



Türk Dermatoloji Derneği Kontakt Dermatit Çalışma Grubu Nikel Hassasiyeti Olan Hastalarda Beslenme Önerileri

DÜŞÜK NİKEL İÇERİKLİ DİYET İÇİN ÖNERİLER LÜTFEN DİKKAT EDİNİZ!

- Kakao, çikolata, soya, fındık gibi maddeleri az tüketmelidir.
- Teneke kutudaki içecekler ve gıdalar yüksek nikel içeriği nedeniyle kullanılmamalıdır.
- Hayvansal ürünlerden daha az nikel içerdiğinden, et ve yumurta emniyetlidir, tuna balığı, kabuklu deniz ürünlerinde nikel miktarı yüksektir.
- Sütte nikel içeriği düşüktür, süt ve süt ürünleri güvenle tüketilebilir.
- Patates emniyetli iken, soğan sarımsak önerilmemelidir.
- Asidik ürünler çelik tencerede pişirilmemelidir.
- Sabah çeşme suyu içilmemeli ve gıda amaçlı kullanılmamalıdır çünkü beklemiş borudaki suda nikel içeriği yüksek olabilir.

YENİLMESİ SAKINCALI OLMAYAN GIDALAR:

Yumurta, balık (tuna balığı hariç), et, kümes hayvanları, tereyağı, peynir, süt, yoğurt, kırmızı pancar, brokoli, Brüksel lahanası, beyaz lahana, karnabahar, kabak, çin lahanası, havuç, salatalık, patlıcan, soğan (çok yenilmeyecek), maydanoz, karabiber, kırmızıbiber, patates, pirinç, makarna, muz, böğürtlen, şeftali, kuru üzüm, karbonatlı içecekler, çok koyu olmayan çay ve kahve, margarin, maya, taze meyveler (armut hariç), marmelat/reçel

YÜKSEK NİKEL İÇEREN VE KAÇINILMASI GEREKEN YİYECEKLER

Kakao, sarımsak, hazır çay, mercimek, kayısı, ıspanak, çikolata, soya, fındık, badem, konserve gıdalar, ıstiridye

ORTA DERECE NİKEL İÇEREN GIDALAR

Bira, kırmızı şarap, ay çekirdeği, ceviz, domates, kırmızı turp, fasulye, bezelye, marul, pırasa, kırmızı lahana, soya protein özü içeren gıdalar, yulaf unu, çavdar, susam, ayçekirdeği, hurma, incir, ananas, kuru erik, ahududu, kakaolu içecekler, fazla miktarda kabartma tozu, ceviz, keten tohumu, bezir yağı, yer fıstığı, nikel içeren vitaminler, yenilmesi sakıncalı olarak sayılan kuruyemişleri içeren hamur işleri, mantar, armut, mısır, domates, pasta mayası tozu