

## TESTIGE OMA TOIDUINTELLIGENTSUST

**K**ui palju te teate toiduallergiast? Vastake järgmistele küsimustele, valides „tõene“ või „väär“. Ärge mõelge liiga kaua ühegi punkti juures, vastake nii hästi, kui oskate (teid ei hinnata). Vastused leiate leheküljelt 23. Raamatu lõpuks on teil nendest teemadest täielik ülevaade.

1. Desinfitseerivate geelide (nt Purell) kasutamine käte puhastamiseks on tõhus viis toiduallergeenide eemaldamiseks kätelt. T/V
2. Tõsise allergilise reaktsiooni korral tuleb kõigepealt manustada antihistamiini (nagu näiteks Benadryl). T/V
3. Toiduallergiad on haruldased, need mõjutavad USA-s vaid ühte inimest sajast. T/V
4. Toiduallergia ja -talumatus/-tundlikkus kujunevad välja ainult lapsepõlves. T/V

5. Reaktsiooni õietolmu valkudega sarnanevatele valkudele osades toorestes puu- ja köögiviljades suu, näo, huulte, keele ja kõri sügeluse või turse näol nimetatakse oraalseks allergia-sündroomiks. T/V
6. Reaktsioon toiduainetele, olgu see siis allergia või talumatus, on mustanahaliste või afroameeriklaste seas vähem levinud, võrreldes nende valgenahaliste eakaaslastega. T/V
7. Imikutel väljendub toiduallergia reaktsioon uuele toidule kõige sagedamini lööbe või oksendamisena. T/V
8. Enamik piima või nisu (gluteeni) söömisest tekkinud puhitustest ja gaasidest on põhjustatud toiduallergiast. T/V
9. Ekseem beebieas on riskitegur toiduallergiatega tekkeks. T/V
10. Kui toit jääb söögitorusse kinni, võib see tähendada söögitoru kroonilist põletikku, mida nimetatakse eosinofiilseks ösofagiidiks. T/V
11. Lapseootel naine peaks vältima pähklike söömist, et mitte tutvustada neid oma tulevasele lapsele liiga vara. T/V
12. Allergeenide suhtes hoiatavad sildid, näiteks „Võib sisaldada ...“, on FDA poolt rangelt reguleeritud. T/V
13. Toiduallergiad on maapiirkonnas elavate inimeste seas rohkem levinud kui linnaelanike hulgas. T/V
14. Sulfitite talumatusega inimesed ei pea vältima sulfitit sisaldavaid antibiootikume. T/V
15. Toidutundlikkuse testid, mida saab osta internetist ja apteekidest, on väga kasulikud, et tuvastada problemaatilisi toite, mida peaks vältima. T/V
16. Tüüpilised läänemaailma dieedid võivad kahjustada teie immuunsüsteemi ja aktiveerida põletikku. T/V

17. Kui teil on toiduallergia või muu toiduga seotud tervisehäire, tekib reaktsioon alati minutite jooksul. T/V
18. On soovitatav, et naatriumglutamaadi\* talumatusega inimesed kannaksid epinefriini süstelit kogu aeg kaasas. T/V
19. IgG-antikehade sisalduse testimine veres mitme toiduaine suhtes (tavaliselt 90 kuni 100 toiduainet ühes paneeltestis) võib aidata teil lõplikult tuvastada toiduallergiaid ja -talumatust. T/V
20. Reaktsioonid toidule ei muutu kunagi: need jäävad teile kogu eluks. T/V

**Vastused:**

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. Väär   | 11. Väär  |
| 2. Väär   | 12. Väär  |
| 3. Väär   | 13. Väär  |
| 4. Väär   | 14. Tõene |
| 5. Tõene  | 15. Väär  |
| 6. Väär   | 16. Tõene |
| 7. Tõene  | 17. Väär  |
| 8. Väär   | 18. Väär  |
| 9. Tõene  | 19. Väär  |
| 10. Tõene | 20. Väär  |

---

\* Maitsetugevdaja E621. (Tõlkija märkus)



# TOIDUREAKTSIOONIDE DEKODEERIMINE

## *Küsimustik*

Esimene suur samm, mida ma soovitan toiduprobleemide lahendamiseks, on järgmine: õppige neid tundma. Nendest jagu saamine või nendega toime tulemine algab teist endast. Osaliselt on see teadus ja osaliselt kunst. Kuigi meditsiin pakub palju kõrgtehnoloogilisi vahendeid, ei ole toidust tingitud vaevuste diagnoosimine nii absoluutne ja sirgjooneline, nagu paljud seda ette kujutavad. Ma uurin toiduallergiat, nii et võite kujutleda, kui üllatunud ma olin, leides nii palju toiduallergia juhtumeid USA-s: igal viiendal elanikul. Saime kiiresti aru, kui palju segadust on toiduga seotud tervisehäirete osas. Selles raamatus tahan aidata inimestel mõista, mis neil viga on, mis võib seda põhjustada, mis nende kehas toimub ning kuidas seda õigesti diagnoosida, taluda ja isegi ravida.

Paraku, kui teie haigus ei ole lihtsalt diagnoositav või kui seda komplitseerivad muud terviseprobleemid, võib algpõhjuse väljaselgitamine olla vägagi keerukas. Seega, mida rohkem teate oma reaktsioonide kohta, seda kergem on oma kogemusi seostada faktipõhise teaduse, mitte pseudoteadustega.

Kasuliku harjutusena oma mõtete ja isikliku info korrastamiseks kasutage järgnevat kontrollnimekirja, mis varustab teid teie uni-kaalse tervisehäire dekodeerimiseks vajaliku informatsiooniga. See küsimustik on mõeldud selleks, et aidata teil valmistuda arsti juurde minemiseks, ja annab teile aimu, millest arstiga rääkida. Ma saan aru, et te tahaksite võimalikult kiiresti teada saada, mida peaksite tegema, ja kuigi leiata sellest raamatust palju infot, mida kasutada, saate järgmistest küsimustest teemad, mille üle mõelda, kui raamatut edasi loete ja selles pakutud ideid oma elus rakendate. Teie vastused aitavad teil raamatust rohkem kasu saada ja jõuda lahenduse-  
seni pigem varem kui hiljem.

**Juhised:** vastake järgmistest küsimustest nendele, mis keh-tivad teie kohta (või teie lähedase kohta, kellel on toiduga seotud probleeme), ja võtke see kontrollnimekiri arsti juurde kaasa. Vajadusel võite seda täiendada. Võite selle ka internetist alla laadida leheküljelt [www.foodwithoutfearbook.com](http://www.foodwithoutfearbook.com).

Need küsimused kirjeldavad teie haigusloo aspekte ja kogemusi, mida tervishoiuteenuse osutaja peab toiduga seotud seisundi hindamisel arvesse võtma.

Mida loodate saavutada, kui mõistate paremini, kus te asute toiduga seotud tervisehäirete spektris?

Millised toiduained tekitavad teile probleeme? Loetlege kõik, ole-nemata sellest, kas need on konkreetset toiduained (nt virsikud ja munad), tootekategooriad (nt piimatooted, mereannid) või üksikud koostisosad, mis on sageli segatud teiste koostisosadega (nt gluteen, sulfitid, suhkur):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Perekonnalugu:

TERVISEHÄIRE	EMA	ISA	ÕED-VENNAD
Ekseem			
Astma			
Heinapalavik			
Toiduallergia			
Autoimmuun- haigus			
Tsöliaakia			

Kas teil on kunagi diagnoositud mõni alljärgnev tervisehäire või haigus?

- Allergia (nt ekseem, heinapalavik, astma)
- Metaboolne tervisehäire (nt insuliinresistentsus, diabeet)
- Seedesüsteemi haigus (nt ärritunud soole sündroom, põletikuline soolehaigus (Crohni tõbi või haavandiline koliit), gastroösofageaalne reflukshaigus)
- Autoimmuunhaigus (nt tsöliaakia, krooniline väsimus, psoriaas, fibromüalgia, Hashimoto türeoidiit, reumatoidartriit)
- Muu (nt depressioon, tõsised infektsioonid)

Kas võtate ravimeid, vitamiine või toidulisandeid, sealhulgas neid, mis ei ole seotud ühegi toidust tingitud tervisehäirega?

- Jah (kui jah, siis loetlege)
- Ei

## Keskond:

- Kui vana on hoone, kus elate?  
 Kui kaua te seal elanud olete?  
 Kas kodus on vaipkatteid? Jah/Ei  
 Veekahjustusi? Jah/Ei  
 Kas teil on lemmikloomi? Jah/Ei

**Iga toidu kohta, mis on teie probleemsete toiduainete loetelus:**

Millised on peamised sümptomid? (Märkige kõik, mis kehtivad.)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lööve   | <input type="checkbox"/> Suuõõne või huulte                                 |
| <input type="checkbox"/> Punetus, sügelev nahk                                 | <input type="checkbox"/> kirvendus või sügelus                              |
| <input type="checkbox"/> Köha, vilistav hingamine, õhupuudus, hingamisraskused | <input type="checkbox"/> Peapööritus  |
| <input type="checkbox"/> Valu rinnus   | <input type="checkbox"/> Ärevus   |
| <input type="checkbox"/> Aevastamine   | <input type="checkbox"/> Näo-, keele-, kõri-, kõhu-, jalgade või käte turse |
| <input type="checkbox"/> Punased või vesised silmad                            | <input type="checkbox"/> Veri väljaheites                                   |
| <input type="checkbox"/> Kinnine või tilkuv nina                               | <input type="checkbox"/> Seletamatu kaalutõus või -langus                   |
| <input type="checkbox"/> Kõhuvalu, kõhukrambid, puhitused, gaasid, seedehäired | <input type="checkbox"/> Ekseem   |
| <input type="checkbox"/> Kõrvetised, maohappe tagasivool                       | <input type="checkbox"/> Peavalud, migreen                                  |
| <input type="checkbox"/> Kõhulahtisus või -kinnisus                            | <input type="checkbox"/> Liigesevalu  |
| <input type="checkbox"/> Iiveldus  | <input type="checkbox"/> Segadus, võimetus keskenduda                       |
| <input type="checkbox"/> Oksendamine   | <input type="checkbox"/> Ärrituvus või närvilisus                           |
| <input type="checkbox"/> Klomp kurgus  | <input type="checkbox"/> Letargia, halb enesetunne                          |
| <input type="checkbox"/> Neelamisraskused                                      | <input type="checkbox"/> Söömisega seotud ärevus                            |
| <input type="checkbox"/> Toidu „kinnijäämine“                                  | <input type="checkbox"/> Muu ...  |



Millises vanuses märkasite esimest korda toiduga seotud vaevusi?

Millal tekkis reaktsioon toidule?

- 15 minuti jooksul pärast söömist
- 15 minutit kuni 2 tundi pärast söömist
- Rohkem kui 2 tundi pärast söömist kuni 24 tunnini
- Rohkem kui 24 tundi pärast söömist
- Ei tea

Kas teid on kunagi testitud või hinnatud mis tahes toiduallergia või -tundlikkuse/-talumatuse suhtes?\*

- Jah, meditsiinitöötaja poolt (Kui jah, siis millise valdkonna arst? Mis oli diagnoos? Mida soovitati jälgida, ravida ja ennetada?)
- Jah, kasutasin poest ostetud või veebist tellitud (käsimüügi) toidutalumatuse komplekti (Kui jah, siis millised olid tulemused?)
- Ei

\* Võtke kindlasti testitulemused arsti juurde kaasa.

Olete kunagi proovinud mõnda dieeti, et sümptomeid leevendada?

- Jah ja mu seisund paranes (palun kirjeldage)
- Jah ja mu seisund halvenes (palun kirjeldage)
- Jah, ja ma ei näinud muutust (palun kirjeldage)
- Ei

Kas olete proovinud mingeid vahendeid (dieet välja arvatud), et sümptomeid leevendada, sealhulgas retsepti- või käsimüügiravimeid?

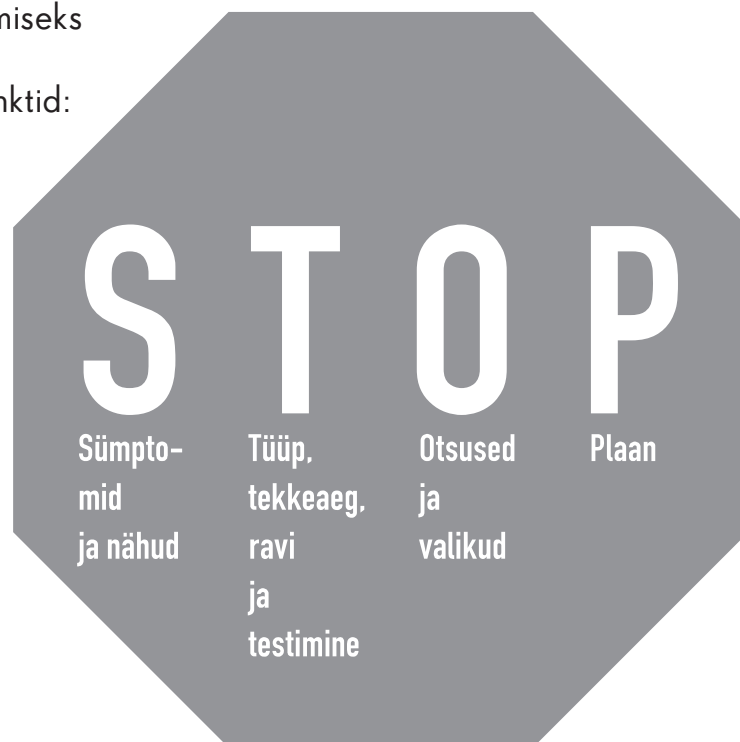
- Jah ja mu seisund paranes (palun kirjeldage)
- Jah ja mu seisund halvenes (palun kirjeldage)
- Jah, ja ma ei näinud muutust (palun kirjeldage)
- Ei

Kas mõni tegevus või olukord teie elus muudab sümptomid hullemaks, näiteks treening, alkohol, teatud ravimid, menstruatsioon, reisimine, tugev stress?

- Jah (palun kirjeldage)
- Ei
- Ei tea

Informatsioon on võim. Mida rohkem te oma kogemusi jälgite, seda rohkem teavet on teil oma tervisehäire tuvastamiseks, kontrollimiseks, ravimiseks ja lõppkokkuvõttes selle üle valitsemiseks ning tulevaste episoodide ennetamiseks. Hiljem tutvustan raamatus akronüümi STOP, mis aitab teil lahendusteni jõuda. Siin on selle lühitutvustus:

Arstiga rääkimiseks  
mõelge läbi  
järgmised punktid:



Esmalt tuleb toidust tingitud reaktsioonidest täielikult aru saada ja seejärel on teil vajalik informatsioon, mis aitab jõuda „toiduvabaduseni“.

## MILLINE ON TEIE LUGU?

*Ma armastan mereande ja olen neid kogu elu sünnud. Umbes aasta tagasi, 31-aastaselt, sõin koorikloomi ja kurgus oli veider tunne. Mu kaelale tekkis paar sügelevat villi. Koorikloomade söömisest on raske hoiduda, kuigi ma üritan, aga aeg-ajalt, kui mõne sünn, tekivad mul needsamad sümptomid.*

*Ma olen kogu elu olnud allergiline Kreeka pähklitele ja maapähklitele. Nüüd, täiskasvanuna, esinevad mul kerged sümptomid, näiteks kihelamine suus, ja mõnikord tekib lööve muude toiduainete söömisel, sealhulgas tomatid, avokaado ja mango. Ma ei ole sünnud pähkleid pikka aega ning mul pole sümptomeid olnud, kuid ma pole täiskasvanuna allergoloogi juures käinud.*

*Minu 15-aastaselt lapsel on seesami- ja pähkliallergia. Neid on keeruline vältida ja tal oli hiljuti anafülaktiline reaktsioon, me andsime talle epinefriini ja viisime ta kiiresti EMO-sse, kus ta sai veel epinefriini ning talle anti hapnikku ja albuterooli koos steroididega, sest tal on ka astma. Ma tõesti soovin, et ta saaks ravi enne ülikooli minekut.*