



NIETOLERANCJE POKARMOWE

JEST DOŚĆ POWSZECHNE PRZEKONANIE, ŻE JEŚLI CZŁOWIEK BĘDZIE SIĘ DOBRZE ODŻYWIAŁ, SPOŻYWAŁ POKARMY ŚWIEŻE, CZY WRĘCZ EKOLOGICZNE ZACHOWA PEŁNE ZDROWIE I UNIKNIE WIELU CHOROÓB. W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW TAK JEST W RZECZYWISTOŚCI, ALE CZY ZAWSZE?

Zwykle uważa się, że pewne potrawy są zdrowe i powinny być jedzone możliwie najczęściej. Na rodzicach wywierana jest presja, aby stanowiły one podstawę diety.

Tymczasem okazuje się, że wiele osób nie toleruje niektórych pokarmów. Po ich spożyciu nie tylko pogarsza się samopoczucie, ale występują objawy na skórze i wiele innych dolegliwości np. przewodu pokarmowego. Są osoby, u których objawy te występują w krótkim czasie od zjedzenia potrawy, a testy alergologiczne potwierdzają podwyższone wartości immunoglobulin IgE.

Jest jednak także duża grupa osób, u których występują ww. objawy, a klasyczne testy alergologiczne nie potwierdzają reakcji alergicznych. Często sam pacjent, podczas wywiadu, nie jest w stanie zidentyfikować jakie składniki pokarmowe mu służą, a które wywołują nieprzyjemne dolegliwości.

Objawy wskazujące na nietolerancje pokarmowe to:

- **dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego** jak: zgagi, refluks, wzdęcia brzucha, zaparcia lub biegunki, a także niemożność schudnięcia lub przybrania na wadze,
- **objawy przypominające alergię skórne** utrzymujące się długo, często nawracające i niedające się wyleczyć lekami przeciwalergicznymi,
- **zaburzenia nastroju** jak depresje, migreny, bardzo złe samopoczucie, rozdrażnienie, zaburzenia nerwicowe,
- **trudności koncentracji uwagi** i zapamiętywania, rozdrażnienie,
- **objawy ze strony układu kostnego i mięśniowego**, jak zapalenia stawów, bóle stawowe, kostne, bóle i osłabienie mięśni, fibromialgia,
- **choroby autoimmunologiczne**, jak choroba Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, cukrzyca typu I i II.

Przyczyną wszystkich tych chorób i utrzymujących się dolegliwości są najczęściej nietolerancje pokarmowe, które wywołują nadmierną reakcję układu odporności i pojawienie się we krwi wysokich stężeń immunoglobuliny IgG w klasach I-IV.

U osób z wymienionymi jednostkami chorobowymi stwierdza się tzw. jelito przesiąkliwe, czyli uszkodzenie nabłonka jelitowego w jelicie cienkim i brak warstwy ochronnej złożonej z tzw. bakterii probiotycznych (Laktobacillus i Bifidobacterium). Dochodzi do stanu zapalnego błony śluzowej żołądka i jelit. Zaburzeniu ulegają procesy trawienia. Nie do końca strawione białka, przenikają przez ściany „przesiąkłego jelita” i wnikają do naczyń krwionośnych, a następnie z krwią są przenoszone do odległych od jelita okolic, gdzie napotyka je komórki układu odporności i powstają stany zapalne. W badaniach laboratoryjnych krwi stwierdza się wysokie miana przeciwciał IgG, przeciwko białkom i innym składnikom pokarmów.

Aby dowiedzieć się, czy doszło do takiej reakcji organizmu wykonuje się testy nietolerancji pokarmowych, w których ilościowo oznacza się poziom przeciwciał IgG przeciwko poszczególnym pokarmom np. dla 220 składników pokarmowych. Potwierdzenie obecności nietolerancji pozwala na wydanie zaleceń dietetycznych polegających na wyeliminowaniu z diety na 9 do 12 miesięcy pokarmu, który tę nietolerancję wywołuje. U bardzo wielu osób stosowanie zaleceń dietetycznych prowadzi nie tylko do ustąpienia trwających często wiele miesięcy czy lat dolegliwości. Osoby, które mimo różnych, nawet restrykcyjnych diet miały problemy ze schudnięciem po wyeliminowaniu nietolerowanych potraw zaczynają bez większego wysiłku kontrolować swoją wagę.

Takie potwierdzone badaniem, uzasadnione zalecenia dietetyczne pozwalają wyeliminować np. produkty

mleczne, zastępując je „mlekami roślinnymi”, wyeliminować mąkę, czy jajka kurze zastępując je ich roślinnymi zamiennikami. Otrzymując wynik testu chory dostaje informację, jakich potraw unikać. Po okresie 9 miesięcy eliminacji danego pokarmu można próbować podawać go w niewielkich ilościach. Jeśli nawrócą objawy nietolerancji trzeba dalej zachowywać dietę eliminacyjną.

Ponieważ badanie na nietolerancje jest dość kosztowne warto najpierw wykonać tzw. test rozpoznawczy. Jeśli jego wynik jest ujemny nie trzeba wykonywać szczegółowego badania i ponosić niepotrzebnych kosztów.

Jeśli wynik testu rozpoznawczego jest dodatni, warto dopiero wtedy wykonać badanie szczegółowe. Następnie należy stosować się do zaleceń dietetycznych, które zawierają będą informacje w jakich produktach spożywczych mogą znajdować się nietolerowane składniki oraz wskazywać jakie można zastosować zamienniki pokarmowe.

Aby odbudować w jelitach warstwę ochronną bakterii, które uszczelniać będą błonę śluzową jelit bardzo wskazane jest spożywanie produktów ukwaszonych (jogurtów i kefirów). U osób z nietolerancją białek mleka zaleca się, aby jogurty takie wyhodować na tzw. „mleku roślinnym” (kokosowym, sojowym, migdałowym itp.). Bardzo łatwo wykonać je w domu samodzielnie, a nawet dostosować skład zasiedlających je bakterii, tak by odpowiadały naszym problemom.

Więcej szczegółów na stronach:

www.drkrzesniak.pl, www.gama-tech.pl

Tekst: Dr n.med.
Leszek Marek Krześniak
E.mail: drlmk@wp.pl