



ДИАГНОСТИЧНО-КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР

СОФИЯМЕД

ТЕСТ ЗА ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ

Пакет „90 храни“



ТЕСТ ЗА ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ

ДИАГНОСТИЧНО-КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР

СОФИЯМЕД

Пакет „90 храни“

Хранителната непоносимост или нетолерантност е бавно протичаща реакция от страна на организма към определени храни, част от ежедневната диета. Получава се вследствие образуването на специфични IgG антитела към храните или техни съставки. Тези антитела формират комплекси с протеините от храната, които се натрупват в различни тъкани на тялото и предизвикват възпалителни процеси. За разлика от алергичната реакция към храните, в който случай реакцията към алергена е бърза и агресивна, при хранителната интолерантност реакцията е бавна и протичаща дълго време, без риск от сериозна алергична реакция.

Най-честата хранителна непоносимост е лактозата. Тя се получава, когато организмът не може да разгражда лактозата (вид захар, намираща се в прясното мляко и някои млечни продукти – сирена, кашкавали). Но човек може да има **непоносимост и към други съставки в храни**, като например:



глютен (пшеница, ръж, овес) – намиращ се в хляб, хлебни продукти, паста и др. (съществува и овес без глютен)

хистамин – намиращ се в храни и напитки като сирене, вино и др.

кофеин – намиращ се в кафе, черен и зелен чай, енергийни напитки, черен шоколад, гуарана и др.

алкохол

сулфити – намиращи се в състава на вино, бира и др.

салицилати – намиращи се в състава на някои зеленчуци, плодове, билки, подправки, дъвки, бонбони, медикаменти, паста за зъби, хранителни добавки и подбрители (E-та)

мононатриев глутамат – намиращ се в някои плодове, суровосушени меса, подправки и др.

фруктоза

хранителни оцветители и други добавки (E-та)



ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ

Реакция до 72 часа след приемане на храна

Различни храни могат да дадат реакция

Всеки орган или система може да реагира

Симптомите могат да отшумят и редуцират по интензивитет след спиране на определена храна за известен период и захранване по схема след това

Причинена от повишени **IgG** антитела.

ХРАНИТЕЛНА АЛЕРГИЯ

Мигновена реакция (до 2 часа след консумация)

Рядко се причинява от повече от 1-2 храни

Най-често засегнати са кожата, дихателната и отделителната система

Минимално количество от алергена може да причини реакция, дори след дълъг период, през който не е приеман

Причинена от повишени **IgE** антитела.



В резултат на това се наблюдават **широк спектър от симптоми**, които се появяват във времето, без да е налице друга медицинска причина за тях. Най-честите симптоми, които се появяват при наличие на хранителна непоносимост са следните:



- чувство за подуване на корема
- метеоризъм
- болки в корема
- диария
- по-чести мигренозни пристъпи, главоболие
- хрема
- обща отпадналост, сънливост, хронична умора



При някои видове **по-специфична непоносимост (глутенова)**, симптомите могат да бъдат и по-разнообразни като освен гореописаните, могат да се добавят и:

- „мозъчна мъгла“
- депресия
- болки в ставите
- тревожност



Важно е да се отбележи, че **глютеновата непоносимост** е различно състояние от заболяването Цьолиакия (глютенова ентеропатия), което е аутоимунно, както и алергия към пшеницата, което е алергична реакция, въпреки че част от симптомите могат да бъдат идентични.

Хранителната непоносимост може да се изявява освен с основните симптоми, така и с различни други, в следствие на **малабсорбция на основни елементи, минерали, витамини** и др. В този ред на мисли, трябва да се има предвид и да се търси такава при липса на друг обективен фактор за даден симптом, като например:

1

Симптоми от страна на храносмилателната и отделителната системи – колит, коремно подуване, запек или диария, синдром на раздразненото черво, метеоризъм, тежест след хранене

2

Симптоми от страна на дихателната система – хрема, синусит, астма, суха кашлица

3

Симптоми от страна на кожата и косата – атопична кожа, обриви, акне, косопад, себорея, пърхут и др.

4

Симптоми от страна на опорно-двигателната система – болка, оток и намалена подвижност в ставите

5

Симптоми от страна на нервната система – отпадналост, раздразнителност, постоянна умора, сънливост или безсъние, липса на концентрация, главоболие, по-чести мигренозни пристъпи, тревожност, депресия

6

Симптоми от страна на ендокринната система – метаболитен синдром, наднормено тегло, трудно сваляне на телесно тегло, лош контрол на подлежащи хормонални заболявания (тиреоидит на Хашимото и др.), лош контрол на кръвната захар

7

Симптоми от страна на пикочо-половата система – бъбречни проблеми, еректилна дисфункция, понижено либидо, проблеми с фертилността, нередовна и/или по-тежка и обилна, болезнена менструация, по-тежки симптоми на климакса, чести инфекции

8

Други – недостиг на витамини, чести инфекции, трудно заздравяващи рани и др.



Трябва да се има предвид, че някои **храни, при неправилна обработка и съхранение**, могат да бъдат **източник на различни токсини**, които могат да предизвикат алергични реакции – например недобре съотвени бобови храни, могат да съдържат афлатоксини, които да причинят неприятни симптоми от страна на храносмилателната система. Някои риби (най-често от семейство скумриеви), при неправилно съхранение и недобра термична обработка, могат да причинят отравяне, вследствие на повишено съдържание на хистамин и да имитират сериозна алергична реакция.

ПРИ ПРОВЕЖДАНЕ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО „ТЕСТ ЗА ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ – ПАКЕТ 90 ХРАНИ“ ПОЛУЧАВАТЕ ИНФОРМАЦИЯ ЗА:

Хранителни групи – подробно описание на тестваните храни от различните хранителни групи;

Погреждане на храните въз основа на интензитета на реакцията между хранителния антиген и антителата IgG, които Вашето тяло образува към всеки един от тях. Концентрацията се измерва в единици на милилитър (U/ml), което е концентрацията на IgG антителата, които Вашето тяло образува към всяка една храна от хранителните групи. В зависимост от интензитета на реакцията, храните се класифицират в **следните категории:**

Поносима, слабо непоносима, средно непоносима и силно непоносима храна



ДИАГНОСТИЧНО-КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР

СОФИЯМЕД

ТЕСТ ЗА ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ *Пакет „90 храни“*

Контролираното премахване на проблемните храни от диетата ще **подобри състоянието Ви** и ще **премахне гореописаните оплаквания**, в случай че те са последици от хранителна intolerантност.

МЕТОД:

Elisa

ПРОБА:

Венозна кръв, взета не на гладно

РЕЗУЛТАТ:

В рамките на работния ден

ЦЕНА:

300 лв.



Резултатите от теста могат да помогнат за **преодоляването на хранителната нетолерантност** чрез комплекс от мерки – изключване на дадените храни за определен период от време от менюто, намаляването на приема на някои от тях или като цяло изключването им от ежедневното меню с цел отпадане на симптоматиката.

***Препоръчва се Тест за хранителна непоносимост да се назначи от лекар, който да изключи медицинска причина за наличието на симптоматика.**

***Резултатите от този тест не са диагноза и следва да се интерпретират от лекар, който да назначи съответните мерки.**



ДИАГНОСТИЧНО-КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР

СОФИЯМЕД

гр. София · бул. Г.М.Димитров №16 · Клинична лаборатория, ет. 0

тел.: 02 465 0000

e-mail: hospitalsofiamed@bulpharma.bg

www.hospitalsofiamed.bg