

### Ételallergia vagy intolerancia?



Mivel az ételallergia és az étel-intolerancia részben hasonló tüneteket okoz (émelygés, hányás, görcsös hasi fájdalom, hasmenés), gyakran összekeverik a kettőt.

Az élelmiszerek általában nem zavarják meg az immunrendszer működését és nem okoznak hisztamin kiáramlást a vérbe, vagyis az élelmiszerekre adott kellemetlen válaszok általában nem ételallergiák. Ha Önnek étel-intoleranciája van, akkor az érintett ételből kis mennyiséget különösebb probléma nélkül el tud fogyasztani. Ételallergia esetén ezzel szemben már kis mennyiségű étel is jelentős allergiás reakciót hoz létre.

A nem allergiás eredetű táplálkozási problémák többek között az alábbiak lehetnek:

[Tovább>>>](#)