

SATURS

Priekšvārds	5
Ievads	8
SLIMĪBAS AINA UN SŪDZĪBAS	11
Ko der zināt iepriekš	11
Alerģija pret uzturlīdzekļiem	14
Uzturlīdzekļu nepanesība	18
Gremošanas sistēma	24
CĒLOŅI UN IZRAISĪTĀJI	30
Līdzīgi simptomi, dažādi cēloņi	30
Alerģija pret uzturlīdzekļiem	31
Uzturvielu nepanesība	48
Īpaši gadījumi	62
DIAGNOZE	67
Kas pašam būtu darāms lietas labā	67
Sagatavošanās diagnozes noteikšanai	69
Diagnostiskās diētas	77
Pārbaudes metodes pārtikas produktu alerģijas diagnosticēšanai	83
Pārbaudes metodes pārtikas produktu nepanesības diagnosticēšanai	89
PROFILAKSE UN ĀRSTĒŠANA	98
Vissvarīgākais — veselīgs uzturs	98
Ceļš uz dzīvi bez rūpēm un raizēm	109
Izņēmumi: celiakija un kairinātas zarnas sindroms	137
Kurš ārsts ir piemērots?	140
SADZĪVOT AR ALERĢIJU UN NEPANESĪBU	143
Vai iespējams izārstēties?	143
Neizārstētas alerģijas un nepanesības sekas	150
Perspektīvā — labi sadzīvot ar ierobežojumiem	152