



### **Da li ste i na šta osetljivi?**

Nekada, nekoliko sati posle obroka osećate mučninu, lice vam obliva hladan znoj, tresu vam se ruke, uznemireni ste, srce vam brzo lupa, osećate nepodnošljivu glavobolju, hvata vas osećaj panike... Razmislite šta ste predhodno pojeli. Možda je reč o intoleranciji na hranu. Naime, simptomi nepodnošenja hrane vrlo su nespecifični i uporni a potraga za pravom dijagnozom je spora.

### **Kada treba posumnjati**

Čovek teško može da poveže svoje tegobe sa unošenjem neke namirnice, nastavlja da se hrani na uobičajni način sve dok organizam može to da amortizuje. Kada opterećenje postane preveliko, mehanizmi odbrane popuštaju i javlja se reakcija "pobune" u vidu različitih simptoma... Na taj način nastaju mnogobrojna patološka stanja i hronične bolesti za koje medicina često nema prava terapijska rešenja.

Simptomi intolerancije na hranu mogu se javiti na koži: osip, uporan svrab, koprivnjača, angioedem, ekcem, psorijaza, akne. Česti simptomi su otečena nosna sluznica, rinitis, sinusitis, nadražaj ždrela, astma, suvi kašalj. Javljaju se grčevi u stomaku, afte u usnoj šupljini, mučnina, gasovi, proliv, zatvor i sindrom iritabilnog creva. Neretko je povišen krvni pritisak, javljaju se aritmije, cirkulatorne smetnje. Problemi u metabolizmu su povišeni šećer i masnoće, gojaznost, celulit. Hormonski poremećaji: klimakterične tegobe, neregularnost menstrualnog ciklusa nisu retki. Neurološki problemi javljaju se u obliku glavobolje, migrene, vrtoglavice ili nesvestice. Gubitak motivacije, osećaj teskobe, letargije, depresije, umora, a kod dece u obliku hiperaktivnosti nisu retki kao i otoci zglobova, artritis, gojaznost.

### **Alergija ili intolerancija- razlika postoji**

Intolerancija nastaje zbog nedostatka specifičnih hemijskih materija ili enzima potrebnih za varenje hrane, ali i zbog patološke reakcije na neke materije uobičajeno prisutne u hrani. U praksi često dolazi do zabune u dijagnostici alergije i intolerancije na hranu.

Intolerancija na hranu ili nealergijska preosetljivost na hranu je zakasnela patološka reakcija na hranu, piće i aditive u hrani. Uzrokuje niz simptoma, ne samo u organima za varenje.

Alergija na hranu je imunološka preosetljivost koja se najčešće pojavljuje kao odgovor na proteine mleka, jaja, morskih plodova, školjki, soje, orašastih plodova, pšenice i kikirikija.

Intolerancija na hranu je hronična pojava, često sa maskiranim simptomima pa se teže dijagnostikuje nego alergija. Simptomi intolerancije značajno variraju od osobe do osobe. IgE antitela kod alergije stvaraju jasnu i burnu sliku, dok se kod intolerancije simptomi javljaju

nekoliko sati do dva dana nakon uzimanja hrane ili pića.

### **Kako organizam reaguje na sastojke hrane?**

Odgovor je: stvarajući antitela koja se posle varenja spajaju sa specifičnim antigenima hrane, formirajući imunokomplekse koji stvaraju mrežu tzv. cirkulišućih imunokompleksa. Posledično, dolazi do stimulacije i drugih elemenata imunološkog sistema i dolazi do lokalizovane upale tkiva koja se može manifestovati i povećanom propusnošću crevnog zida. Velika količina cirkulišućih imunokompleksa može povećati koloidno-osmotski pritisak krvne plazme, što dovodi do zadržavanja veće količine tečnosti unutar ćelija i izvan njih. Posledica je oštećenje različitih ćelija i tkiva, ali i stvaranje edema s posledicom povećanja telesne mase.

### **Kriv je nedostatak enzima**

Razlog određenog nepoverenja kad se govori o intoleranciji na hranu proizlazio je iz nemogućnosti utvrđivanja uzroka pojave simptoma, odnosno nedostatka proverenih naučnih metoda testiranja. Međutim, studija sprovedena u York Nutritional Laboratory ukazuje da je upravo nedostatak pojedinog enzima u organizmu uzrok pojave intolerancije. Enzimi su odgovorni za razgradnju i resorpciju hrane, a zbog nedostatka nekog od njih, dolazi do prodora delova hrane u krvotok. Organizam reaguje razvojem IgG antitela koja usled nakupljanja i stvaranja imunokompleksa u krvotok oslobađaju toksine i druge hemijske materije uzrokujući zakasneli imuni odgovor. Ta "spora" antitela nastaju nakon što je organizam u nekom sastojku hrane prepoznao antigen koji mora eliminisati sa svoje teritorije. Što je antigena više to je mogućnost eliminacije manja i naša antitela, koja su vezana uz antigene, lutaju organizmom stvarajući probleme gde god se zadrže u većem broju.

### **Kako otkriti "Spora" antitela**

Dijagnoza se postavlja na osnovu lične i porodične anamneze i kožnih i seroloških testova kojima se eliminišu ostali uzroci. Nakon eliminacije "pravih" alergija na hranu i drugih mogućih uzroka, pristupa se testu intolerancije na hranu. Ovim testom se dokazuje patološka prisutnost specifičnih IgG antitela.

Određene grupe lekova, kao kortikosteroidna terapija, imunosupresivi, hemoterapija ili citostatici, utiču na imunološki status organizma i mogu uticati na rezultat testa. Zato je preporuka da se konsultujete sa lekarom pre testiranja.

### **Vrste testova**

U Domu zdravlja VIZIM možete uraditi test intolerancije na hranu, i to:

- Skrining test – metoda koja je namenjena prvenstveno pacijentima sa povišenom telesnom težinom, pothranjenim osobama, osobama sa povišenim trigliceridima, holesterolom i glukozom u krvi. U VIZIM-u se radi test na 349 različitih namirnica.

- Imunološki test - metoda koja je namenjena osobama sa težim dermatološkim problemima (akne, ekcem, psorijaza), problemima digestivnog trakta, kao i respiratornih organa. U Domu zdravlja VIZIM ćete dobiti rezultate za 90 različitih namirnica.

### **Šta nakon testiranja**

Nakon testiranja pacijenti razgovaraju s dijetologom, lekarom specijalistom za ishranu koji će Vam objasniti rezultate. Nezdrav način života, pušenje i alkohol, narušavaju imunološki odgovor kod pojedinca i možemo očekivati i usku povezanost s intolerancijom na hranu. Izbacivanjem jedne ili više vrsta hrane iz ishrane u više od dve trećine slučajeva dolazi do poboljšanja, ali je neophodno, za potpuni uspeh terapije poslušati dodatne lekarske savete i uz redovne kontrole postići ćete željeni cilj.