

## Tej- és tojás allergia a farsang jegyében

Hazánkban a leggyakoribb táplálék-allergén a tej és a tojás kisgyermeknél és felnőttnél egyaránt. Éppen ezért is érdemes az anyának arra figyelnie, hogy a szoptatás ideje alatt ő hogyan táplálkozik, hiszen az anyatejen keresztül a csecsemő szervezetébe is bejut az általa elfogyasztott ételek egy része.

Hozzátáplálásnál is figyelni kell arra, hogy milyen ütemben ajánlják ezeknek az ételeknek a bevezetését a csecsemőknél, kisgyermeknél.

(Hogy valóban szükségünk van-e állati eredetű tejre, arról számtalan eltérő álláspontot találhatunk, itt most erről nem szeretnék beszélni.)

Az allergiás reakciók bőrtünetek (viszkető, vörös foltok, csalánkiütés, ekcéma), az emésztőrendszeri tünetek (hasmenés, görcsös hasi fájdalom, hányinger, hányás, haspuffadás) és légúti tünetek (fulladás, asztma, gégegyzenyő) formájában is megjelenhetnek.

Érdemes testünk jelzéseire figyelni, mert a saját tapasztalataink sok esetben megbízhatóbbak, mint egy-egy allergia vizsgálat. (Sajnos!)

A táplálék allergiák esetében különösen igaz (az örökletes tényezők mellett), hogy a kiinduló pontot a beleinkben kell keresni. A nem megfelelő bélflóra, a hasznos bélbaktériumok hiánya, a gyulladt bélfal, sérült bélnyálkahártya elősegíti az allergia kialakulását.

Gyakori, hogy antibiotikus kúrát javasolnak a fennálló tünetek kezelésére, ami tovább ronthatja a helyzetet, éppen ezért a pre- és probiotikumok fogyasztására különösen nagy hangsúlyt kell fektetni! Ha beigazolódik, hogy ételallergia áll fenn, jön a szomorú felismerés: „Akkor már nem ehetek semmit?!” A kérdés jogos.

Sajnos nem elegendő csak a tojást vagy tejet kiiktatni az étrendünkből, de számos élelmiszer fogyasztását is felül kell bírálunk. Pékárukat, tésztafélét, csokoládét, felvágottakat, félkész- és késztermékek sorát kell megvizsgálnunk bevásárlásunk során és érdemes nagy receptjeit is felülrünk.

S mivel itt a farsangi fánk ideje, barátnőm által kikísérletezett receptet hozok, hogy a tej-, tojás allergiások se maradjanak ki a jóból! (Én már kóstoltam és nagyon finom!)

Tejmentes és tojásmentes fánk

### Hozzávalók:

40 dkg búza finomliszt

10 dkg búzakenyérliszt (BL 80)

0,5 kk. Himalája fekete só (másik só is megfelel, csak ennek hasonlít az íze a tojására)

2 dl kókusztej

2-3 ek. porcukor

2-3 dl langyos víz

2,5 dkg élesztő

2 cl pálinka

0,5 dl étolaj

Egy tálba tesszük a lisztet és a sót, majd a cukros tejben felfuttatott élesztőt hozzáöntjük. A pálinkát a keverékre öntjük, a langyos vizet pedig lassan adagolva bedagasztjuk, annyit, amennyit a liszt felvesz. 5-10 percig dagasztjuk, hogy szép homogén tésztát kapjunk, eközben adjuk hozzá apránként az étolajat is.

Ezután duplájára kelesztjük a tésztát.

Miután megkelt, kiöntjük a tálból egy gyúrólapra, óvatos mozdulatokkal összefordítjuk (nem gyúrjuk!), hogy ki lehessen majd sodorni. Kicsit pihentetjük, majd kisodorjuk, szaggatjuk, újra pihentetjük picit, ha szükséges. Forró olajban sütjük, porcukorral szórva, baracklekvárral kínáljuk. Jó étvágyat kívánok hozzá!

Bárkányi Betti  
egészség megőrzési tanácsadó