

Dieta per Allergia al Nichel

La dieta per allergia al nichel è lo stile di vita a cui devono attenersi tutte quelle persone che presentano la **SNAS: Sindrome da Allergia Sistemica al Nichel**.

Le persone allergiche al nichel devono evitare gli alimenti che hanno un'alta quantità di nichel per non incorrere nei tipici disturbi gastrointestinali, disturbi respiratori, disturbi neurologici e altri disturbi generali nonché sintomi cutanei.

Nella tabella riportata di seguito vengono indicati gli alimenti permessi e vietati nella **dieta per allergia al nichel**:

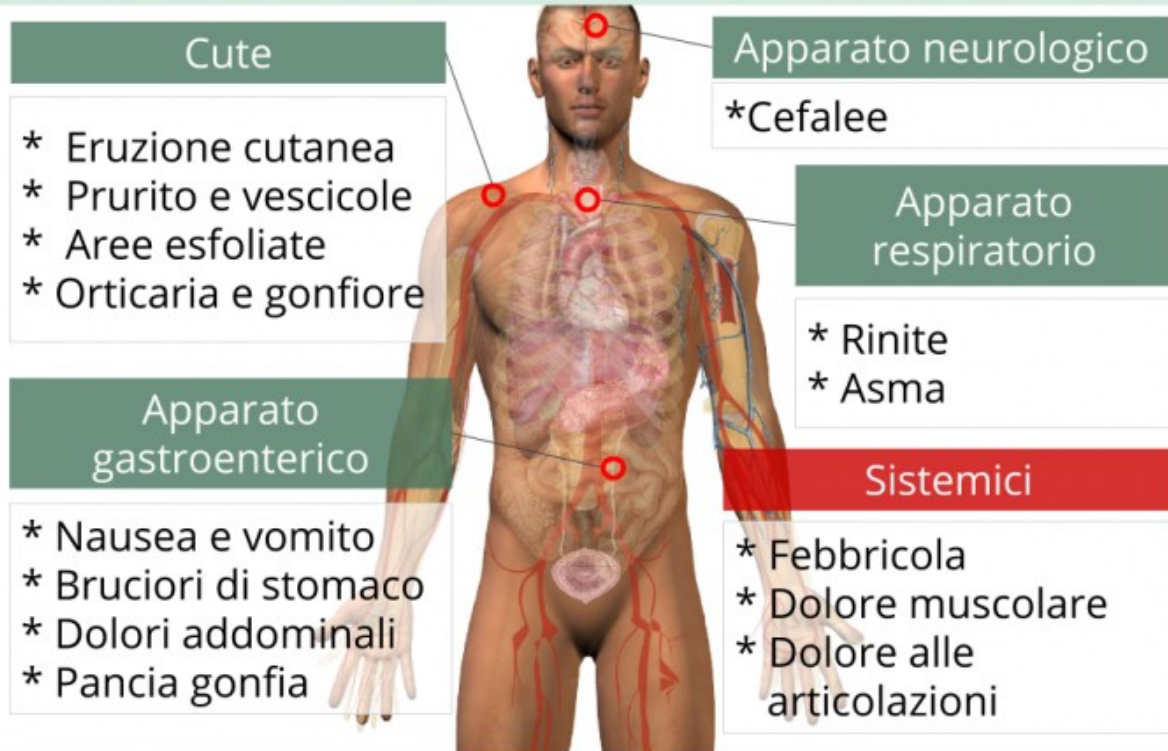
	PERMESSI	VIETATI
		Tutti i cibi in scatola, lievito chimico, vitamine e minerali, integratori
CEREALI E DERIVATI	Farina 00, pane, pasta, fette croccanti (senza mais, avena, multicereali, grassi aggiunti), riso, gallette di riso, fiocchi di frumento, muesli (senza uvette né semi oleosi)	Farina integrale, farina di mais, avena, crusca, grano saraceno, miglio, pane speciale, integrale, con semi e farine particolari
DOLCI	Dolci fatti con burro	Marzapane, cacao, cioccolato, liquirizia
LATTE E DERIVATI	Latte, formaggi, panna, yogurt	Formaggi fusi, formaggini, yogurt al malto e cereali, panna montata
CARNI, PESCI, UOVA	Tutti i tipi di carne, tutto il pesce (tranne quello vietato), uova	Aringhe, ostriche, granchio
FRUTTA E VERDURA	Tutta la verdura (eccetto quella vietata), tutta la frutta (eccetto quella vietata)	Asparagi, funghi, cipolle, porri, spinaci, pomodori, patate, legumi, lenticchie, piselli e fagioli, lattuga, carote e cavoli, broccoli, pere, prugne, uva passa, fichi, albicocche, kiwi, ananas, nocciole, mandorle, arachidi e tutta la frutta secca
CONDIMENTI	Olio extravergine di oliva, burro	Margarina
BEVANDE	Caffè, vino	The (soprattutto quello verde)

Nella dieta per allergia al nichel bisogna ricordare di **evitare qualsiasi cibo in scatola** in quanto, soprattutto se si tratta di un alimento acido (come pomodori, aceto), incrementa il rilascio di nichel dal contenitore.

Per la **cottura non devono essere usati utensili nichelati**.

Non va bevuta né usata per cucinare la **prima acqua** che esce dal rubinetto la mattina, poiché il nichel può essere stato rilasciato dal rubinetto durante la notte.

■ Sintomi dell'allergia al nichel:



ESEMPIO DI PREVENTIVA PROVA ALLERGICA mediante uso di una moneta

Tratto da: dottorardigo.it

