



COUNSELLING

Allergia al Nichel

La dieta

Chi è certo di essere allergico al nichel deve stare particolarmente attento a limitare il più possibile l'ingestione degli alimenti a rischio e i contatti con oggetti critici per il contenuto in nichel.

La totale eliminazione dalla dieta di questo minerale è pressoché impossibile.

Alimenti da evitare
cacao e cioccolato
farina d'avena, farina di mais, farina integrale avena, crusca, grano saraceno, mais, miglio
arachidi, mandorle, noci, nocciole asparagi, broccoli, carote, cavoli, cavolini di Bruxelles, cipolle, funghi, lattuga, patate, pomodori, porri, sedano, spinaci albicocche, ananas, banane, kiwi, fichi, pere, prugne, uva, uva passa rabarbaro
legumi freschi e secchi semi di soia
aringhe, salmone, sgombro, tonno crostacei, molluschi, ostriche
marmellate (pectina) liquirizia marzapane
cibi in scatola (latta) thè, vino, bevande industriali grassi idrogenati vegetali, margarine grassi vegetali fritti



COUNSELLING

Dato che può essere necessario ridurre o evitare del tutto intere categorie di alimenti, a scapito dell'assunzione raccomandata di alcuni nutrienti, è bene chiedere sempre il consiglio di un professionista.

Stile di vita

Si consiglia l'uso di pentole smaltate, in vetro, alluminio, vetroceramica. I conservanti acidi (acido citrico del limone) e i cibi aciduli possono portare alla dissociazione del nichel dagli utensili e possono, quindi, aumentarne il contenuto nel cibo.

Si consiglia di leggere attentamente le etichette dei prodotti.

In alcune zone, si può verificare un accumulo di nichel nelle tubature dell'acqua durante la notte, quindi, è meglio non bere o usare per cucinare la prima acqua che esce dal rubinetto la mattina.