

Food Intolerances

[\[source\]](#)

Food Allergies

- [Food allergy articles](#) from JackNorrisRD.com
- [Food Allergy Survival Guide](#) by Vesanto Melina, MS, RD, Jo Stepaniak MEd, and Dina Aronson MS, RD

Flatulence

- [Does adding baking soda to soaking beans reduce gas?](#) from Nutrition Facts
- Digestive Aids:
 - [Enzymedica VeggieGest](#)
 - [Bean-zyme](#)
 - [Solgar Vegetarian Digestive Aid](#)
 - [Deva Vegan Digestive Support](#)

Irritable Bowel Syndrome

- [Vegan Diets and Irritable Bowel Syndrome](#) by Ginny Messina, MPH, RD **[[blog]]**

Ileostomy

Харчова непереносимість

Харчові алергії

- [Статті про харчову алергію](#) в блозі JackNorrisRD.com
- [Food Allergy Survival Guide](#) - книжка дієтологів Весанто Меліни, MS, RD, Джо Степаняк MEd та Діни Аронсон MS, RD

Метеоризм

- [“Чи зменшує газоутворення додавання харчової соди при замочуванні квасолі?”](#) - з сайту Nutrition Facts
- Допоміжні засоби для травлення (добавки):
 - [Enzymedica VeggieGest](#)
 - [Bean-zyme](#)
 - [Solgar Vegetarian Digestive Aid](#)
 - [Deva Vegan Digestive Support](#)

Синдром подразненого кишечника

- [“Веганський раціон та синдром подразненого кишківника”](#) - стаття в блозі дієтологині Джіні Мессіни, MPH, RD **[[blog]]**

Ілеостомія

- [VeganOstomy](#)

Low-FODMAP Diet for Vegans

- [Introduction](#)
- [Low-FODMAP Elimination Diet](#)
- [FODMAPs in Plant-Based Foods](#)
- [Bibliography](#)

Oxalate

- [Summary](#)
- [Background](#)
- [Hyperoxaluria](#)
 - [Digestive Disorders](#)
 - [Vitamin C](#)
 - [Fructose](#)
 - [Vitamin B6](#)
- [Green Smoothies](#)
- [Is the Average Vegan at Risk of Too Much Oxalate?](#)
- [The DASH Diet](#)
- [Oxalate and a Vegetarian Diet](#)
- [Decreasing Absorption of Oxalate from Foods](#)
 - [Soluble vs. Insoluble](#)
 - [Dietary Calcium](#)
 - [Degradation by Intestinal Bacteria](#)
 - [Probiotics](#)
- [Decreasing Risk of Calcium-Oxalate Kidney Stones](#)
 - [Fluid](#)
 - [Citrate](#)
 - [Potassium Citrate](#)
 - [Calcium Citrate](#)
 - [Beverages](#)
 - [Beverages and Stone Occurrence](#)
 - [Beverages and Stone Markers](#)

- [VeganOstomy](#)

Дієта з низьким вмістом FODMAP для веганів

- [Вступ](#)
- [Елімінаційна дієта з низьким вмістом FODMAP](#)
- [FODMAP у продуктах рослинного походження](#)
- [Бібліографія](#)

Оксалат (сіль щавлевої кислоти)

- [Резюме](#)
- [Загальна інформація](#)
- [Гіпероксалурія](#)
 - [Розлади травлення](#)
 - [Вітамін C](#)
 - [Фруктоза](#)
 - [Вітамін B6](#)
- [Зелені смузі \(коктейлі\)](#)
- [Чи має середньостатистичний веган ризик утворення каменів в нирках?](#)
- [Дієта DASH](#)
- [Оксалат і вегетаріанська дієта](#)
- [Зменшення абсорбції оксалату з продуктів харчування](#)
 - [Розчинний і нерозчинний оксалат](#)
 - [Кальцій в раціоні](#)
 - [Руйнування під впливом кишкових бактерій](#)
 - [Пробіотики](#)
- [Зменшення формування оксалату кальцію в нирках для запобігання появи каменів](#)
 - [Рідина](#)
 - [Цитрат](#)
 - [Калій цитрат](#)
 - [Цитрат кальцію](#)
 - [Напої](#)

- [Sodium](#)
- [Iron Absorption](#)
- [Oxalate Content of Foods](#)
- [Other Resources](#)
- [References](#)

G6PD Deficiency: Fava Bean Intolerance

- [Introduction: A G6PD Deficiency can Cause a Hemolytic Crisis](#)
- [Fava Beans and G6PD Deficiency](#)
- [Non-Fava Bean Legumes are Unlikely to Cause a Hemolytic Crisis](#)
- [References](#)

- [Напої і поява каменів](#)
 - [Напої і маркери появи каменів](#)
- [Натрій](#)
- [Поглинання заліза](#)
- [Вміст оксалатів в продуктах харчування](#)
- [Інші джерела](#)
- [Посилання](#)

Дефіцит G6PD: непереносимість кінських бобів

- [Вступ: Дефіцит G6PD може спричинити гемолітичний криз](#)
- [Кінські боби і дефіцит G6PD](#)
- [Бобові, окрім кінських бобів, навряд чи спричинять гемолітичний криз](#)
- [Бібліографія](#)