

Dlaczego warto zrobić test na nietolerancję pokarmową?

autor: Magdalena Machlarz, konsultant naukowy Cambridge Diagnostics (Polska)

Z roku na rok na świecie i w naszym kraju wzrasta liczba osób chorujących z powodu nadwrażliwości na pokarmy. W ostatnich latach coraz szerzej akceptowany jest pogląd, że nietolerancja pokarmowa zależna od przeciwciał klasy G (IgG), może przyczyniać się do występowania wielu objawów i zaburzeń przewlekłych, które dotąd nie były wiązane przyczynowo ze stosowaną dietą.

Nietolerancja pokarmów i przeciwciała IgG

Do niedawna termin „nietolerancja pokarmowa” oznaczał każdą reakcję na pożywienie, w której układ immunologiczny nie odgrywa głównej roli. Obecnie coraz częściej mianem nietolerancji pokarmowej określa się nieprawidłową reakcję organizmu z udziałem systemu odpornościowego i swoistych przeciwciał klasy G (IgG). Są to przeciwciała, które z fragmentami spożywanych pokarmów (antygenów pokarmowych) mogą tworzyć kompleksy immunologiczne (immunotoksyny) i wywierać szkodliwy wpływ na funkcjonowanie całego organizmu powodując uciążliwe i długotrwałe dolegliwości. Nietolerancja pokarmowa może być określana również jako „opóźniona alergia pokarmowa” lub „utajona alergia pokarmowa”, ponieważ zgodnie z najnowszą terminologią medyczną mechanizmy zależne od pokarmowych przeciwciał IgG stanowią oddalone w czasie reakcje alergicznej nadwrażliwości (lub prościej alergii pokarmowej).

Czy wiesz, że ...

- ✓ ... nietolerancja pokarmowa dotyka ok. 45% populacji Europy, dwa razy częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn?
- ✓ ... immunotoksyny (czyli kompleksy immunologiczne utworzone z przeciwciał IgG i antygenów pokarmowych) wywołują przewlekły stan zapalny - lokalny lub ogólnoustrojowy?
- ✓ ... w większości przypadków objawy nietolerancji pokarmowej są wielonarządowe, dlatego często brakuje specyficznych objawów klinicznych?
- ✓ ... wraz z wiekiem może następować zmiana obrazu klinicznego i lokalizacji narządowej choroby?
- ✓ ... występują tzw. reakcje opóźnione, nawet po 8-72 godzinach po spożyciu pokarmu?

Dowody naukowe

Naukowcy (Hardman i Hart, 2007) przeprowadzili badania dotyczące związku między stosowaniem diety opartej na eliminacji pokarmów powodujących wysokie poziomy przeciwciał IgG, a nasileniem różnych zaburzeń zdrowotnych, m.in. zaburzenia żołądkowo-jelitowe, dermatologiczne, neurologiczne, oddechowe, psychologiczne, mięśniowo-szkieletowe. Badaniem objęto ok. 5,3 tyś. pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej w Wielkiej Brytanii, zadając pytanie o korzyści wynikające ze stosowania diety eliminacyjnej. Wykazano, że aż 75% spośród badanych pacjentów odczuło korzystne skutki diety eliminacyjnej wskazanej w oparciu o test na nietolerancję pokarmową i wysoko oceniło poprawę swojego samopoczucia, niezależnie od płci i wieku pacjentów. Warto także podkreślić, że aż 92% spośród pacjentów, którzy po zastosowaniu zalecanej diety odnieśli zdrowotne korzyści, po powrocie do uprzednich nawyków żywieniowych odnotowało znaczące pogorszenie zdrowia. Przypuszcza się, że kompleksy immunologiczne utworzone z przeciwciał IgG i fragmentów białek pokarmowych mogą wywierać szkodliwy wpływ na funkcjonowanie organizmu indukując stan zapalny - ogólnoustrojowy lub zlokalizowany w określonych tkankach. Podobne badania wykazujące korzystne efekty stosowania diety opartej na eliminacji pokarmów powodujących wysokie poziomy IgG przeprowadzili amerykańscy naukowcy (Atkinson i wsp., 2004) badający pacjentów z zespołem jelita nadwrażliwego, a także pacjentów z rozpoznaniem choroby Leśniowskiego-Crohna (Bentz i wsp., 2010). W jeszcze innych badaniach autorzy postulują, że możliwy jest patogenetyczny związek między nietolerancją pokarmową i poziomem IgG, a rozwojem otyłości i miażdżycy (Wilders i wsp., 2008). Istnieją także badania naukowe, które potwierdzają, że dieta eliminująca produkty zidentyfikowane testem na nietolerancję pokarmową jest skuteczną metodą walki z migreną (Ress i wsp., 2005; Aply i wsp., 2010).

Warto wiedzieć, co jeść

Nietolerancja pokarmowa IgG-zależna obecnie stanowi powszechny problem, zarówno u dzieci, młodzieży i dorosłych. Wiele osób odczuwających zróżnicowane objawy ma problem z otrzymaniem właściwej diagnozy lekarskiej. Coraz częściej zamiast leczenia przyczynowego stosowane jest leczenie doraźne jedynie łagodzące objawy choroby. Zalecane jest stosowanie diety eliminacyjnej opartej o badanie nietolerancji pokarmowej między innymi w takich specjalnościach jak: gastroenterologia (np. zespół jelita nadwrażliwego, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego), reumatologia (np. reumatoidalne zapalenie stawów, tłuszczycowe zapalenie stawów, zeszytniające zapalenie kręgosłupa), dermatologia (atopowe zapalenie skór, łuszczyca), alergologia (wszystkie objawy testowane nie poprzez przeciwciała IgE, tylko IgG), choroby autoimmunologiczne (np. choroba Hashimoto). Jeżeli istnieje podejrzenie, że stosowana dieta może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie, najłatwiejszym sposobem, aby się o tym przekonać, jest wykonanie testu na nietolerancję pokarmową w celu zidentyfikowania pokarmów powodujących przyczynę dolegliwości.