

Táplálékintolerancia vizsgálatok (220+ tápanyag) – Ingyenes dietetikai tanácsadás

Új diagnosztikai lehetőség szérumból a táplálékspecifikus IgG kimutatására

A táplálékintolerancia lassan már Európában is népbetegségnek számít, hiszen az emberek több mint **negyven százalékának** a mindennapjait keseríti meg.

A betegség oka a bél falának megváltozott, zavart felszívó funkciója. Károsodott permeabilitás (áteresztő képesség) esetén ugyanis részlegesen lebomlott táplálékmolekulák is a keringésbe jutnak, az aktiválódó **immunrendszer által termelt IgG-típusú ellenanyagok** pedig változatos tünetek megjelenéséhez vezetnek.

A fokozott permeabilitás (leaky-gut szindróma, áteresztő bél szindróma) **kialakulásában több tényező is szerepet játszhat**: bélflóra megváltozása, hyperaciditás, egyoldalú táplálkozás, gyógyszeres kezelés, fertőzések, tartósítószeres, alkohol, nikotin, stressz, stb.

A kialakult immunválasz gyulladást indukál, mely krónikussá válhat, az egész szervezetben tüneteket okozva, nem csak a gyomor-bélrendszerben.

A leggyakoribb tünetek:

a hasmenés, székrekedés, puffadás, hányinger, gyomorpanaszok, irritábilis colon, migrén, asztma, ízületi rendellenességek, koncentrációhiány, bőrbetegségek és súlyproblémák (túlsúly, kóros soványság).

A betegség felismerését nehezíti, hogy a tünetek sokszor az étkezés után csak órákkal, vagy napokkal később jelentkeznek, így a panasz és a táplálék összekapcsolása nem mindig egyértelmű.

A tünetek enyhítésére egy meghatározott időre eliminációs diéta javasolható azon élelmiszerek kizárásával, amelyekre magas IgG-értékeket mértek.

A diéta összeállításában dietetikus segít a táplálkozási hiányállapotok elkerülése érdekében.

Javasolt a bélflóra helyreállítása is.

220+ táplálékspecifikus IgG

Tej, tejkészítmények: alfa-lactalbumin, béta-lactoglobulin, bivalytej, juh tej, kazein, kecsketej, tehéntej, tojás fehérje, tojás sárgája

Halak, tenger gyümölcsei: ajóka, alga espaguette , alga spirulina, alga wakame, angolna, csiga, parti csuka, doradó, fekete sügér, fekete tőkehal, fésűs kagyló, foltos tőkehal, garnélarák, hering, homár, hüvelykagyló, kacsakagyló, kardhal, kaviár, kék kagyló, kemény- vagy pénzkagyló, lazac, lepényhal, makréla, naphal, osztriga, ördöghal, pisztráng, polip, ponty, rombuszhal, sügér, szardínia, szívkgagyló, tarisznyarak, tintahal kalamári, tintahal, szépia, tonhal, tőkehal

Gyümölcsök: alma, ananász, avokádó, banán, citrom, cseresznye, datolya, eper, faeper, fekete áfonya, fekete ribizli, füge, görögdinnye, gránátalma, grapefruit, guava, kivi, körte, licsi, lime, málna, mandarin, mangó, mazsola, narancs, nektarin, olajbogyó, őszibarack, papaja, paradicsom, rebarbara, ribizli, sárgabarack, sárgadinnye, szeder, szilva, szőlő, vörösfonya

Gyógynövények és fűszernövények: aloe vera, ánizs, babérlevél, bazsalikom, bors keverék (fekete/ fehér), borsmenta, cayenne-bors, csalán, curry, édesgyökér, fahéj, fokhagyma, ginkgó, ginzeng, gyömbér, kakukkfű, kamilla, kapor, komló, koriander, kömény, majoranna, menta, mustármag, petrezselyem, rozmaring, sáfrány, szegfűszeg, szerecsendió, tárkony, vanília, vörös chili, zsálya

Húsok: bárányhús, bivaly, borjúhús, csirkehús, disznóhús, fogolyhús, fűrjhús, kacsahús, kecskehús, lóhús, marhahús, nyúlhús, pulykahús, rőtvad (szarvas-, őzhús), strucc, vaddisznóhús

Zöldségfélék: amarantusz (disznóparéj), articsóka, borsó, brokkoli, burgonya, cékla, cikória, csicseriborsó, édesburgonya, édeskömény (levél), fehér karóbab, fehérrépa, fejes saláta, hagyma, káposzta, káposzta vörös, kapribogyó, karfiol, kobaktök/futótök, mángold, manióka, mogyoróhagyma, padlizsán, paprika, póréhagyma, retek, rucicola, sárgarépa, spárga, spenót, széles bab, szójabab, uborka, vizitorma, vörös vesebab, zeller, zöldbab, kelbimbó, lencse

Olajos magvak: dió, fenyőmag, földimogyoró, kesudió, kókusz, makadámdió, mandula, mogyoró, paradió, pisztácia, tigrisdió / földimandula

Gabonafélék: árpa, búza, búzakorpa, durumbúza, gliadin, gríz (polenta), köles, kukorica, kuskusz, lenmag, maláta, pohánka, quinoa, rizs, rozsliszt, tönkölybúza, transzglutamináz, zab

Egyebek: tea (fekete), tea (zöld), agar-agar, élesztő (sütő), élesztő (sör), gesztenye, kakaóbab, gomba, kávé, kóladió, méz, nádcukor, napraforgómag, repcemag, szentjánoskenyér, szezám, tápióka

95.000,-
Ft