



ДКЦ ПЪЛМЕД

ТЕСТ ЗА ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ

Пакет „90 храни“



ТЕСТ ЗА ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ

ДКЦ ПЪЛМЕД

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 лактозната. 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 подобрители (Е-та)

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

фруктоза

хранителни оцветители и други добавки (Е-та)



ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ

Реакция до 72 часа след приемане на храна

Различни храни могат да дават реакция

Всеки орган или система може да реагира

Симптомите могат да отшумят и редуцират по интензитет 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 Цолиакия (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 пикочно-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 съгответни 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;

Подреждане 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

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



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.**



ДКЦ ПЪЛМЕД

гр. Пловдив 4002 • ул. „Перущица“ №1А
тел.: 032 607 300
e-mail: hospitalpulmed@bulpharma.bg

www.hospitalpulmed.bg



ТЕСТ ЗА ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ
ПАКЕТ "90 ХРАНИ"

Видове Храни
ПЛОДОВЕ:
КАЙСИЯ
БАНАНИ
ЧЕРЕШИ
ДИНЯ
ЯГОДИ
КИВИ
ЛИМОН
МАНДАРИНА
ЯБЪЛКИ
ПЪПЕШ
ГОРСКИ ПЛОДОВЕ МИКС-БОРОВИНКИ,КАПИНИ,МАЛИНИ,ФРЕНСКО ГРОЗДЕ
КРУШИ
ПРАСКОВИ
ГРЕЙПФРУТ
СЛИВИ
ГРОЗДЕ
ПОРТОКАЛ
АНАНАС
ПЪПЕШ
ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПОДПРАВКИ:
ЧЕСЪН
ЦВЕКЛО
БРОКОЛИ
АРТИШОК
МОРКОВИ
КАРФИОЛ
ЗЕЛЕ
КРАСТАВИЦА
ЛУК
ГЪБИ
ЧУШКИ
ТИКВА
ДОМАТИ
СПАНАК
МАГДАНОЗ
АСПЕРЖИ

ЦЕЛИНА
ПАТЛАДЖАН
ГРАХ
МАСЛИНИ
КАНЕЛА
РИГАН
ГОРЧИЦА, СИНАПЕНО СЕМЕ
ПИПЕР
ВАРИВА:
НАХУТ
БОБ
ЛЕЩА
ОРИЗ
МЕСО И РИБА:
ПИЛЕШКО МЕСО
ПУЕШКО МЕСО
АГНЕШКО МЕСО
ЗАЕШКО МЕСО
СВИНСКО МЕСО
ГОВЕЖДО МЕСО
РИБА ТРЕСКА
РИБА ХЕК
АНШОА
СЪОМГА
РИБА МОРСКИ ЕЗИК
РИБА ТОН
ПЪСТЪРВА
МИДИ
ГЛАВОНОГИ МИКС - КАЛМАРИ, СЕПИЯ, ОКТОПОД
ЧЕРУПКОВИ МИКС - РАПАНИ, ОМАР, РАК, СКАРИДИ
МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ:
ОВЧЕ МЛЯКО
КРАВЕ МЛЯКО
КИСЕЛО МЛЯКО - ЙОГУРТ
ЯЙЧНИ ПРОДУКТИ:
ЯЙЧЕН БЕЛТЪК
ЯЙЧЕН ЖЪЛТЪК
ЗЪРНЕНИ ХРАНИ:
ОВЕС
ПШЕНИЦА
ЦАРЕВИЦА
ЕЧЕМИК

РЪЖ
СОЯ
СЛЪНЧОГЛЕД
МАЛЦ
ЯДКИ:
ФЪСТЪЦИ
КАКАО
БАДЕМ
ЛЕШНИЦИ
ОРЕХИ
КОКОС
ЯДКИ КОЛА
НАПИТКИ:
КАФЕ
ЧАЙ-БЯЛ, ЗЕЛЕН И ЧЕРЕН (ЧАЕНО ДЪРВО)
ДРУГИ:
ТРЪСТИКОВА ЗАХАР
МЕД
МАЯ
БАКПУЛВЕР