

Nietolerancja pokarmowa

powszechny problem nowoczesnego społeczeństwa

Czy stare powiedzenie „Co jest lekarstwem dla jednych, dla drugich - ostrą trucizną” ma również zastosowanie w przypadku pokarmów? Najnowsze badania dowodzą, że tak. Odpowiedzią są nietolerancje pokarmowe, które mogą być powodem wielu przewlekłych schorzeń i dolegliwości o nieznanym przyczynach. Jak je diagnozować i jak z nimi żyć?

Nietolerancja pokarmowa – co to jest?

Wiele osób odczuwających zróżnicowane objawy ma problem z otrzymaniem właściwej diagnozy lekarskiej. Zazwyczaj w takich przypadkach stosowane jest leczenie objawowe, łagodzące skutki, ale nie docierające do przyczyn dolegliwości – np. preparaty sterydowe w przypadku wysypki skórnej lub środki przeciwbólowe podczas migreny. Wiele osób żyje latami z problemem, nie mogąc uzyskać właściwej diagnozy nawet po licznych konsultacjach lekarskich. Schorzenia takie są określane jako idiopatyczne, czyli o nieznanym przyczynie. Dopiero niedawne badania wskazują, że ich podłożem może być nietolerancja pokarmowa. Jedną z jej cech jest duża różnorodność objawów takich jak problemy skórne, bóle głowy, migrena, problemy gastryczne, biegunka, wzdęcia, depresja, problemy z wagą i wiele innych, które trudno zdiagnozować jako związane z pokarmami przyjmowanymi na co dzień (patrz ramka). Diagnozę utrudnia również fakt, iż reakcja organizmu na nietolerowany pokarm jest odsunięta w czasie od kilku godzin do kilku dni – stąd trudno jest powiązać dany pokarm z określonym objawem.

Alergie, nadwrażliwość i nietolerancje to zjawiska coraz bardziej powszechne w nowoczesnym społeczeństwie. Część osób uważa, że ich przyczyną może być przeciążenie naszych systemów immunologicznych, które nie radzą sobie z ładunkiem alergenów, na jakie jesteśmy wystawieni. Inni sugerują, że życie w coraz lepszych warunkach higienicznych oraz spożywanie przetworzonej żywności powoduje, że nasz system immunologiczny nie nabiera wystarczającej odporności do radzenia sobie z tymi przeciążeniami. Niezależnie od przyczyn, pewne jest, że alergie, nadwrażliwość i nietolerancje występują coraz częściej – ocenia się że obecnie problem nietolerancji dotyczy ok. 10% dzieci i ok. 45% dorosłych. Zaskakujące jest to, że **odstawienie problematycznych pokarmów może skutkować pozbyciem się objawów już w ciągu kilku dni!**

Najczęstsze objawy nietolerancji pokarmowej:

- astma
- bezsenność
- biegunki
- bóle głowy
- bóle stawów
- celiakia
- depresja
- drażliwość
- egzema
- fibromialgia
- hipoglikemia
- lęk
- migrena
- moczenie nocne
- nadaktywność u dzieci (ADHD)
- nieżyt żołądka
- problemy dermatologiczne
- przybieranie na wadze
- reumatoidalne zapalenie stawów
- wrzodziejące zapalenie okrężnicy
- wzdęcia
- zapalenie skóry
- zaparcia
- zespół jelita drażliwego
- złe wchłanianie pokarmu
- zmęczenie chroniczne

Czym się różni alergia od nietolerancji pokarmowej?

Ważne jest, aby rozróżniać te dwa pojęcia. Wiele osób wiąże niekorzystny wpływ pokarmów na organizm wyłącznie z **klasycznymi alergiami pokarmowymi** (alergia typu I), czyli sytuacją kiedy **reakcja na alergen** następuje niemal **natychmiast po tym jak dostanie się on do organizmu**. Jest to tradycyjna, anafilaktyczna odpowiedź organizmu na czynniki takie jak penicylina, pokarm (np. orzeszki ziemne) lub czynniki dostarczane drogami oddechowymi (np. pyłki roślin). Reakcja jest

oparta na przeciwciałach klasy IgE (immunoglobuliny IgE), a objawy są związane z wydzielaniem histaminy.

Niewiele osób jednak ma świadomość, że znacznie częściej niektóre pokarmy wywołują **negatywne reakcje organizmu z dużym opóźnieniem – od pół godziny do nawet kilku dni**. Taki rodzaj reakcji na pokarm określany jest mianem alergii typu III lub **nietolerancją pokarmową**. Obok opóźnionej reakcji na alergen, nietolerancji pokarmowej towarzyszy wiele przykrych objawów i schorzeń, które **utrzymują się przez wiele miesięcy, a nawet lat**, ponieważ nie są kojarzone z dietą. Mechanizm działania nietolerancji pokarmowych opiera się na wytwarzaniu **przeciwciał typu IgG**. Objawy są związane z tworzeniem **kompleksów przeciwciało-antygen**, które są wydalane z organizmu lub najczęściej odkładane w różnych tkankach, co tłumaczy różnorodność objawów jakich doświadczamy. Formowanie kompleksów może trwać godziny lub dni, co tłumaczy trudność w dostrzeżeniu związku między występującym objawem, a spożytym pokarmem. Rozpad kompleksów również może trwać długo (dni lub tygodnie) w zależności od tego jak efektywny jest nasz układ immunologiczny.

Badania wykazują, że alergię typu I dotyczą ok 2 – 3% populacji, a nietolerancje nawet 45% populacji.

Diagnostyka i leczenie nietolerancji pokarmowych

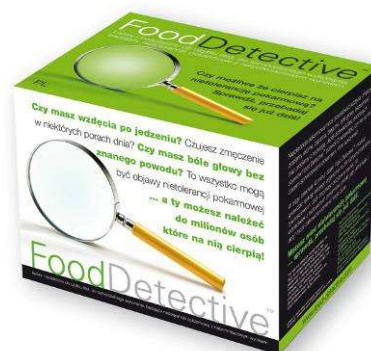
Na rynku dostępne jest kilka testów, które określają podwyższone poziomy przeciwciał IgG w reakcji na specyficzne pokarmy. Najczęściej wymagają one przesłania próbki krwi do laboratorium. Z tego powodu, bardzo interesujący jest **test Food Detective**, który pozwala na **samodzielne, szybkie i pewne określenie reakcji organizmu na 59 najpopularniejszych pokarmów**. Sprzedawany zestaw zawiera komplet odczynników i narzędzi pozwalających na samodzielne pobranie krwi z palca oraz dokonanie badania. **Wynik** otrzymujemy już **po 40 minutach**. Test bazuje na sprawdzonej w wielu testach laboratoryjnych metodzie ELISA i jest produkowany przez firmę Cambridge Nutritional Sciences (CNS) Ltd. z Wielkiej Brytanii, która od 1994 r. specjalizuje się w dostarczaniu testów z zakresu chorób zakaźnych i autoimmunologicznych.

Przeprowadzenie testu Food Detective polega na pobraniu krwi z palca (w zestawie dostarczono specjalny lancet, kapilarę, chusteczkę do dezynfekcji oraz plaster opatrunkowy), wymieszaniu z dostarczonym odczynnikiem i umieszczeniu na tacce reakcyjnej zawierającej odpowiednio spreparowane próbki białek. W kolejnych krokach taca poddawana jest procesowi wywoływania i utrwalania. Całość trwa ok. 40 minut. Otrzymany wynik wskazuje nietolerowane przez organizm pokarmy lub grupy produktów poprzez zabarwienie odpowiednio oznaczonych pól. Stopień nietolerancji jest wskazywany przez intensywność zabarwienia pola odpowiadającego danemu pokarmowi.

Zaleca się, aby otrzymany wynik skonsultować z dietetykiem lub innym specjalistą i na tej podstawie modyfikować dietę. Można jednak podjąć samodzielnie bardzo skuteczne działania. Polegają one na całkowitym odstawieniu problematycznych pokarmów na min. 3 miesiące, a następnie wprowadzaniu ich rotacyjnie (nie częściej niż raz na 4 dni)

Pokarmy ujęte w teście Food Detective:

baranina, brokuł, czarna porzeczka, czosnek, drożdże, gluten, grejpfrut, grzyby, herbata, imbir, jabłko, jajko (całe), kakao, kapusta, kukurydza, kurczak, marchew, migdały, mix białego mięsa ryb (tupacz/plamiak, dorsz, płastuga/flądra), mix melon (melon, kantalupa i arbuz), mix mięs ryb słodkowodnych (łosoś i pstrąg), mix mięsa skorupiaków (krewetka, krab, homar, małż jadalny), mix roślin strączkowych (groch, soczewica, fasola), mleko krowie, ogórek, oliwka, orzech brazylijski, orzech nerkowca, orzech włoski, orzech ziemny, owies, papryki (czerwona, zielona i żółta), pomarańcza i cytryna, pomidor, por, pszenica, pszenica durum, ryż, seler, soja, truskawka, tuńczyk, wieprzowina, wołowina, ziemniak, żyto



oraz obserwację reakcji organizmu. Należy jednak zwrócić uwagę, że bardzo często problematyczne pokarmy są częścią innych pokarmów. Dla przykładu drożdże występują w alkoholach i kostkach rosołowych. Jajka są obecne w ciastach, słodczykach i wielu innych produktach. Skuteczność działań jest w dużej mierze zależna od konsekwencji i dokładności wprowadzonych zmian diety. Nagrodą za pewne wyrzeczenia może być pozbycie się dolegliwości lub chorób, na które cierpiało się latami.



Więcej informacji na temat testów Food Detective można uzyskać na stronie www.FoodDetective.pl. Dostępne jest również forum dyskusyjne – nietolerancje.pl, gdzie można wymienić swoje doświadczenia lub przedyskutować pytania.

Autorzy:

Dr Stanisław Dziejic (Cambridge Diagnostics Polska)

Artur Papp (4Active)