

## SPIS TREŚCI

Wstęp .....	7
1. Nadwrażliwość na pokarm – definicja i podział .....	9
2. Alergie .....	12
Częstość występowania alergii pokarmowej .....	12
Podział reakcji alergicznych .....	14
Patogeneza .....	15
Alergeny pokarmowe .....	16
Białka mleka krowiego .....	17
Białka jaja kurzego .....	19
Białka ryb .....	19
Mięczaki i skorupiaki .....	22
Orzechy .....	22
Orzechy ziemne (arachidowe) .....	24
Soja .....	25
Pszenica .....	25
Owoce i warzywa .....	26
Alergia krzyżowa .....	27
Zapobieganie i leczenie alergii .....	28
Postępowanie u dzieci z podejrzeniem alergii na białka mleka krowiego .....	29
Postępowanie u dzieci z potwierdzoną alerią na mleko .....	30
Preparaty mlekozastępcze .....	30
Jak długo stosować dietę bezmleczną? .....	33
Rola probiotyków w chorobach alergicznych .....	36
3. Celiakia .....	37
Objawy .....	38
Leczenie celiakii .....	43
Wprowadzanie glutenu do diety .....	43
4. Nietolerancje pokarmowe .....	44
Nietolerancja laktozy .....	46
Nietolerancja fruktozy .....	50
Nietolerancja galaktozy .....	52
Nietolerancja histaminy .....	53
Nietolerancja salicylanów .....	57
Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (NCGS).....	59

5. Dieta eliminacyjna oraz inne sposoby postępowania w żywieniu osób z alergią i nietolerancją pokarmową .....	61
Dieta bezglutenowa .....	62
Dieta bezmleczna .....	66
Dieta bezlaktozowa .....	67
Dieta bezjajeczna .....	69
Obowiązek informacyjny producentów .....	70
Podsumowanie .....	71
Bibliografia .....	73