

Nikkel ofnæmi er vel þekkt. Flestir tengja það við óekta skartgripi sem valda húðertingu en það sem gleymist oft í umræðunni er að sumar fæðutegundir eru nikkelríkar.

Ef þið finnið fyrir óþægindum út frá melting eða eruð með þurra húð eða exem, óútskýrðar bólgur í líkamanum og húðkláða þá gæti útskýringin verið óþol fyrir nikkelríkum matvörum.

Mæli með að vera meðvituð um hvað þið borðið og hvernig þið þolið matinn. Hlutstið á líkamann. Það eru ekki allir með nikkelóþol. Að birta þetta skjal er aðeins fyrir ykkur sem eruð að klást við óútskýrt vandamál tengt meltingu, húð, eða bólgum að þetta gæti átt við ykkur. Þarf ekki að vera allar tegundir af því sem talið er upp hér fyrir neðan. En sumar fæðutegundir gæti fallið í þann flokk að valda óþægindum. Það er ykkar að prófa að taka út ákveðna fæðutegundir og sjá hvernig líkaminn bregst við þegar þið bæti þeim inn aftur. Á grunnnámskeiðinu tók ég meðvitað út mikið af fæðuflokkum sem eru með hátt nikkelinnihald og bætt þeim inn hér og þar.

Mjög áhugaverð rannsókn hafa sýnt að fólk með nikkelofnæmi og IBS (iðraólgu) gat náð miklum bata með því að forðast nikkel í fæðu. Einkenni eins og uppbemba, verkir, hægðatregða, niðurgangur og ógleði minnkuðu mikið og lífsgæði jukust í takt við það.

Hnetur, möndlur, baunir, hafrar, niðursoðnir tómatar og kakó er það sem inniheldur einna mest nikkel. Svo fyrir manneskju með nikkelofnæmi væri hafragrautur með hnetusmjöri slæm hugmynd.

Nikkel – ofnæmi/óþol.

Hvað þarf að hafa í huga?

Vatn – láta renna úr krananum í smá stund til að hreinsa.

Kanna vel allar snyrtivörur sem notaðar eru.

Föt, eins og tölur, belti, gleraugu og áhöld sem við notum heimavið (eldhús- og garðáhöld).

Rannsóknir hafa sýnt að rafmagnstæki eins og símar, tölvur og önnur tæki geta verið með nickel og þannig haft áhrif á ofnæmisviðbrögðin.

Matvæli með háu nikkel:

Soyja baunir, baunaspírur, kjúklingabaunir, ertur, linsubaunir.

Lakkrís

Kakó duft (þ.m. súkkulaði).

Bóghveiti, heilkorn, klíði, rúgur og hirsir – taka út hafragrautinn.

Skelfiskur

Kasjúhnetur

Purrkaðir ávextir

Spínat

Lyftiduft

Niðursoðnar vörur (nikkel í dósunum).

Aðrar fæðutegundir sem geta ýtt undir einkenni/nikkelexem:

Tómatar

Laukur

Gulrætur

Epli og sítrusávextir

Síld, makrill og túnfiskur

Bjór og vín (rauðvín sérstaklega).

Það er samt einstaklingsbundið hversu viðkvæmt fólk er fyrir þessum tegundum. Best er að reyna að finna það út með því að halda dagbók og átta sig á líkamlegum viðbrögðum eins og kláða, meltingarvandamál eða einkenni sem hver og einn einstaklingur þekkir.

Nikkelofnæmi og næring

Skipta út fyrir aðra næringu. Passa verður að gæta þess að önnur næring komi í staðinn. Ekki bara sleppa að borða eða nærast heldur skipta út. Rannsóknir sýna að þeir sem eru með góðan járnþúskap nýta nikkel úr fæðunni verr – það er að frásog á nikkel í meltingarvegi er minna. Oft er því minna af járni hjá þeim sem eru með nikkelofnæmi.

Morgunmatur:

Maís- rismjöl – búa til grauta eða brauð úr þessu mjöli. Hvít hrísgrjón (hægt að bæta í brauðbaksturinn). Avakadó, mangó, ber, grískt jógúrt, AB mjólk og kotasæla. Ommilett eða soðin egg. Sumir þola vel chiafræ og ég mæli með lífrænt ræktuðum.

Meginmáltíðir

Uppistaðan í máltíðum er grænmeti, próteingjafi og lítið af kolvetnum (brauð úr maís- eða rismjöli), hrísgrjón, perlubygg eða brauð (hvítt).

Taka þarf tillit til annarra þátt s.s. hvítt brauð getur farið illa í meltinguna og of mikil kolvetni geta haft áhrif á blóðsykurinn. Mikilvægt er því að hafa alltaf próteingjafa í máltíðum eins og kjöt eða fisk með góðu grænmeti.

Snarl

Rískex, ís, klakar og klattar úr rís-og maísmjöli og hrökkbrauð t.d. VASA sem ekki er gróft. Melóna og aðrir ávextir sem ekki kveikja á óþolseinkennum. Mikilvægt er að fá nóg af trefjum þegar grófa kornið er tekið út og því gott að borða mikið af grænmeti sem millimál og chiafrægraut.

Hvenær er komið nóg?

Gefðu þessu tíma og skráðu allt niður

Mikilvægt era ð skrá allt niður og þannig þekkja sín einkenni og hvernig manni líður. Passa að borða nóg og hafa fjölbreytni. Gott er að venja sig á að borða 3 sinnum á dag. Gera þarf markmið til að halda þetta út í allavegana mánuð til að finna mun. Síðan lærist það með tímanum að þekkja sín mörk og hvað er óhætt að borða og hvað ekki.

Mbk Beta Reynis