

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

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