

Vietai įžangos

Knygos idėja gimė iš poreikio ir nevilties beiškant kažko TIKRO. Ne gražaus aprašo, ne dailios pakuotės, ne garsaus vardo, o ko nors paprasto ir VEIKSMINGO. Ši knyga tam, kad būtų lengviau vaikučiui, kuris suvalgė obuolio ar duonos gabalėlį ir nemiega visą naktį, verkdamas, draskydamas nubertą kūną. Ji – ir mamai, kuriai svaigsta galva nuo begalės tepaliukų, neduodančių naudos.

Sveiki, mes – Vairva ir Benas. Benas – išlauktas, iššarotas, išsvajotas vaikutis. Laukdamasi dažnai įsivaizduodavau, kaip skaniai, sveikai jį maitinsiu, kokia nuostabiai švelni bus jo oda dėl mano masažų ir, žinoma, daug kitų dalykų. Iš štai viskas išsipildė SU KAUPU. Norėjau skaniai ir sveikai maitinti – dabar turiu tokią progą. Nuo pat pirmųjų jo kąsnelių suku galvą, kaip pamaitinti žmogeliuką, kuris alergiškas tikriausiai 99 proc. lietuviui įprasto maisto... Norėjau tepti kremukais ir aliejukais – prašom. Buvo dienų, kai tokias procedūras atlikdavau kas porą valandų, šiandien – jau tik kartą per savaitę.

Aš – Vairva – visuomenės sveikatos ugdymo ir gyvensenos medicinos specialistė, medicinos kosmetologė, alergiška moteris, alergiško vyro žmona ir, svarbiausia, alergiško vaiko mama. Sveikinuosi ir sveikinu prisidėjus prie mūsų

„Alergijos klubo“. Sveikinu, nes turite galimybę atrasti daug nuostabių dalykų, kurių nepatirtumėte, jei vienai ar kitaip savo kelyje nebūtumėte sutikę alergijos.

Šioje knygoje stengiausi kuo paprasčiau perteikti savo sukauptas žinias ir patirtį. Pradžioje tai tebuvo asmeniniai užrašai, tad atleiskite, kad ne visa informacija yra pagrindžiama konkrečiu šaltiniu. Šie užrašai virto knyga tam, kad tie, kurie yra ar bus panašioje situacijoje, išvengtų bemiegių naktų. Kad sunkiausiu metu, užpuolus nevilčiai, ašaroms ar panikos priepuoliui, turėtų kur rasti aktualios informacijos, paguodos, patarimų ir receptų.

Knygos tikslas – ne atstoti gydytoją, o padėti ieškoti sprendimų, atspirties taškų, nurodyti pagrindines gaires, kuriomis vadovaujantis bus lengvesnis tolimesnis kelias.

Kad ir kaip dabar atrodytų sunku, apsidairykite – yra galybė žmonių daug blogesnėje situacijoje. Užsimerkite, įkvėpkite ir atsimerkę pažvelkite į viską nauju žvilgsniu. Atraskite mažiausių smulkmenų grožį, mėgaukitės jomis... Man tai padėjo – linkiu to ir jums.

Astmos simptomai

Astma pasireiškia šiais simptomais: čiaudėjimu, kosėjimu (anksti ryte ir naktį), lengvu galvos svaigimu ir silpnumu, švokštimu, švilpimu bandant iškvėpti. Ja sergant taip pat kyla nerimas – padidėja širdies ritmas, prakaitavimas. Sunku sportuoti. Juntamas spaudimas ir tempimas krūtinėje, tonzilių ir limfmazgių patinimas. Pastebimi pablogėjusios oro cirkuliacijos ženklai – priepuolio metu pamelsta kojų ar rankų pirštai, oda. Į alergiją panašūs simptomai: paraudusios, ašarojančios akys, gerklės perštėjimas, išskyros iš nosies, dusinimas bandant kalbėti ar įkvėpti, burnos sausumas, ypač dėl kvėpavimo per burną.

Anksčiau tiek apie alergijas, tiek apie astmą žmonės galvojo panašiai: „Yra, tai yra, reikia kentėti ir laukti, gal išaugs.“ Apie kokius nors prevencijos žingsnius dažnas nė nesusimąstydavo. Šiais laikais informacijos labai daug. Nepatingėjus jos paieškoti, tikrai galima rasti daug priemonių, kurios leis gyventi be didelio diskomforto.

Vienas iš būdų atitolinti astmos simptomų pasireiškimą – tinkamas maisto pasirinkimas. Puikiai žinome, kad vienoks maistas gydo, kitoks gali pridaryti daug žalos. Net jei neįaučiate alergijos maistui simptomų, nenumokite ranka į nerekomenduojamų produktų sąrašą. Šių maisto produktų atsisakymas gali būti tas žingsnelis, kuris jus skiria nuo puikios savijautos.

Maisto produktai, naudingi sergant astma

Daug karotinoidų turintys ryškios spalvos produktai, pavyzdžiui, šakninės daržovės (batatai, morkos), lapiniai žalumynai, uogos. Produktai, kuriuose gausu foliatų: žalios lapinės daržovės, ankštinės daržovės, riešutai. Vitamino C turintys citrusiniai vaisiai ir uogos. Vitamino E turinčios sėklos, riešutai, kokybiškas augalinis aliejus. Magnio šaltiniai: žalumynai, kakava, grūdai, ankštinės daržovės.

Kryžmažiedės daržovės: brokoliniai kopūstai ir jų daigai, briuseliniai kopūstai. Antimikrobiniai produktai: česnakai, svogūnai, garstyčių sėklos. Natūralus pienas ir rauginti jogaminiai. Prebiotikai ir daug skaidulų turinčios visų grūdo dalių kruopos, šviežios daržovės. Omega-3 riebalų rūgščių turinčios žuvis: skumbrys, sardinės, lašišos, upėtakiai, tunai, taip pat riešutai ir sėklos. Vitamino B₅ gausūs produktai: avokadai, saulėgrąžos, liesa kiauliena, fermentinis sūris, batatai, pievagrybiai.

Venkite sukietintųjų (hidrintų) riebalų ir jų turinčio skrudinto maisto, rafinuoto, dezodoruoto aliejaus. Pasterizuotų produktų ir kitokios formos kūdikių maisto mišinių. Perdirtų ir daug cukraus turinčių produktų. Konservantų ir dažiklių: sulfitų, sieros dioksido ir kt. Gyvulinių produktų, kurie gauti iš gyvulių, šertų antibiotikais ir hormonais, – ūkiuose užaugintų žuvų ir gyvulių mėsos. Dažniausi maisto alergenai: pasterizuoti pieno produktai, glitimas, sojos, riešutai.

Astmos išsivystymą skatina šie veiksniai: paveldimumas, nejudrus gyvenimo būdas, aplinkos tarša, ilgas buvimas uždaroje patalpoje, silpnas imunitetas, alerginiai ir kiti susirgimai, kurie pažeidžia plaučius, vaikystėje persirgtos ligos, kurios lėmė tolesnius uždegimo procesus plaučiuose.

Sumažinti nemalonius bet kokios alergijos simptomus ir išvengti astmos gali padėti toliau išvardyti žingsniai.

Profilaktiniai veiksmai esant alergijai arba ją įtariant

Atsekti alergijos kaltininką lengviausia pašalinus viską, kas gali jautrinti, o tada įtraukiant po vieną produktą. Patartina atlikti šiuos veiksmus:

- Iš gyvenamųjų patalpų išneškite visus kilimus, užuolaidas, minkštus užklotus, žaislus ir viską, kas gali kaupti dulkes (pavyzdžiui, knygas reiktų laikyti uždaroje spintose).

Ta pati taisyklė galioja ir su kitais produktais: iš patikimo ūkininko galite nusipirkti kiaulę ar jos dalį, didelį kiekį daržovių, vaisių, žolelių bei kitų produktų ir juos užšaldyti, susidžiovinti, užkonservuoti visam šaltajam periodui.

Toliau pateiksiu kelias pagrindinių alergenų alternatyvas. Išbandykite visus šiuos produktus ir nuspręskite, su kuriuo išgaunamas jums tinkamiausias skonis ir tekstūra.

Gaminame be miltų

Nors šis pavadinimas ne visai tikslus, bet dažniausiai taip sakoma, kai kalbama apie receptus be kviečių, rugių, miežių miltų, kitaip tariant, be glitimo.

Kaip jau minėjau anksčiau, išbraukti glitimo turinčius produktus iš raciono gali tekti dėl kelių priežasčių: glitimo netoleravimo (nece-liakinio), celiakijos ir alergijos kviečiams (tokiu atveju tikėtina, kad galėsite vartoti kitų javų, pavyzdžiui, miežių, produktus).

Nepamirškite skaityti etikečių!

Atkreipkite dėmesį ne tik į bendrą sudėtį, bet ir į pastabas apie galimus pėdsakus. Jeigu jie nėra paminėti arba ant produkto pakuotės nėra užrašo „be glitimo“ (angl. *gluten-free*) – nepirkite. Vos trupinėlio alergeno pakanka, kad organizme prasidėtų alerginiai ir (ar) uždegimo procesai.

Prieš pradėdami gaminti iš kitokių miltų, susipažinkite su specifišėmis jų savybėmis.

Miltų, kurie naudojami kaip kvietinių miltų alternatyva, skirstymas pagal fizines savybes

Lengvi (krakmolai, naudojami patiekalams sutirštinti ar sudedamosioms dalims sujungti)	Vidutiniai (panašiausi į įprastus, lengviausia naudoti vienus)	Sunkūs (sunku naudoti vienus, todėl dažniausiai naudojami kaip mišinio dalis)
Tapijoka – maniokų krakmolai (miltai)	Avinžirnių miltai	Migdolų miltai
Marantų krakmolai (miltai)	Sorų miltai	Burnočių miltai
Bulvių krakmolai (ne miltai)	Ryžių miltai	Rudųjų ryžių miltai
Saldžiųjų ryžių miltai (lipniųjų ryžių krakmolai)	Baltųjų grikių miltai	Skrudintų grikių miltai
Kukurūzų krakmolai	Avižų miltai	Kukurūzų miltai
	Bolivinių balandų miltai	Posmilgių miltai
	Sorgų miltai	Kokosų miltai

Tapijoka – neutralaus skonio maniokų šaknų milteliai. Tinka vaisių desertams sutirštinti, glaistams, padažams, užšaldomiems produktams gaminti. Kepiniams suteikia lengvumo, sutvirtėjusiems gaminiams – skaidrų žvilgesį. Venkite naudoti labai rūgščiuose gaminiuose, nes dėl rūgšties silpnėja tapijokos tirštinamosios savybės.

Kuo saldinti?

Koks gyvenimas be desertų? Nesijaudinkite, net jei esate alergiškas daugybei produktų, be skanėstų tikrai nelikssite. Galite pasigaminti cukraus įvairiems valgiams gardinti, desertams puošti: burokėlių, mėtų ar kitokio.

Burokėlių cukrus mano namuose atsirado tada, kai neturėjau kuo papuošti keksiukų. Namie buvo tik palmių cukraus ir keli džiovinto burokėlio traškučiai. Juos sumaliau, sumaišiau su cukrumi ir gavau nuostabių pabarstukų. Tokiu pat principu galima pagaminti avietinio, vyšninio, mėtinio, obuolinio ar kitokio cukraus.



Burokėlių cukrus

Reikės:

- burokėlių (tinka bet kokia sudžiovinama daržovė arba vaisius)
- cukraus (patartina, ne baltojo, geriau – palmių ar kokosų žiedų)



Orkaitėje arba maisto džiovintuve sudžiovinkite burokėlius. Atvėsusius sumalkite kavamale ir sumaišykite su granuliuotuoju cukrumi. Taip gausite dvispalvį mišinį. Jei į sumaltas daržoves subėrę cukrų dar kiek pamalsite, turėsite vienspalvį smulkų cukrų. Toks cukrus tiks desertams papuošti (tik nepamirškite, kad jis tirpsta).

Kuo daugiau daržovių dėsite, tuo intensyvesnės spalvos cukrų gausite.

Spalvotas sirupas

Reikės:

- galimų džiovintų vaisių, uogų (arba daržovių, žolelių)
- galimo skysto saldiklio

Sudžiovintus vaisius, uogas sumalkite kavamale ir supilkite į skystą saldiklį (pvz., agavų sirupą). Gerai sumaišykite ir kuriam laikui palikite, kad susijungtų skoniai. Jei matote nuosėdų, prieš vartodami suplakite.

Ypač kvapnus ir skanus agavų sirupo ir aviečių duetas. Jam pagaminti galite naudoti aviečių miltelius arba virtų aviečių sirupą.

Kuo daugiau vaisių, žolelių – tuo aromatingesnis ir ryškesnis sirupas.

Saulėgražų grietinė

Reikės:

- 1 puodelio saulėgražų
- 1–2 puodelių vandens
- 3 šaukštų obuolių acto ar citrinų sulčių
- žiupsnelio druskos

Per naktį išmirkykite saulėgražas vandenyje. Ryte gerai perplaukite ir nupilkite atsiradusias luobeles. Saulėgražas su kitais produktais sutrinkite kokteiline arba trintuvu. Nesupilkite viso vandens iškart – dozuokite pamažu, kol masė taps grietinės tirštumo.

Saulėgražų kastingys, keptas duonos pagardas

Reikės:

- 1 puodelio saulėgražų
- 1–2 puodelių vandens
- česnako pagal skonį
- galimų žolelių pagal skonį
- pipirų pagal skonį
- druskos pagal skonį



Gaminkite pagal saulėgražų grietinės receptą, tik vietoj acto ar citrinų sulčių dėkite česnako ir (ar) mėgstamų žolelių. Vandens kiekiu reguliuokite pagardo tirštumą.

Saulėgražų sviestas

Reikės:

- 1 puodelio saulėgražų sėklų
- žiupsnelio druskos
- galimo saldiklio pagal skonį (nebūtinai)
- 1–2 šaukštų aliejaus



Nenaudokite saulėgražų tiesiai iš pakelio – pamirkykite vandenyje bent kelias valandas, švariai nuplaukite po tekančiu vandeniu. Jas išdžiovinti galite tiesiog paskleidę ant popierinio rankšluosčio, maisto džiovintuve, orkaitėje ar keptuvėje (nedidelėje temperatūroje). Taip paruoštas saulėgražas galite laikyti, kol jų prireiks valgiamis ruošti.

Gamindami saulėgražų sviestą, švarias sėklas lengvai paskrudinkite ir sumalkite virtuvės kombainu. Malimo procesas gana ilgas, tad nepasiduokite pusiaukelėje. Pradžioje pamatysite chalvos tekstūrą (šiam etape galite sustoti – sudėti masę į norimą indą ir suslėgti). Malkite toliau. Vis nubraukite saulėgražas nuo indo sienelių. Galiausiai po 5–10 minučių išsiskyrus saulėgražų aliejui masė pasidarys skystesnė. Įdėkite žiupsnelį druskos ir, jei norite, pasaldinkite, pagardinkite aliejumi.

Jeigu galite valgyti obuolius (arba bananus), supjaustykite juos griežinėliais ir aptepkite saulėgražų sviestu. Jei alergija ir vaiko amžius leidžia – pabarstykite sėklomis ar džiovintais vaisiais. Kai toks užkandis taps neįdomus, galite obuolį supjaustyti skiltelėmis ir jomis kabinti saulėgražų sviestą tiesiai iš indelio.