategória **PÉKÁRUK****(legalább 3 fő allergéntől és/vagy ételintoleranciát okozó anyagtól mentes)****GOLDEN GRANET
JÓDOS TÖKMAGOS MINIZSEMLE**

„A Golden Granet termékek megalkotásának alapvető célja: olyan gluténmentes, allergénmentes, magas minőségű, vegán termékeket gyártunk és hozunk forgalomba, melyek kiemelkedő beltartalmi értékkel rendelkeznek, könnyen emészthetőek, fitt- és gyógyétrendhez is jól illeszthetők. Gyorsan elkészíthető készételek, melyek a felgyorsult élettempónak megfelelően.

A jód fontosságáról: a jód biztosítja a szervezet számára a megfelelő szellemi fejlődést, a pajzsmirigy működését és a jó anyagcserét. Sajnos nem fogyasztunk elegendő mennyiséget belőle és Magyarország természeti adottságai kapcsán a magyar lakosság – különösképpen a gyermekek – még jobban érintettek.”



alkategória **ALAPANYAGOK****(legalább 3 fő allergéntől, és/vagy ételintoleranciát okozó anyagtól mentes)****FLAIROMJITO
SZAFI FREE EXPRESSZ LISZTKEVERÉK KELESZTÉS NÉLKÜLI
TÉSZTÁKHOZ 1000 G**

„Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, szójamentes, élesztőmentes, kelesztés nélküli édes és sós „kelt” tészták készíthetők a lisztkeverék segítségével, pillanatok alatt. Élelmi rostokban gazdag, így a kiegyensúlyozott étrend méltó alapanyaga lehet.” Élelmi rostokban gazdag, így a kiegyensúlyozott étrend méltó alapanyaga lehet.

Lassan felszívódó szénhidrátforrás! Nagyon könnyen kezelhető lisztkeverék, egészen egyszerű vele tésztát készíteni, ráadásul nem kell keleszteni. A Szafi Free termékekhez előállítás során nem használnak állati eredetű termékeket, ezért szennyeződéstől mentesen, garantáltan vegán a Szafi Free termékcsalád.”

alkategória **TÉSZTÁK****(legalább 3 fő allergéntől és/vagy ételintoleranciát okozó anyagtól mentes)****NATURTRADE HUNGARY
ÉDEN PREMIUM GLUTÉNMENTES ÉS VEGÁN KÖLESTÉSZTÁK**

„Tészta, amely pompás ízt, sokoldalúságot és változatos táplálkozást biztosít. A válogatott magas tápértékű összetevőknek köszönhetően az Éden Premium tészták magas minőséget képviselnek. A búzamentes és gluténmentes tészta rendkívül ízletes, állaga hasonló a búzalisztes testvéréhez, amelyet főzés után

is jól megtart. Egy leheletnyi kurkumapor biztosítja szép sárga színét. A kölestésztát könnyebb megemészteni, mint a búzalisztes tésztát, tápanyagaival hozzájárul a kiegyensúlyozott diétához és jó közérzethez. Orsó, szélesmetélt, spagetti, penne és cérnametélt formákban kapható.”

alkategória **EGYÉB****(legalább 3 fő allergéntől és/vagy ételintoleranciát okozó anyagtól mentes)****PICK SZEGED
HERZ VITALCSEMEGE SZALÁMI**

„A Herz Vital szalámik fejlesztése nagy kihívás volt számunkra, mert a célunk az volt, hogy csak természetes összetevőkből készüljön, és az allergénmentesség mellett adalékanyagot se tartalmazzon. Az általunk használt természetes aromák mediterrán gyümölcsökből és magas antioxidáns-tartalmú fűszer keverékből áll, ami páratlan ízélményt kölcsönöz

a terméknek. A húsipar számára szinte elengedhetetlen nitrites pácsó nélkül, de az eddigi termékminőségünknek és termékbiztonságnak továbbra is megfelelő szalámit kellett előállítanunk. A pácsó kettős szerepét, mely a termék színére és tartósításra van hatással, ebben a termékben védőkultúrával és természetes anyagokkal érjük el.”





SZÁMÍT, MIT ESZEL?

HERZ, A TUDATOS VÁLASZTÁS.

- ✓ E-SZÁM MENTES
- ✓ MESTERSÉGES SZÍNEZÉKMENTES
- ✓ ÍZFOKOZÓMENTES
- ✓ MESTERSÉGES AROMAMENTES
- ✓ MAGAS HÚSTARTALOM



WWW.HERZ.HU

alkategória **DESSZERTEK**

(legalább 3 fő allergéntől és/vagy ételintoleranciát okozó anyagtól mentes)

**MAJOMKENYÉR.HU
MAJOMKENYÉR TÖRÖKMOGYORÓS ÉDES KEKSZ**

„A Majomkenyér törökmogyorós édes kekszét a kezdetektől gyártjuk, a kekszportfólió legnépszerűbb terméke. Mesterséges adalékanyagoktól, színezékektől és tartósítószerrel mentes, saját fejlesztésű receptúra alapján készül, szavatossági ideje 12 hónap.”
gluténsteril üzemben készül:
gluténmentes

tejmentes
laktózmentes
szójamentes
pálmaolajmentes
kézzel készített
hazai feldolgozású
édesítőszer: kókuszvirágcukor és eritrit
a termék doboza 100%-ban újrahasznosított papírból készül

alkategória **PÖRKÖLT ŐRÖLT KÁVÉ****KELLYSHEALTHY LIFE
KAFFA SYSTEM ANDORINHA KOFFEINMENTES KÁVÉKAPSZULA**

„A portugál Kaff a kávékapszula az innováció és a technológia csúcsa. Fiatalos, modern és városi márka, amely a legigényesebb eszpresszók szerelmeseinek kínál krémes és természetes kávé. A márka története a híres „A Brasileira” kávézó történetével és a portugál Jelles családdal fűződik egybe. A Kaff a System kávéfőző rendszerével kompatibilis

Andorinha kávékeveréket természetes úton, kémiai adalékanyag hozzáadása nélkül állítják elő. Lány, krémes kávé, tele ízzel, frissességgel és aromával. Ízét az arabica kávé savassága és a robusta kávé aromája jellemzi. A 20 darab vákuum-csomagolt kapszula 100%-ban újrahasznosítható, környezetbarát csomagolással készült.”

alkategória **KÁVÉITALOK****SOLE-MIZO
MIZO COFFEESELECTION LATTE MACHIATO**

„Egy kávékülönlegesség, amelyben a minőségi tejen van a hangsúly. A Mizo ízesített tejitalai nem véletlenül népszerűek akár a gyermekek, akár a felnőttek körében. A Mizo Coffee-Selection Latte machiato italt elsősorban felnőtteknek ajánlunk. A többféle ízben elérhető kávé szomjoltóinkat praktikus kiszerelésekben kínáljuk.

A Mizo Coffee Selection új tagját Mizo laktózmentes tejből és koffeinmentes kávéból alkottuk meg, édesítőszerrel ízesítve. A Mizo Latte Macchiato tökéletes, koffeinmentes tejes kávé mindazoknak, akik könnyed kávékülönlegességgel szeretnék magukat kényeztetni a nap bármely szakában!”



alkategória **VEGÁN HÚSHELYETTESÍTŐ**

DM BIOJACKFRUIT – DM JACKFRUIT – AMIKOR A GYÜMÖLCSHÚST SZÓ SZERINT KELL ÉRTENI!

„Ezt a különlegességet a dél-ázsiai országokban már régóta ismerik és fogyasztják. A jackfruit a legújabb kedvenc a vegetáriánusok, vegánok, valamint a kulináris újdonságokat kedvelők körében. A csirkehúsról emlékeztető állag és a semleges ízvilág teszi igazán tökéletes alapanyaggá. Egy hobbiszakácsnak olyan ez a gyümölcs, mint a festőnek az üres vászon: egy eszköz, lehetőség, amellyel

a kreativitását tudja kiélni. A zsenge jackfruit könnyebben veszi fel a pácok és fűszerek aromáját, mint a tofu. Többféle módon elkészíthető, csak a képzelet szab határt a felhasználásra. A szálak és rostos gyümölcsöt »vegán pulled pork«-nak is szokták nevezni. Curryszószban párolva, serpenyőben megpirítva salátákhoz, levelesekhez is adható, de hamburgerhús helyett is ajánljuk.



alkategória **CSEMEGE HÚSKÉSZÍTMÉNYEK**

KOMÉTA KEMENCÉS SÜLT SONKA

Kevesebb só – változatlan íz: ízekkel és felelősséggel egy új generációért!

„A sertéscomból készült Kométa Kemencés sült sonka felidézi a hagyományos kemencében készült húsok ízvilágát.

A kíméletes pácolás a húst porhanyóssá, aromában gazdaggá teszi, és kiemeli természetes tulajdonsá-

gait. Ízének jellegét a pácolt hús, a fokhagyma és a jellegzetes sült íz adja. A termék hozzáadott glutén-, szója-, laktóz-, tejfehérje- és glutamátmentes, valamint csökkentett sótartalmú. A hústartalom 84%.

*25%-kal csökkentett sótartalom, konkrét versenytárs termékekhez képest, melyek listája megtalálható a www.kometa.hu oldalon.



kategória **MÜZLICALÁD**

CERBONA GLUTÉNMENTES ÉTCSOKIS-MÁLNÁS MÜZLISZELET KAKAÓS BEVONÓTALPPAL

„A jól ismert müzlimárka már gluténmentes és laktózmentes változatban is kapható.

A Gluténmentes étcsokis-málnás müzliszelet csokoládét és málnadarabokat tartalmaz, finom és ropogós. A Cerbona Gluténmentes étcsokis-mál-

nás müzliszeletet kukoricából készítjük, mely természetesen gluténmentes. Málnát és étcsokoládét adunk hozzá, majd szeletté formázzuk. Termékünk elkészítése során csak laktózmentes alapanyagokat használunk fel.”



Nature Box

100%-OSAN HIDEGEN PRÉSELT OLAJOKKAL A TERMÉSZETESEN SZÉP HAJÉRT & BŐRÉRT

Fedezd fel az új *Nature Box* haj- és testápolási termékcsaládot, amely 100%-osan hidegen préselt olajokkal teszi természetesen ragyogóvá a haját és a bőrt. A **vegán, szilikon-, parabén- és mesterséges színezék mentes formulát tartalmazó termékek** részben **újrahasznosított csomagolásban** kerülnek az üzletkebe. A márka emellett a zöld gondolkodás jegyében globális szintű **fenntarthatósági projektek** megvalósításával igyekszik csökkenteni ökológiai lábnyomát.

Fedezd fel a belülről fakadó szépséget, és élvezd a **#NatureBoxBeauty** kincseit!



MIÉRT JÓ A HIDEGEN PRÉSELT OLAJ?

A hidegen sajtolás külső hő alkalmazása nélkül történik. A kéméletes előállítási folyamat így nem okoz jelentős változást vagy sérülést az olajokban, vitaminokban, valamint antioxidánsokban, és ennek köszönhetően a termékek hatékonysága sem csökken. Az olajok az eljárás során megőrzik természetes színüket és illatukat is. A hidegen préselt olajokban a különféle tápanyagok, antioxidánsok, egészséges zsírsavak és vitaminok – mint az A-, B-, C- és E-vitamin – egyaránt megtalálhatók. A Nature Box formulái finom, ragadásmentes réteget képeznek, miközben hidratálják és táplálják a haját és a bőrt.

AVOKÁDÓOLAJJAL – SEGÍT REGENERÁLNI A HAJAT & PUHÁVÁ VARÁZSOLNI A BŐRT

Az avokádó a fehérje mellett A-, B-, C-, D- és E-vitamint is tartalmaz, melyek gondoskodnak a bőr **ragyogásáról** és **stimulálják a kollagéntermelést**. Az avokádóban megtalálható biotin az egyik leghasznosabb szépségvitamin, **keratintermelés**ünk alapjával szolgál. A számos vitamin, a fehérje és a biotin az avokádóval együtt segít **ragyogó bőrt** varázsolni.



BARACKOLAJVAL – SEGÍT RAGYOGÓVÁ VARÁZSOLNI A FAKÓ HAJAT & SIMÁVÁ TENNI A BŐRT

A telítetlen zsírsavakat és A-vitamint is tartalmazó barackolaj erős **védőhálót képez, miközben hatékonyan hidratálja a bőrt**. A barack termékcsalád segít a bőrt selymesebbé és puhábbá, a haját pedig ragyogóbbá tenni.



MANDULAOLAJVAL – A DÚS HAJÉRT & AZ ÉRZÉKENY BŐR ÁPOLÁSAÉRT

A mandula telítetlen zsírsavakban, folsavban, B- és E-vitaminban gazdag. Antioxidáns tulajdonságai **erősítik a bőr védelmét és ragyogását**. A mandula termékcsalád különösen alkalmas az érzékeny bőr ápolására, és **segít lenyűgözően dússá varázsolni a haját**.



KÓKUSZOLAJJAL – SEGÍT HIDRATÁLNI A SZÁRAZ HAJAT & BŐRT

A kókusz a fontos zsírsavak mellett B-, C- és E-vitamint, esszenciális nyomelemeket (például cinket és vasat) tartalmaz, és gazdag ásványi anyagokban (például kalciumban, magnéziumban). A kókuszolaj **nyugtató hatással van a bőrre, és segít intenzív hidratálást biztosítani.**



MAKADÁMDIÓ-OLAJJAL – A TÁPLÁLT & PUHA BŐRÉRT

A makadámdió-olaj a benne található palmitolsavnak és telítetlen zsírsavaknak köszönhetően különösen gyengéd a bőrhez. Természetes védőfaktorrall rendelkezik, így egyszerre véd és regenerál. A makadámdió termékcsalád segít puhává és selymessé varázsolni a bőrt.



CSATLAKOZZ TE IS A #BEAUTYPOSITIVITY KÖZÖSSÉGHEZ!

A szépségpozitivitás egy olyan szemlélet, amellyel egy szebb világot teremthetünk, elsajátításával pedig Te is gyönyörűbb lehetsz. De mit is jelent a szépségpozitivitás? **Pozitív életszemléletet, és pozitív tetteket**, például vegán ételeket enni, jógázni, barátokkal lenni. A Nature Box márkanyagkövetői jóvoltából betekintést nyerhetünk a szépségpozitivitás titkaiba! Ismerd meg Te is történetüket a www.natureboxbeauty.hu oldalon!

ZÖLD FENNTARTHATÓSÁGI MISSZIÓNK

Célunk, hogy tevékenységünk minden területén újrahasznosított alapanyagokat használjunk, ezért készül samponjaink, hajbalzsamjaink és tusfürdőink csomagolásá 25%-ban újrahasznosított műanyagból.

És szeretnénk még ennél is többet tenni a társadalmi felelősségvállalásért!



Nemzetközi fejlesztési szervezetekkel együttműködésben, kisebb lokális gazdaságok támogatásával segítjük a nyersanyagok fenntartható kitermelését. A Nature Box termékekben is megtalálható guárbab vagy csomósbab egy olyan összetevő, mely egyszerre ápolja a haját és a bőrt. **Indiában a Nature Box hatékony támogatást nyújt az ültetvényeken dolgozó farmereknek a guárbab-termesztési praktikák elsajátításához.**

A Nature Box a fenntartható pálmaolaj természettségében a Solidaridad szervezettel is együttműködik. A Solidaridad egy nemzetközi fejlesztési szervezet, amely a világ számos régiójában támogatja a pálmaolaj fenntartható kitermelését. Ismerd meg nigériai projektjüket, mely a farmerek oktatásával és támogatásával segít a hatékonyság növelésében és a környezetkárosító negatív hatások csökkentésében.



Nature Box a természet legjavából - 100%-ban a Te szépségedért!

#NatureBoxBeauty
#BeautyPositivity

WWW.NATUREBOXBEAUTY.HU

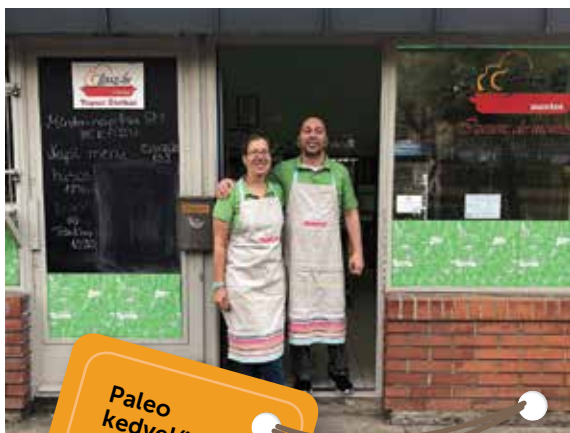


10 különleges „mentes” hely

A menteshelyek.hu a paleo, vegán, cukormentes, regener, tejfehérjementes, laktózmentes, gluténmentes ételeket is kínáló helyek és mentes termékeket forgalmazó üzletek gyűjtőoldala, amely most - a teljesség igénye nélkül - egy 10-es listával hívja fel a figyelmet a mentes szolgáltatásokat kínáló helyek egyre bővülő körére. Számozást épp ezért tudatosan nem használtunk, hiszen nincs szó rangsorolásról vagy helyezési sorrendről. Aki még több olyan helyet keres, ahol valamilyen „mentes” is szerepel a kínálatban, megtalálhatja a www.menteshelyek.hu oldalon!



Különleges ételkiszállításra
vagyóknak
<http://foodejo.hu/>



**Paleo
kedvelőknek**
Tepszi Étélbár -
Étterem Kávézó
1193 Budapest,
Üllői út 277/9.

Ínyenc érzékenyeknek
Rumli Cafe
1137 Budapest
Radnóti Miklós utca 11.



**Gluténérzékenyek
mennyországa**
Varázs Terasz
Diósd, Gyár utca 40.

Mindennapi netes bevásárláshoz
<https://www.abyhungary.hu/>



Társaságiéletet élőknek
 Echo restaurant és cafe
 Tihany

Kávéimádó
 laktóz-
 érzékenyeknek
 California
 Coffee
 lánc



Hamburger
 imádó
 glutén-
 érzékenyeknek
 Chili dog
 1184, Budapest,
 Thököly utca 6.



Édességimádó
 cukorkerülőknek
 Zelenák Sütiház
 Budapest, III. kerület
 Bécsi út 57-61.



Nyers csodákra vágyóknak
 Becskei Csodajó termelői bolt
 H-2693 Becske
 Dózsa György út 40.



A Mentes-M versenyen 130 pályázat közül két termékünk is kategóriájának legjobbja lett!

DÍJAT KAPTUNK!

Pek-Snack[®]
Fitt Family



Főkategória:
Szénhidrátcsökkentett
Alkategória: Reggeliző

Fitt
Kakaós
Csiga



Főkategória:
Szénhidrátcsökkentett
Alkategória: Snack

Fitt
Szilvás
Táska



100% VEGÁN


Barnängen
Founded in Stockholm

ÚJ
0% szilikon
parabén



Balans – „Kiegyensúlyozottság”

Ápoló kézkrém száraz bőrre



Kärlek – „Szeretet”

Kézkrém érzékeny bőrre



Lycka – „Boldogság”

Tápláló kézkrém extra száraz bőrre

Megérkeztek a Barnängen kézkrémjei

A Svédországban évtizedek óta autentikus svéd bőrápolási márkaként ismert Barnängen – tusfürdői és testápolói után – idén októberben kézkrémjeit is bemutatja Magyarországon.

A kézkrémek is a Lagom életérzés képviselői, amelyek ápoló formuláiknak köszönhetően könnyen a mindennapok kedvenceivé válhatnak. Közös jellemzőjük, hogy a Barnängen egyedi összetételű Cold Creamjét tartalmazzák, amely energizáló védőpajzsként működik és gyorsan beszívódik, ezáltal csodálatosan sima bőrt eredményez. A kézkrémek ezen kívül kizárólag vegánösszetevőkből készülnek, parabén- és szilikonmentesek.

Az új termék háromféle változatban elérhető: a Balans a száraz bőr, a Lycka a nagyon száraz bőr, a Kärlek pedig az érzékeny bőr ápolására ajánlott.

A kézkrémeket eddig tesztelők* nagyelégedettek voltak a termékekkel:

- minden 10. megkérdezett szerint bőre intenzíven és hosszantartóan hidratált lett,
- 90% szerint a kézkrémek gyorsan beszívódnak,
- 93% pedig arról számolt be, hogy a kezeik ápolttá és regenerálttá váltak.

Keresse a Rossmann, DM, Müller drogériák és az Interspar üzletek polcain A Barnängen kézkrémjeiről bővebb információ a www.barnangen.hu oldalon érhető el.

* otthoni teszt, 60 fő bevonásával

Gyermekeket támogat a Barnängen

A svéd bőrápolási márkaként ismert Barnängen egy nemes célt tűzött ki maga elé. Minden megvásárolt termék után 10 Ft-ot adományoz az SOS Gyermekfalvak Magyarország számára, hiszen azt vallják, hogy a megbízható gondoskodás az élet minden területén elengedhetetlen kötelesség.



SOS
GYERMEKFALVAK
MAGYARORSZÁG



Nature Box



A TERMÉSZETESEN SZÉP HAJÉRT & BŐRÉRT

#NatureBoxBeauty #BeautyPositivity

