

# Nietolerancja pokarmowa

Już Hipokrates głosił, że pożywienie powinno być lekarstwem, ale w obecnych, cywilizowanych czasach wiele spożywanych przez nas produktów – zamiast leczyć – wywołuje w naszym organizmie alergię lub nietolerancję pokarmową, która powoli wyniszcza nasz organizm.

**M**igrena, depresja, problemy z koncentracją, przewlekłe zmęczenie, nudności czy bezsenność – to tylko niektóre dolegliwości, a właściwie sygnały wysyłane przez nasz organizm, że wystąpiła opóźniona reakcja na pokarm. Jedzenie może być zarówno lekarstwem, jak i trucizną. Alergia pokarmowa może wystąpić natychmiast po spożyciu uczulającego produktu ale istnieje także opóźniona alergologia pokarmowa zwana również nietolerancją pokarmową, która nie daje znać o sobie natychmiast po spożyciu produktu. Reakcje występują najczęściej dopiero po kilku dniach, a nawet tygodniach. Częste spożywanie produktu alergizującego powoduje, że powstaje w naszym organizmie przewlekły stan zapalny, który niszczy błonę śluzową jelit, wyściółkę naczyń krwionośnych i narządy wydzielania wewnętrznego. Zaburzone jest przyswajanie przez komórki składników odżywczych takich jak: minerały, witaminy, białka, tłuszcze, powodując niedożywienie na poziomie komórkowym. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, że w ciągu wielu lat może to doprowadzić do powstawania najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych takich jak: cukrzyca, choroby serca, otyłość czy nowotwory. Na szczęście „leczenie” przewlekłych stanów zapalnych jest obecnie możliwe. Specjaliści z zakresu medycyny żywieniowej zajmują się wyeliminowaniem produktów spożywczych, które wywołują niepożądaną reakcję. Ich praca przebiega w dwóch etapach: przeprowadzają specjalistyczne badania laboratoryjne (testy) oraz wprowadzają zmiany w odżywianiu,

stosując dietę eliminacyjno-rotacyjną. Wyklucza się wówczas ze spożycia uczulające składniki pokarmowe wprowadzając zamienniki, które zapewniają właściwą podaż niezbędnych składników odżywczych.

Justyna Sosnowska-Skrabacz

**Lidia Trawińska**  
dietetyk kliniczny  
Centrum Medycznego  
VIMED



Dziś za pomocą testów laboratoryjnych mamy już możliwość dowiedzieć się jakie produkty spożywcze wywołują nietolerancję pokarmową. Najbardziej czułe są testy cytotoksyczne, które potrafią zdiagnozować opóźnioną reakcję alergiczną już na bardzo wczesnym etapie. Pobiera się próbkę krwi obwodowej, która jest podawana do paneli testowych, na np. 200 alergenów. Diagnosta laboratoryjny pod mikroskopem obserwuje reakcję białych i czerwonych komórek krwi. Na tej podstawie określa poziom reakcji wywołanej przez produkt alergizujący. Dokładnie mówiąc, mierzy siłę tej reakcji dokonując oceny stopnia uszkodzenia komórek. Otrzymujemy unikalny kod metaboliczny i jest to pierwszy krok na drodze do zdrowia. Kolejną rzeczą jest interpretacja wyników przez specjalistę posiadającego wiedzę i doświadczenie z zakresu Medycyny Żywieniowej, który dokładnie wie jakimi składnikami żywnościowymi zastąpić nietolerowane pokarmy.