

Badanie na Nietolerancję Pokarmową

Mamy coraz więcej wiedzy o zależnościach pomiędzy naszym samopoczuciem, zdrowiem a spożywanymi produktami.

Długotrwałe objawy chorobowe, trudne do zdiagnozowania mogą mieć u podłoża **nietolerancję pokarmową** lub inaczej ukrytą nadwrażliwość na pokarmy. W takich przypadkach, we krwi można wykryć zwiększoną ilość przeciwciał IgG (immunoglobulina G) przeciwko pokarmom, których organizm „nie lubi”. Ocenia się, że u około **45%** populacji można rozpoznać nietolerancję pokarmową.

Ponieważ objawy związane z nietolerancją pokarmową występują stosunkowo późno po spożyciu danego pokarmu – od kilku godzin do dwóch, trzech dni – najczęściej nie są one kojarzone z jedzonym pokarmem. Objawy nietolerancji mogą wiązać się nie tylko z zaburzeniami gastroenterologicznymi, ale także z innym długotrwałymi dolegliwościami. Dobrze więc byłoby zbadać pokarmy, których organizm nie toleruje a następnie wykluczyć je czasowo z diety. W wielu przypadkach pozwoliłoby to nawet na wyleczenie przewlekłych chorób. Dlatego tak ważna jest identyfikacja nietolerowanych pokarmów.

Do tego celu służą testy **FoodDetective™**, **FOODPRINT®** i **ELISA FOODTEST**, które z pomocą próbki krwi wykrywają pokarmy powodujące nadprodukcję przeciwciał klasy IgG. Pomimo, że nietolerancji pokarmowej towarzyszy wiele nieprzyjemnych objawów i przewlekłych zaburzeń, w przeciwieństwie do alergii pokarmowej, jest mało prawdopodobne, ażeby nietolerancja pokarmowa stanowiła bezpośrednie zagrożenie dla życia.



Jakie są objawy nietolerancji pokarmowej?

- Problemy układu oddechowego jak: nieżyt nosa, zapalenie zatok, astma
- Problemy przewodu pokarmowego jak: wzdęcia, zaparcia, zespół nadwrażliwego jelita, biegunki, otyłość
- Problemy skórne jak: atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, wysypki, egzema, pokrzywka,
- Problemy z poczęciem lub utrzymaniem ciąży
- Problemy reumatologiczne, bóle mięśni, osłabienie i inne jak: migreny, zaburzenia koncentracji, autyzm, stany depresyjne, lęki

Objawy nietolerancji pokarmowej mogą pojawiać się do trzech dni po spożyciu szkodliwego lub nietolerowanego pokarmu i mogą utrzymywać się tygodniami. Np. mleko czy chleb spożyte jednego dnia, mogą powodować ból stawów trzy dni później.

Niektóre przypadki nietolerancji pokarmowej mogą być spowodowane niedoborem enzymów lub nadwrażliwością chemiczną, podczas gdy w innych przypadkach może to być reakcją systemu immunologicznego. W wielu przypadkach nietolerancji towarzyszy nieprawidłowa odpowiedź odpornościowa na konkretny pokarm lub pokarmy. Chociaż przyczyny nietolerancji pokarmowej nie są do końca poznane, w tej patologii następujące czynniki mogą odgrywać ważną rolę: niedostateczne trawienie, kandydoza, pasożyty, zapalenia jelit, źle zrównoważona dieta, alkohol i wpływ leków. Unikanie pokarmów, które test **FoodDetective™**, **FOODPRINT®** lub **ELISA FOODTEST** zidentyfikował jako dodatnie, może doprowadzić do zmniejszenia nasilenia objawów nietolerancji pokarmowej.

Czy nietolerancja pokarmowa to jest to samo co alergia pokarmowa?

Istnieje zasadnicza różnica. W przypadku alergii pokarmowej dochodzi do reakcji alergicznej niemal natychmiast po spożyciu niewielkiej ilości alergizującego pokarmu. Objawy alergii łatwo rozpoznać, ponieważ po spożyciu danego pokarmu mogą pojawiać się takie objawy jak: rumień skóry, obrzęk, trudności oddychania, a niekiedy może dojść do wstrząsu anafilaktycznego. Alergia pokarmowa występuje rzadko, dotyczy to mniej niż 2% populacji i wiąże się z produkcją przeciwciał IgE.

Test... i co dalej?

Aby zapobiec objawom chorobowym, często wystarczy wyeliminować z diety produkty nietolerowane. Jeżeli test **FoodDetective™**,

FOODPRINT® lub **ELISA FOODTEST** wykażą

podwyższone stężenie przeciwciał IgG przeciwko konkretnemu pokarmowi,

zaleca się wyeliminować go całkowicie z diety i zastąpić innym z tej grupy na co najmniej

3 miesiące. W ten sposób odciążony z nagromadzonych kompleksów organizm, zregeneruje siły witalne i odpornościowe układu immunologicznego. Jeżeli badanie wskaże na nietolerancję wielu pokarmów, zaleca się wówczas redukować ilość danego pokarmu w diecie aż do całkowitego wyeliminowania.



Laboratoryjne badania **FOODPRINT®** i **ELISA FOODTEST**

Są testami laboratoryjnymi, które precyzyjnie mierzą poziom przeciwciał IgG przeciwko określonym produktom pokarmowym (panele 90, 90 Vegetarian, 110 lub 200 produktów). Materiałem potrzebnym do przeprowadzenia testu jest niewielka ilość krwi pobrana z opuszka palca do specjalnej probówki dołączonej do zestawu. Ilościowe określenie stężenia przeciwciał IgG specyficznych dla antygenów pokarmowych i dodatkowe, graficzne przedstawienie wyniku pozwala na łatwe rozróżnienie poziomu przeciwciał, które stanowią prawdopodobną przyczynę nietolerancji pokarmowej oraz są podstawą do ułożenia odpowiedniej diety eliminacyjnej.



FoodTest i FoodPrint® Rozpoznawczy to badania rozpoznające podwyższone stężenie pokarmowo-swoistych IgG w celu określenia, czy występuje nietolerancja pokarmowa (wynik TAK lub NIE).

W przypadku pozytywnego wyniku zalecane jest rozszerzenie testu do FoodTest 110 lub FoodPrint® 200+.



FoodTest 90 badanie określające stężenie IgG przeciwko 85 antygenom pokarmowym, bada nietolerancję pokarmową np. na gluten, mleko krowie, białko i żółtko jaja kurzego.



FoodTest 90 Vegetarian to panel skomponowany dla osób na diecie wegetariańskiej, bada ilościowo poziom przeciwciał IgG przeciwko 94 antygenom pokarmowym.



FoodTest 110 to ilościowe badanie IgG przeciwko 109 antygenom pokarmowym, określa nietolerancję pokarmową np. na gluten, mleko krowie, kozie i owcze.



Food Print® 200+ to najbardziej rozszerzone ilościowe badanie IgG przeciwko 222 antygenom pokarmowym, jak np. miód, aloes, zioła, przyprawy, glony morskie, kazeina i białka serwatkowe mleka.

Więcej informacji o badaniach i panelach pokarmowych znajduje się u lekarza lub dietetyka.

FoodDetective™ jest badaniem jakościowym i bada następujące produkty:

1 owies	2 pszenica	3 ryż	4 kukurydza	5 żyto	6 pszenica Durum
7 gluten	8 migdały	9 orzech brazylijski	10 orzeszki cashew/nerkowiec	11 herbata	12 orzech włoski
13 mleko krowie	14 pełne jajo	15 kurczak	16 jagnięcina	17 wołowina	18 wieprzowina
19 mieszanina ryb białych ¹	20 mieszanina ryb słodkowodnych ²	21 tuńczyk	22 mieszanina skorupiaków ³	23 brokuły	24 kapusta
25 marchew	26 por	27 ziemniak	28 seler	29 ogórek	30 papryka ⁴
31 mieszanina roślin strączkowych ⁵	32 grejfrut	33 melony ⁶	34 orzeszki ziemne	35 ziarna soi	36 kakao
37 jabłko	38 czarna porzeczka	39 oliwki	40 pomarańcza i cytryna	41 truskawka	42 pomidor
43 imbir	44 czosnek	45 grzyby	46 drożdże	47 kontrola ujemna	48 kontrola dodatnia

¹ MIESZANINA RYB BIAŁYCH: łupacz, dorsz i plastuga

² MIESZANINA RYB SŁODKOWODNYCH: losoś i pstrąg

³ MIESZANINA SKORUPIAKÓW: krewetka, krab, homar i małże

⁴ PAPIRYKA: czerwona, zielona i żółta

⁵ MIESZANINA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH: groch, soczewica i fasola "haricot";

⁶ MIESZANINA MELONÓW: kantalupa i arbuz.