



Přehled bezpečných a potenciálně alergizujících potravin pro děti se zvýšeným rizikem vzniku alergií

 nealergizující (respektive s nízkým alergenním potenciálem)	obiloviny bezlepkové: rýže, kukuřice, pohanka, jáhly „mléko“: rýžové, kokosové, pohankové, jáhelné, kukuřičné, ovesné	zelenina (vše tepelně upraveno): brambory, cuketa, špenát, patizon, pastinák, dýně, baklažán (lilek), brokolice, růžičková kapusta, květák, hlávkový salát, kedluben, okurka, (bílé, červené, čínské) zelí, červená řepa	ovoce: vařené ovoce (jablka, hrušky, broskve, meruňky, třešně, švestky), meloun, vodní meloun, borůvky, hroznové víno (zde jsou potenciálně alergizující pečičky a slupka) luštěniny (vše tepelně upraveno): červená čočka, hrášek, zelené a červené fazole	maso: krůtí, telecí, králičí, jehněčí	koření: kmín, fenykl čaje: bylinné: s fenyklem, kmínem, lipový, bezový, šípkový, Rooibos; slabé černé čaje
 potenciálně alergizující	obiloviny s lepem: klasická pšenice, tj. Triticum aestivum je považována za nejalegennější, naproti tomu oves je již relativně bezpečný mléko: kravské, kozí, ovčí výrobky z mléka sója a výrobky z ní, včetně „mléka“ vejce: hl. vaj. bílek či výrobky z vajec	zelenina: petržel, celer, syrová cibule (tepelně upravená je neporovnatelně bezpečnější), česnek, paprika, křen, ředkvička, arajčata, kysané zelí	ovoce: citrusové plody, exotické ovoce (hl. kiwi), jahody, angrešt, rybíz, maliny, ostružiny veškeré ořechy luštěniny: v této kategorii je zvláště silným alergenem arašíd; sója je uvedena zvláště v prvním sloupci	maso: uzeniny, vepřové, hovězí maso (může vadit při alergii na BKM), pozor-při alergii na vaj. bílek může vadit kuřecí maso ryby: mořské i sladkovodní, mořské plody	koření: vanilkový lusk, skořice, muškátový oříšek, kari, bobkový list, paprika, pepř atd., směsi koření čaje: silné černé, silné zelené; čaje obsahující ve složení ibišek ostatní: med, kakao, čokoláda, houby

ProAlergiky.cz