Food Intolerances

[source]

Food Allergies

- Food allergy articles from JackNorrisRD.com
- Food Allergy Survival Guide by Vesanto Melina, MS, RD, Jo Stepaniak MSEd, 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 MSEd 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 С
  - Фруктоза
  - Вітамін В6
- 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