

# DNEVNIK PREHRANE



Nacionalno udruženje  
Alergija i ja

• Ovo je lista najčešćih nutritivnih alergena koji mogu prouzrokovati simptome alergija (kožni osip, atopijski dermatitis (ekcem), koprivnjaču, bolove u stomaku, osip u ustima, oticanje kapaka i usana, otežano disanje).

• Kako koristiti DNEVNIK PREHRANE?

Pratite koji ste alergen jeli i kakva je bila reakcija.

Ako određeni alergen izazove blagu reakciju na koži nekoliko puta, izbacite namirnicu iz ishrane na neko vreme i pratite stanje kože. Zatim ponovo uključite alergen u svoju ishranu i u slučaju da se reakcija ponovi, ta namirnica je verovatno odgovorna za pogoršanje stanja vaše kože. Ukoliko dođe do ozbiljnije reakcije nakon konzumiranja namirnice, odmah prestanite da koristite namirnicu i posavetujte se sa alergologom.

DAN	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
Danas sam jeo / jela ...	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko
	<input type="checkbox"/> Jaja	<input type="checkbox"/> Jaja	<input type="checkbox"/> Jaja	<input type="checkbox"/> Jaja	<input type="checkbox"/> Jaja	<input type="checkbox"/> Jaja	<input type="checkbox"/> Jaja
	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten
	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja
	<input type="checkbox"/> Orašasti plodovi	<input type="checkbox"/> Orašasti plodovi	<input type="checkbox"/> Orašasti plodovi	<input type="checkbox"/> Orašasti plodovi	<input type="checkbox"/> Orašasti plodovi	<input type="checkbox"/> Orašasti plodovi	<input type="checkbox"/> Orašasti plodovi
	<input type="checkbox"/> Riba	<input type="checkbox"/> Riba	<input type="checkbox"/> Riba	<input type="checkbox"/> Riba	<input type="checkbox"/> Riba	<input type="checkbox"/> Riba	<input type="checkbox"/> Riba
	<input type="checkbox"/> Kikiriki	<input type="checkbox"/> Kikiriki	<input type="checkbox"/> Kikiriki	<input type="checkbox"/> Kikiriki	<input type="checkbox"/> Kikiriki	<input type="checkbox"/> Kikiriki	<input type="checkbox"/> Kikiriki
	<input type="checkbox"/> Susam	<input type="checkbox"/> Susam	<input type="checkbox"/> Susam	<input type="checkbox"/> Susam	<input type="checkbox"/> Susam	<input type="checkbox"/> Susam	<input type="checkbox"/> Susam
	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
Reakcija moje kože je bila...	<input type="checkbox"/> Crvenilo	<input type="checkbox"/> Crvenilo	<input type="checkbox"/> Crvenilo	<input type="checkbox"/> Crvenilo	<input type="checkbox"/> Crvenilo	<input type="checkbox"/> Crvenilo	<input type="checkbox"/> Crvenilo
	<input type="checkbox"/> Pojava ekcema	<input type="checkbox"/> Pojava ekcema	<input type="checkbox"/> Pojava ekcema	<input type="checkbox"/> Pojava ekcema	<input type="checkbox"/> Pojava ekcema	<input type="checkbox"/> Pojava ekcema	<input type="checkbox"/> Pojava ekcema
	<input type="checkbox"/> Svrab	<input type="checkbox"/> Svrab	<input type="checkbox"/> Svrab	<input type="checkbox"/> Svrab	<input type="checkbox"/> Svrab	<input type="checkbox"/> Svrab	<input type="checkbox"/> Svrab
	<input type="checkbox"/> Oticanje	<input type="checkbox"/> Oticanje	<input type="checkbox"/> Oticanje	<input type="checkbox"/> Oticanje	<input type="checkbox"/> Oticanje	<input type="checkbox"/> Oticanje	<input type="checkbox"/> Oticanje
	<input type="checkbox"/> Plikovi (osip)	<input type="checkbox"/> Plikovi (osip)	<input type="checkbox"/> Plikovi (osip)	<input type="checkbox"/> Plikovi (osip)	<input type="checkbox"/> Plikovi (osip)	<input type="checkbox"/> Plikovi (osip)	<input type="checkbox"/> Plikovi (osip)
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

• Dodatno objašnjenje: Mleko i mlečni proizvodi (sir, jogurt, voćni jogurt, kefir, mileram...); Gluten (proizvodi od pšenice: testenina, hleb, pekarski i konditorski proizvodi, ovas, spelta, ječam, raž, spelta, kamut...); Soja (tofu, sojin jogurt, sojino mleko, veganska salama...); Orašasti plodovi (lešnici, indijski orah, badem, orasi ...); Riba i plodovi mora; Hrana bogata histaminom (fermentisani proizvodi: kiseli kupus, kisela repa, kombuha, alkohol, prerađeno meso, paradajz, patlidžan, spanać, riblje konzerve, sirće, ukiseljeno povrće, jagode ...)