



„Fókuszban az ételintolerancia”

„Minden méreg és semmi nincs méreg nélkül, csupán a mennyiségtől függ, hogy valami méreg-e, vagy sem.”

Paracelsus

IgG ételintoleranciák dietetikai kezelése
Károlyiné Csicsely Katalin

Budapest, 2015.05.28



- A megemésztést elkerülő és így felszívódó makromolekulák, táplálék antigének különböző immunfolyamatokat indítanak be.
- Táplálék = „allergénkihívás”.
- Ételintoleranciában – a szervezet túlzott reakcióját tapasztaljuk bizonyos élelmiszerekkel szemben.
- Az IgE – mediált táplálékallergia tünetei → azonnal
- Az IgG - mediált ételintolerancia tünetei → órákkal vagy napokkal később jelentkeznek.
- Lassú antigén-antitest komplex képződés jellemző.
- Bélrendszer, bélnyálkahártya állapota.



- Szoros összefüggés a táplálkozási szokásokkal. (Egyoldalú, egyhangú)
- A tünetek széles skálán mozognak.
- Élelmiszerhatásnak tulajdoníthatók bizonyos viselkedési zavarok:
hyperaktivitás,
szorongás, agresszív reakció.
- Többnyire, hosszú ideje fennálló, nem specifikus, az ÉLETMINŐSÉGET rontó tünetek.

Az ételintolerancia étrendi kezelése



- Alapja: a tünetokozó táplálék eliminációja.
- Tünet provokáló élelmiszer kiszűrése



Táplálék- tüneti napló

- IgG szint mérés. FOODTEST 220+
- A ténylegesen provokáló élelmiszereket zárjuk ki az étrendből.
Probiotikum - bélnyálkahártya regenerálás.

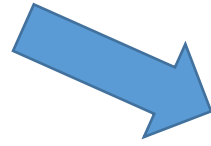


FoodTest mérések év / db

Időintervallum	Darab
2010. év	3
2011. év	382
2012. év	1130
2013. év	1661
2014. év	2817
2015. év	1320



Jelentős igény



Számos tanácstalan páciens



Hogyan állítsam össze az étrendem?



Dietetikus, Gastroenterológus



Leggyakoribb tünetek a vizsgálatot kérők között:

- Bőrtünetek (atópiás dermatitis, ekcéma, pattanás)
- Emésztőszervi tünetek (puffadás, flatulencia, hasmenés, székrekedés)
- Bélgyulladások
- Légzőszervi panaszok (rhinitis)
- Migrén, fáradékonyság
- Autizmus, ADHD (Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar)
- Izületi panaszok
- Obesitas
- Inszulin rezisztencia, PCOS



Dietetikus feladata

- Táplálkozási anamnézis felvétele
- Orvos által elrendelt diéták, IgE közvetített étel allergia megléte
- Táplálék- tüneti napló, feljegyzések elemzése
- Intolerancia eredményközlő laborlelet értelmezése
- A valóban indokolt pozitív élelmiszerek eliminációja. Fiziológias körülmények között is kimutathatóak a táplálékallergének elleni specifikus antitestek.
- Helyettesítő élelmiszerek kiválasztása.
- Ételkészítés technológia ismeretek átadása.



Helyettesítő élelmiszerek: az allergiáknál
cöliakia
étrendjében felhasználható élelmiszerek.

Bevásárlásnál élelmiszercímke tanulmányozása. Jogszabály teszi kötelezővé az allergénjelölést az élelmiszereken.

Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank
<http://www.taplalekallergia.hu/>

Ételallergia és táplálékintolerancia Portál FOOD Allergy
<http://www.etelallergia.hu/>



- A 1169/2011 EU rendelet a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról, valamint a 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról jogszabályok értelmében kötelező az allergénjelölés az élelmiszereken (csomagolt és nem előre csomagolt, fogyasztóhelyen csomagolt), a közétkeztetés és a vendéglátás területén.



Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank

- A Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank azon élelmiszerek listáit közli, amelyek - a gyártók nyilatkozata alapján - nem tartalmazzák a problémás élelmiszer-összetevőt, és nem is szennyeződhettek azzal a gyártási, csomagolási eljárás során sem. Az élelmiszer előállítók vállalják, hogy a regisztrált élelmiszer összetételét a határidőn belül nem változtatják meg oly módon, hogy az a mentességet (pl.: gluténmentes, tojásmentes, szója mentes) befolyásolná. A terméklistákat évente felülvizsgálják és kibővítik, és az érvényesség határidejét a lista valamennyi lapján feltüntetik; a listák az eddigi gyakorlat szerint minden év december 31-ig érvényesek.
- A rendelkezésre álló terméklisták a következők:
 - tejfehérje mentes
 - tejcukor (laktóz) mentes
 - gluténmentes
 - Tojásmentes
 - szója mentes
 - földimogyorótól mentes
 - benzooesavtól és származékaitól mentes
 - azoszinezékektől mentes
 - kéndioxidtól és származékaitól mentes élelmiszerek.



A diétás étrend sarkalatos pontjai az elimináció következtében

- Megfelelő energia
- Komplette fehérje
- Kalcium
- D vitamin
- B vitamin bevitel biztosítása.
- MEGFELEŐ HELYETTESÍTŐ ÉLELMISZEREK ÉTRENDRE IKTATÁSA



Meddig tartson a diétás étrend

- Nehezen meghatározható, tünet függő
- Három hónaptól (Cambridge Nutritional Sciences ajánlása) – egy évig
- Az étrend hosszát befolyásolja a kiindulási IgG értékek magassága és az élelmiszer féleségekre lebontott előfordulási gyakorisága.
- Fokozatos visszaépítés
- Étrendi – tüneti napló vezetése



Tejfehérje intolerancia

- A legfőbb, nagyobb gyakorisággal pozitív fehérjekomponens a **kazein**.
- Béta – laktoglobulin, alfa – laktalbumin méréseinkben általában normál IgG érték.
- Tej és tejtermékek: kalcium, D- vitamin, B- vitamin, fehérje források.
- Kalcium és D – vitamin szupplementáció, orvosi kompetencia.
- Helyettesítő élelmiszerek: rizsital, szójatej, zabtej, mandulatej, mogyorótej, kókusztej.
Rizstejszín, zabtejszín, szójatejszín.
Tofu
Olívaolaj, mogyoróvaj, tachini.
- Rejtett tejfehérje tartalom hús-, sütő-, édesipari, kényelmi termékek.



Gliadin érzékenység

- Gabonaszemekben levő fehérje sikér (glutén) okoz panaszokat
- Glutén gliadinból (alfa, béta, gamma, omega) és gluteninből áll.
- "nem cöliákiás glutén szenzitivitás"
- Szöveti transzglutamináz vizsgálat ajánlása
- Kerülendő: Búza ,rozs , árpa, zab, tönkölybúza,kamutbúza,durumbúza ezen lisztek, őrleményeik és pelyhesített változataik.



- Glutén jelölés kötelező
- Adalékanyagként megtalálható különféle élelmiszerekben: tejtermékekben, húsipari termékekben.
- Az ételízesítők, ketchupok, az instant kakaó- és italporok, a nasskávék, a fagylaltok és a pudingporok tartalmazhatnak gliadint.
- Helyettesítő élelmiszerek: pszeudogabonák
- Kukorica, rizs, szója, hajdina, köles, quinoa, amarantmag, sárgaborsó, csicseriborsó, kókusz, mandula, gesztenye, útifűmaghéj, tápioka, cirok lisztek.
- Gliadinmentes kenyér-, sütemény-, palacsinta-, galuska- és pudingporok.



Búza érzékenység

- Kiváltója: elsősorban az amiláz tripszin inhibitor , gliadin.
- Gabonák: energia, B- vitamin, élelmi rost forrás.
- Búzamentes étrend nem feltétlenül egyezik meg a gluténmentes diétával. Gluténmentes búzakeményítő.
- Helyettesítő élelmiszerek: pszeudogabonák .
- Kukorica, rizs, rozs, szója, hajdina, köles, quinoa, amarantmag, sárgaborsó, csicseriborsó, tápióka, burgonyakeményítő.



Tojásfehérje érzékenység

- Tojásban 40 különböző fajta fehérje.
- Érzékenység elsősorban a fehérjefrakcióra mérhető.
- Tojásfehérje fő összetevői: ovoalbumin, ovomukoid, ovotransferrin, conalbumin, lizozim.
- Tojás: fehérje , vas, A-, D-, E- vitamin, B- vitamin forrás.



Tojásfehérje érzékenység

- Tojást tartalmazhatnak: száraztészták, sütő és édesipari termékek, pudingok és egyéb készételek, majonézek.
- Helyettesítő élelmiszerek: tej-, tejszín-, almapüre, banánpüre, főtt áttört burgonya, paradicsom püre, olaj, kukorica keményítő, burgonya keményítő, lenmag zselé, útifűmaghéj.
- Tojáspótló porok



Szójafehérje érzékenység

- Az ázsiai emberek esetében fogyasztása több évezredre vezethető vissza.
- Hazánkban nem alap élelmiszer, de adalékanyagként számos élelmiszer tartalmazza.
- Fehérje tartalma: 42- 45 %
- Magas a fitát és fitoösztrogén tartalma.
- Szója érzékenység esetén nem fogyasztható olyan étel, amely szójababot vagy annak feldolgozott formáját tartalmazza.



Szójafehérje érzékenység

- Kerülendő: a szójaliszt, szójakocka, szójapehely, szójaszós, szójatej, joghurt, krém, tofu.
- Az élelmiszeripar felhasználja húspótlóként, adalékanyag, állományjavító és ízfokozóként is.
- Szója összetevőre utaló kifejezés: glicin, conglicin, szójafehérje izolátum, szójakoncentrátum, szójalecitin (E322), Soluprát.
- Állati eredetű termékekkel helyettesíthető.



Esetismertetés

- 5 éves kisfiú (2010.01.21) és Édesanyja
- Test elkészítésének oka: a gyermeknél 3 éve fennálló felső légúti panaszok.
- Édesanyjánál 12 éve fennálló felső légúti panaszok, fulladás, fejfájás.
- Tüneteiket kezelte orvos, ok nem ismert, tünetek nem javultak.
- I. FoodTest 2014. 02.26
- II. Foodtest 2015.04.21



- A gyermek IgG eredménye alapján eliminálandó élelmiszerek:
- tehéntej 45, kazein 40, tojásfehérje 105, gliadin 52, búza 55, kesudió 55, pisztácia 64.
- Édesanyja IgG eredménye alapján eliminálandó élelmiszerek:
- tehéntej 41, tojásfehérje 88, árpa 48, kukorica 74, lenmag 42, maláta 44, búza 109, kesudió 54, pisztácia 58, agar-agar 88, kóladió 61.
- Alapvetően tej és tejtermék, tojásfehérje, gliadin- és búzamentes étrend tartása volt javasolt.



Páciens tapasztalatok

- Pácienseink 1 évig szigorúan tartották a diétát.
- A pozitív élelmiszerek eliminációja egy időben történt.
- A kisfiú pozitívan fogadta a növényi eredetű tej és tejtermékek fogyasztását.
- Péksütemény, kenyér minősége, íze kifogásolható volt.
- Tojás pótlására tojáspótló port használtak.
- Az alapanyagok nehezebben beszerezhetőek.
- Fehérje bevitel biztosítása: hús, hal, máj.
- Kalcium és ásványi anyag pótlás multivitamin készítménnyel történt.



Néhány kérdés, válasz páciensünktől

6. A diéta hatására javultak - e kisfia, és az Ön panaszai?

Igen, egyértelműen javult az állapotunk.

14. Tüneteik milyen mértékben javultak?

Teljesen elmúltak: A felső-légúti megbetegedések lecsökkentek, az én befulladásaim elmúltak. A fejfájás időről időre visszatér.



15. Eredményesnek tartotta –e a diétát?

Igen, teljesen.

16. Konzultált – e a gyermek orvosával, házi orvosával a FoodTestről, a diétáról?

Igen, és a gyermekorvosunk illetve a fül-orr-gégészünk teljes mértékben támogatta a diéta betartását, további tanácsokat is adva.



IgG értékek változása

- Kisfiú ételintolerancia értékei diéta és megközelítőleg 2 hónapos visszavezetés után:

	2014	2015
• Tehéntej	45	42
• Kazein	40	31
• Tojásfehérje	105	63
• Gliadin	52	27
• Búza	55	54
• A visszaépítés során az édesanya minimális probléma kiújulást észlelt.		
• Problémát okozó élelmiszerek rotációs fogyasztása javasolt.		



Páciens tapasztalatok a következő linken:

<http://foodtest.hu/hu/pacienseink-tapasztalatai>

Chron beteg lelete

Eredmények			
● Pozitív érték: >30		○ Határeset: 24-30	Negatív érték: <24
Tej és tejkészítmények			
alfa- lactalbumin	0	béta-lactoglobulin	8
tehéntej	● 109	tojás fehérje	● 83
juh tej	● 64	bivalytej	0
		tojás sárgája	● 35
		kazein	● 103
		kecsketej	● 65
Halak, tenger gyümölcsei			
alga espagette	○ 25	alga spirulina	13
kacsakagyló	7	fekete sügér	13
kemény- vagy pénzkagyló	15	szívkagyló	17
tintahal, szépia	● 46	tengeri keszeg	0
tőkehal	2	hering	3
ördőghal	1	kék kagyló	● 49
sügér	2	csuka	11
lazac	15	szardínia	16
naphal	15	tintahal, kalamári	20
tonhal	11	rombuszhal	0
		alga wakame	○ 29
		ponty	17
		fekete tokehal	17
		angolna	0
		homár	4
		polip	● 48
		lepényhal	6
		fésűs kagyló	● 68
		kardhal	0
		csiga, parti	23
		ajóka	7
		kaviár	15
		tarisnyarak	15
		foltos tőkehal	8
		makréla	6
		osztriga	○ 24
		hüvelykagyló	7
		garnélarák	10
		pisztráng	6
Gyümölcsök			
alma	10	sárgabarack	○ 26
szeder	● 40	fekete ribizli	9
vörösáfonya	● 51	datolya	11
grapefruit	17	guava	23
lime	○ 26	licsi	9
faeper	1	nektarin	● 113
papaja	● 46	őszibarack	○ 25
szilva	● 64	gránátalma	● 65
ribizli	8	rebarbara	16
paradicsom	○ 26	görögdinnye	● 36
		avokádó	○ 28
		fekete áfonya	7
		füge	● 69
		kivi	11
		mangó	● 40
		olajbogyó	1
		körte	● 35
		mazsola	● 36
		eper	0
		banán	8
		cseresznye	● 38
		szőlő	21
		citrom	15
		sárgadinnye	8
		narancs	● 104
		ananász	○ 28
		málna	● 32
		mandarin	● 57
Gabonafélék			
árpa	● 82	pohánka	● 98
durumbúza	● 62	lenmag	● 111
köles	2	zab	● 127
rizs	● 113	rozsliszt	● 40
búza	● 74	búzakorkorpa	● 60
		kukorica	● 88
		gliadin	● 40
		puliszka	9
		tönkölybúza	● 65
		kuszkusz	● 79
		maláta	● 67
		quinoa	9
		transzglutamináz	0

Húsok							
marhahús	1	kecskehús	0	csirkehús	3	kacsahús	0
lőhús	3	bárányhús	0	strucc	0	bivaly	8
fogolyhús	0	disznóhús	14	fürjhús	0	nyúlhús	6
pulykahús	3	borjúhús	0	rotvad (szarvas-, őzhús)	8	vaddisznóhús	0

Olajos magvak											
mandula	●	73	paradió	●	83	kesudió	●	68	kókusz	●	45
mogyoró	●	71	makadámdió		0	földimogyoró	●	47	fenyőmag		13
pisztácia	●	74	tigrisdió / földimandula	●	41	dió	○	28			

Zöldségfélék											
amarantusz	●	94	articsóka	10	spárga	4	padlizsán	●	33		
széles bab	●	57	zöldbab	13	vörös vesebab	●	72	fehér karóbab	●	95	
cékla		11	brokkoli	○	28	kelbimbó	●	31	káposzta	●	36
káposzta, vörös		14	kapribogyó		13	sárgarépa	○	25	karfiol		13
zeller	●	40	mángold		10	csicseriborsó		15	cikória		5
uborka		22	édesskömény (levél)		9	kobaktök / futótök	●	33	póréhagyma	○	28
lencse	○	28	fejes saláta		12	cukkini		18	hagyma		12
borsó	●	97	paprika		14	burgonya	●	87	reték	●	56
ruccola		0	mogyoróhagyma		9	szója bab	●	36	spenót		11
édesburgonya	●	59	fehérrépa	○	30	vizitorma		1	manióka	●	43

Egyebek											
agar-agar	●	160	nádcukor	●	32	szentjánoskenyér		10	gesztenye	●	34
kakaóbab	●	32	kávé		12	kóladió	●	79	méz		4
gomba		23	repce mag	●	36	szezám mag		8	napraforgó mag	●	71
tápióka		0	tea (fekete)		14	tea (zöld)	○	29	élesztő (sütő)	●	160

Negatív lelet

Eredmények							
●Pozitív érték: >44		○Határeset: 30-44		Negatív érték: <30			
Tej és tejkészítmények							
alfa- lactalbumin	0	béta-lactoglobulin	0	bivalytej	0	kazein	7
tehéntej	18	tojás fehérje	20	tojás sárgája	21	kecsketej	10
juh tej	28						
Halak, tenger gyümölcsei							
alga espagumette	3	alga spirulina	0	alga wakame	0	ajóka	0
kacsakagyló	1	fekete sügér	1	ponty	0	kaviár	0
kemény- vagy pénzkagyló	8	szívkagyló	0	fekete tokehal	5	tarisznyarak	6
tintahal, szépia	0	tengeri keszeg	0	angolna	0	feltos tőkehal	0
tőkehal	0	hering	0	homár	1	makréla	4
ördögghal	0	kék kagyló	6	polip	1	osztriga	2
sügér	0	csuka	1	lepényhal	2	hüvelykagyló	1
lazac	4	szardínia	1	fésűs kagyló	9	gamélarák	1
naphal	2	tintahal, kalamári	1	kardhal	7	pisztráng	1
tonhal	3	rombuszhal	0	csiga, parti	6		
Gyümölcsök							
alma	1	sárgabarack	0	avokádó	0	banán	0
szeder	10	fekete ribizli	0	fekete áfonya	0	cseresznye	0
vörösáfonya	0	datolya	0	füge	0	szőlő	0
grapefruit	0	guava	6	kivi	0	citrom	0
lime	0	licsi	1	mangó	5	sárgadinnye	0
faeper	0	nektarin	0	olajbogyó	0	narancs	0
papaja	0	őszibarack	0	körte	0	ananász	3
szilva	9	gránátalma	0	mazsola	0	málna	5
ribizli	0	rebarbara	0	eper	0	mandarin	0
paradicsom	0	görögdinnye	0				
Gabonafélék							
árpa	14	pohánka	0	kukorica	○ 35	kuszkusz	0
durumbúza	3	lenmag	18	gliadin	7	maláta	6
köles	0	zab	19	puliszka	0	quinoa	0
rizs	4	rozsliszt	2	tönkölybúza	1	transzglutamináz	0
búza	21	búzakorkorpa	0				

Húsok

marhahús	0	kecskehús	0	csirkehús	0	kacsahús	0
lőhús	0	bárányhús	0	strucc	0	bivaly	3
fogolyhús	0	disznóhús	1	fürjhús	0	nyúlhús	0
pulykahús	0	borjúhús	0	rotvad (szarvas-, őzhús)	1	vaddisznóhús	0

Olajos magvak

mandula	22	paradió	35	kesudió	31	kókusz	0
mogyoró	11	makadámdió	0	földimogyoró	4	fenyőmag	4
pisztácia	28	tigrisdíó / földimandula	9	dió	0		

Zöldségfélék

amarantusz	1	articsóka	1	spárga	0	padlizsán	1
széles bab	11	zöldbab	3	vörös vesebab	16	fehér karóbab	9
cékla	2	brokkoli	1	kelbimbó	0	káposzta	1
káposzta, vörös	0	kapribogyó	0	sárgarépa	5	karfiol	0
zeller	16	mángold	0	csicseriborsó	1	cikória	0
uborka	4	édeskömény (levél)	0	kobaktök / futótök	11	póréhagyma	0
lencse	7	fejes saláta	0	cukkini	0	hagyma	1
borsó	14	paprika	0	burgonya	10	retek	6
ruccola	0	mogyoróhagyma	2	szója bab	9	spenót	3
édesburgonya	4	fehérrépa	2	vizitorma	0	manióka	0

Egyebek

agar-agar	13	nádcukor	5	szentjánoskenyér	1	gesztenye	0
kakaóbab	1	kávé	0	kóladíó	19	méz	0
gomba	0	repcemag	0	szezám-mag	0	napraforgó-mag	10
tápióka	0	tea (fekete)	0	tea (zöld)	0	élesztő (sütő)	29
élesztő (sör)	22						



- Az újabb intoleranciák kialakulása csökkenthető, elkerülhető:
- a változatos
- helyi, hazai termelésű
- feldolgozatlan alapanyagok felhasználásával
- a szezonalitást is figyelembe vevő étrend fogyasztásával.
- Bélnyálkahártya regenerálása.



- Köszönöm megtisztelő figyelmüket!