



GLI ALIMENTI CHE CONTENGONO NICHEL

Il **nicel** è presente in molti alimenti della nostra tavola. La presenza di una sufficiente quantità di nichel nella dieta di una persona che soffre di allergia a questo metallo può provocare **dermatite**. Il livello di nichel negli alimenti è determinato dai componenti del suolo dove il cibo è stato coltivato, dai fungicidi utilizzati e dalle attrezzature usate per la raccolta. Il nichel si trova soprattutto nelle verdure, nelle noci, nei cereali, nelle patate, nel cacao e nel pesce e in altri alimenti. Può essere presente anche nell'acqua e negli utensili da cucina. Può anche essere rilasciato dall'acciaio inossidabile ("*stainless steel*") quando il pH dell'acqua bollente della pentola è acido. Una dieta con una selezione accurata di alimenti con una bassa concentrazione di nichel può aiutare a controllare la dermatite da nickel nei soggetti allergici al minerale.

ALIMENTI CON ALTO CONTENUTO DI NICHEL

- Farina di grano integrale, grano intero, segale, avena, miglio, grano saraceno.
- Cacao, cioccolato, tè.
- Gelatina, lievito.
- Soia e derivati, fagioli rossi, piselli, lenticchie, arachidi, ceci.
- Frutta secca.
- Conserve alimentari, bevande, liquerizia, integratori alimentari.

ALTRI ALIMENTI CHE POSSONO CONTENERE NICHEL

- Birra, vino rosso, tè.
- Sgombro, tonno, aringhe, molluschi.
- Semi di girasole, semi di lino.
- Nocciole, noci.
- Marzapane.
- Pomodori, cipolle, carote crude.