

# MOJ DNEVNIK PREHRANE

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Pred vami je seznam najpogostejših alergenov, ki lahko odzovejo reakcijo kože pri atopijskem dermatitisu. Sproti označite, kateri alergen ste pojedli in kakšna je bila reakcija vaše kože. Če se pri določenem alergenu reakcija na koži pojavi večkrat (vsaj 3x), ga poskusite za nekaj časa izločiti iz svoje prehrane in spremljajte stanje svoje kože. Alergen nato spet vključite v prehrano in v primeru, da se reakcija ponovi, je ta alergen najbrž odgovoren za poslabšanje stanja vaše kože.

DAN	PONEDELJAK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
Danes sem jedel/jedla...	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko	<input type="checkbox"/> Mleko
	<input type="checkbox"/> Jajca	<input type="checkbox"/> Jajca	<input type="checkbox"/> Jajca	<input type="checkbox"/> Jajca	<input type="checkbox"/> Jajca	<input type="checkbox"/> Jajca	<input type="checkbox"/> Jajca
	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/> Gluten
	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja	<input type="checkbox"/> Soja
	<input type="checkbox"/> Oreščki	<input type="checkbox"/> Oreščki	<input type="checkbox"/> Oreščki	<input type="checkbox"/> Oreščki	<input type="checkbox"/> Oreščki	<input type="checkbox"/> Oreščki	<input type="checkbox"/> Oreščki
	<input type="checkbox"/> Ribe	<input type="checkbox"/> Ribe	<input type="checkbox"/> Ribe	<input type="checkbox"/> Ribe	<input type="checkbox"/> Ribe	<input type="checkbox"/> Ribe	<input type="checkbox"/> Ribe
	<input type="checkbox"/> Arašidi	<input type="checkbox"/> Arašidi	<input type="checkbox"/> Arašidi	<input type="checkbox"/> Arašidi	<input type="checkbox"/> Arašidi	<input type="checkbox"/> Arašidi	<input type="checkbox"/> Arašidi
	<input type="checkbox"/> Svinjina	<input type="checkbox"/> Svinjina	<input type="checkbox"/> Svinjina	<input type="checkbox"/> Svinjina	<input type="checkbox"/> Svinjina	<input type="checkbox"/> Svinjina	<input type="checkbox"/> Svinjina
	<input type="checkbox"/> Koruza	<input type="checkbox"/> Koruza	<input type="checkbox"/> Koruza	<input type="checkbox"/> Koruza	<input type="checkbox"/> Koruza	<input type="checkbox"/> Koruza	<input type="checkbox"/> Koruza
	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin	<input type="checkbox"/> Histamin
<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	
Reakcija moje kože je bila...	<input type="checkbox"/> Rdečina	<input type="checkbox"/> Rdečina	<input type="checkbox"/> Rdečina	<input type="checkbox"/> Rdečina	<input type="checkbox"/> Rdečina	<input type="checkbox"/> Rdečina	<input type="checkbox"/> Rdečina
	<input type="checkbox"/> Pojav ekcema	<input type="checkbox"/> Pojav ekcema	<input type="checkbox"/> Pojav ekcema	<input type="checkbox"/> Pojav ekcema	<input type="checkbox"/> Pojav ekcema	<input type="checkbox"/> Pojav ekcema	<input type="checkbox"/> Pojav ekcema
	<input type="checkbox"/> Močno srbenje	<input type="checkbox"/> Močno srbenje	<input type="checkbox"/> Močno srbenje	<input type="checkbox"/> Močno srbenje	<input type="checkbox"/> Močno srbenje	<input type="checkbox"/> Močno srbenje	<input type="checkbox"/> Močno srbenje
	<input type="checkbox"/> Oteklina na koži	<input type="checkbox"/> Oteklina na koži	<input type="checkbox"/> Oteklina na koži	<input type="checkbox"/> Oteklina na koži	<input type="checkbox"/> Oteklina na koži	<input type="checkbox"/> Oteklina na koži	<input type="checkbox"/> Oteklina na koži
	<input type="checkbox"/> Vodni mehurčki	<input type="checkbox"/> Vodni mehurčki	<input type="checkbox"/> Vodni mehurčki	<input type="checkbox"/> Vodni mehurčki	<input type="checkbox"/> Vodni mehurčki	<input type="checkbox"/> Vodni mehurčki	<input type="checkbox"/> Vodni mehurčki
	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo	<input type="checkbox"/> Drugo

**Mleko** in mlečni izdelki (sir, jogurt, skyr, skuta, kefir, pinjenec, smetana...); **Gluten** (pšenični izdelki – testenine, kruh, pekovsko pecivo, oves, pira, ječmen, rž, kamut, tritikala); **Soja** (tofu, sojin jogurt, sojino mleko, veganske salame, tempeh...); **Oreščki** (lešniki, indijski oreščki, orehi...); **Ribe** in morski sadeži; **Hrana, bogata s histaminom** (fermentirani izdelki – kisle zelje, kislja repa, kombucha, alkohol, predelane mesnine, paradižnik, jajčevci, špinata, konzervirane ribe, kis, vložena zelenjava, jagode...).