

PREBAVNI *cheat sheet*

Kako prepoznati, kaj ti dejansko povzroča težave

Postani mojstrica opazovanja:

1. NAJPREJ: **KDAJ** se pojavijo simptomi?

- takoj / do 30 min ➡ histamin
- 30 min – 2 h ➡ laktoza / fruktani
- 2 – 6 h ➡ fruktani / fruktoza
- več ur ali naslednji dan ➡ gluten / vnetni odziv

2. **KJE** se simptomi čutijo?

- trebuh (napihnenost, plini) ➡ fruktani / fruktoza
- spodnji trebuh + driska ➡ laktoza
- cel telo (glava, koža, srce) ➡ histamin
- utrujenost, megla, sklepi ➡ gluten / kazein / paraziti

3. **TIP REAKCIJE** (najbolj uporaben filter)

➡ **FERMENTACIJA**

(fruktani, fruktoza, polioli):

- napihnenost
- vetrovi
- pritisk v trebuhu
- "balon" občutek

tipičen trigger: čebula, česen, pšenica

➡ **ENCIMSKI PROBLEM**

(laktoza)

- driska
- krči
- hitro po obroku

tipičen trigger: mleko

➡ **VNETNI / IMUNSKI ODZIV**

(gluten, kazein)

- utrujenost
- možganska megla
- glavobol
- bolečine v sklepih
- ni nujno veliko prebavnih simptomov

➡ **HISTAMINSKI ODZIV**

- rdečica
- srbečica
- glavobol
- hiter utrip
- nemir

{pogosto nepredvidljivo}

4. **Hitri triggerji po skupinah**

- **Fruktani:** čebula, česen, pšenica, por
- **Laktoza:** mleko, sladoled
- **Histamin:** fermentirana hrana, vino, starani siri
- **Gluten/pšenica:** kruh, testenine (posebej industrijski)
- **Polioli** ("fit" izdelki): xylitol, sorbitol

5. **Ključni namigi iz prakse**

"jem zdravo, pa sem napihnen/a" ➡ fruktani

"mleko me vedno požene" ➡ laktoza

"enkrat OK, drugič ne" ➡ histamin

"po kruhu sem čisto brez energije" ➡ gluten / vnetje

6. **Poseben primer: pšenica**

Če:

☒ industrijski kruh

☒ kislo testo

verjetno: fruktani + fermentacija, ne gluten

Če reagiraš na vse oblike pšenice, je verjetno težava gluten / imunski odziv.

7. **MINI TEST** (zelo uporaben)

Za 3–5 dni odstrani:

- čebulo, česen, pšenico
- mleko
- fermentirano hrano

Potem dodaj nazaj eno po eno.

➡ reakcija ti pokaže smer

8. **Pomembno**

Večina ljudi nima samo ene intolerance.

Cilj ni izločanje za vedno. Cilj je:

- razumeti vzorec
- umiriti prebavo in povrniti ravnovesje
- postopno širiti toleranco

9. **Nenazadnje**

Ne sprašuj: »kaj mi škodi?«

Vprašaj: »kakšen tip reakcije imam?«

Prisluhni telesu.

In kaj pravi tvoje telo? Ga želiš **zares znati poslušati**?

Ko začutiš, da potrebuješ več kot le razumevanje simptomatike in te zanimajo vzroki — sem tukaj.

Za meritev, uporabna orodja, trike ali le posvet me lahko kontaktiraš: info@kresnica.eu

Maja Kresnik