

AZ ÉTELINTOLERANCIA KOMPLEX KEZELÉSE A GASZTROENTEROLÓGUS SZEMSZÖGÉBŐL

Dr. Takáts Alajos

**ENDOMEDIX Diagnosztikai Központok,
Budapest**

epidemiológia

- ▣ Az Észak Amerikában az étel allergia 4% körüli
 - Az incidencia gyerekeknél ($>8\%$) magasabb mint felnőtteknél ($<2\%$)
- ▣ Az étel intolerancia incidenciája a lakosság közel 50%-ban mutatható ki.
 - az incidencia felnőtteknél magasabb, mint a gyerekeknél
- ▣ Három prevalenciával foglalkozó Holland/Angol/Norvég double-blind, placebo-controllált felnőtteken végzett vizsgálatot ismerünk.
 - Európában a megközelítő prevalenciája a étel allergia/intoleranciának elég széleskörű a lakosság 2%- 20%-a. „.

Ételallergia és ételintolerancia közötti különbségek

- Ételallergia
 - a tünetek az étel elfogyasztása után azonnal jelentkeznek
 - IgE mediált
 - nem mennyiségfüggő
- Ételintolerancia
 - a tünetek az étel elfogyasztása után 12-48 órával jelentkeznek
 - IgG mediált
 - mennyiségfüggő

Az Étel Intoleranciához kapcsolódó tünetek

- meteorizmus
- Migrain
- egyéb fejfájás
- Insomnia
- Diarrhoea
- Súly problémák
- Anxietás
- Bőr tünetek
- depresszió
- székrekedés
- Irritabilis bél syndroma
- Sinusitis
- krónikus fáradtság
- ekcéma
- Hasi fájdalom
- Arthritis
- Catarrhalis gyulladások
- Palpitatio
- perzisztens köhögés
- Pre-menstrualis problémák
- ** Plusz 97 egyéb kondíció (pl. koncentrációzavar, hajhullás)*

Mikor kell gondolni ételintolerancia vizsgálat elvégzésére

- Teljes gasztroenterológiai kivizsgálás alapján nem találjuk meg a panaszok okát, vagy a talált kórképek kezelésével a panaszok (vagy azok egy része) nem szűnnek meg.
- Elhízás vagy kóros fogyás esetén
- Koncentrációzavar, krónikus fáradtság, alvászavar, fejfájás
- Kezelésre nem javuló krónikus bőrtünetek
- Újabb közlemények alapján autista gyermekek állapota javítható az intoleráns ételek eliminációjával

Saját eredményeink (2010-2014)

- Majdnem 4000 (3888) vizsgálati eredmény a 220 féle élelmi anyag intolerancia kimutatásában (Microarray módszer)
- A Food-Detective vizsgálat csak iránymutató gyors teszt, véleményünk szerint a teljes teszt elvégzése célravezető, illetve klinikai szempontból ez használható.
- Mivel a vizsgálatot az OEP nem támogatja, ezért csak magánellátás keretében érhető el, a relatíve magas ár miatt csak kevés panaszmentes egyén (kvázi szűrővizsgálatként) végeztette el a vizsgálatot. A teljesen negatív leletek 2-3%-ban fordultak elő, a 10-nél kevesebb pozitív elemet tartalmazó vizsgálati eredmény aránya kb. 15 %-os volt.
- A magas pozitivitást mutató vizsgálati eredmények aránya elsősorban azért jelentős, mert a döntő többség kifejezett panaszok miatt végeztette el a vizsgálatot.

TOP 20 élelmiszer a magyar vizsgálatokban

		TOP 20		
2013			2015	
Összetevő	Százalék		Összetevő	Százalék
búza	83		búza	88
tojás fehérje	72		tojásfehérje	73
kóladió	62		kóladió	70
tehéntej	56		tehéntej	62
vörös vesebab	56		kukorica	51
kukorica	54		élesztő (sör)	50
tojás sárgája	46		vörös vesebab	44
élesztő (sör)	46		juhtej	41
juh tej	44		gliadin	39
borsó	41		kazein	38
kazein	39		tojássárgája	38
árpa	39		borsó	38
gliadin	37		árpa	37
kecsketej	29		pisztácia	31
szója bab	29		kecsketej	29
pisztácia	28		fehér karóbab	27
burgonya	25		kesudió	27
élesztő (sütő)	25		szójabab	25
kesudió	24		élesztő (sütő)	24
fehér karóbab	23		rizs	22

Vajon a glutén csak a lisztérzékenyek számára veszélyes?

Washington post 2011: gluténmentes ételek eladásából származó bevétel:

2003: 100 millió dollár, 2011: 2,6 billió dollár

USA lakosságának 15-25%-a gluténmentes diétát tart

17 millió gluténszenzitív amerikai!

2 nagy vizsgálat (USA): gluténszenzitivek arányát 0,63-6%-ban állapította meg

UK: 13% (80% nő)

Nem coeliakiás glutén szenzitivitás

- **Klinikai tüneteiben hasonló:** hasi fájdalom, hasmenés, puffadás. Sok **extraintestinalis** tünet: fejfájás, fáradékonyság, izom és ízületi fájdalom, depresszió, bőrküütések

Tünetek: irritabilis bél szindrómához is hasonlóak

- Diagnózis: glutén fogyasztáshoz köthető panaszok
- coeliakia és glutén allergia kizárása
- **Pathomechanizmus:**
 - Más gliadin szekvenciák vesznek részt, mint coeliakiában
 - Non-glutén proteinek is részt vesznek benne
 - **direkt toxikus** hatás a vékonybél nyálkahártyára: apoptosist indukál, gátolja a sejtnövekedést, rombolja a tight junction-t
 - Az **innate immunválaszt** aktiválja, de „self-limiting” módon, az adaptív immunválasz nem aktiválódik
 - IEL α/β T sejt receptort expresszálnak, de nem γ/δ -t.
 - Toll-like receptor2 fokozott expresszió
 - Treg marker FOXP3 csökkent expresszió

	Celiac disease	Non-celiac gluten-sensitivity
előfordulás	1%	0,63-6%
tartama	állandó	ismeretlen
pathogenesis	adaptive immunitás	innate immunitás
megjelenés	bármely életkor	felnőtt
nő:fi arány	2:1	> 3:1
klinikai kép	intestinal/extraintestinal	intestinal/extraintestinal
tünetek kezdete glutén fogyasztás után	hetek-évek	órák-napok
biomarker	tTG, EMA, DGP	nincs (50% IgG AGA)
genetika	HLADQ2/8	nincs
szövettan	Marsh 1-3	Marsh 0-1
családi halmozódás	3-17%	nem ismert
autoimmun betegségek	szoros asszociáció (10-25%)	nem ismert
szövődmények	lymphoma, osteoporosis	nem ismert

Saját eredményeink nem-coeliakias glutén szenzitivitásban (NCGS)

- Saját anyagunkban 88%-os (új értékben 62%) búza intoleranciát találtunk (ezek mintegy negyede 45 alatti IgG érték)
- Saját anyagunkban 40,97 %-os (újértékben 30,8 %)gliadin intoleranciát találtunk (ezek 90 %-a búza intoleranciát is mutatott, a nagyobb részénél [60%, a búza intolerancia 45 feletti értéket mutatott])
- A gliadin pozitívak 40 %-nál csak búza intolerancia volt, 60%-ban más gabonafélék is.
- A transzglutamináz 0,36%-ban pozitív eredményt adott.

Terápiás elvek 1.

- Nem szükséges gyógyszeres kezelés, csak a pozitív ételek szigorú kivonása az étrendből, lehetséges, hogy a panaszok miatt eddig alkalmazott gyógyszerek teljes elhagyása is sikerül.
- 3 hónapig célszerű kihagyni, minden pozitív és határeset ételt (pozitív >30, határeset 24-29 között), ha panasz és tünetmentes lesz a beteg, akkor egyenként a határeset ételek visszaadása az étrendbe megpróbálható, ha panaszok nem jönnek vissza, akkor ezek az ételek fogyaszthatóak. Ha a határeset étel fogyasztásakor panaszok visszatérnek, ezek végleg kihagyandóak az étrendből.
- Fontos az életfontos anyagok további beviteléhez alternatív ételek bevitelének javaslata, (pl. Ca pótlás esetén brokkoli, káposzta, szezám-magpástétom fogyasztása) Pont ezen veszélyek miatt a lelet értékelését mindig szakember (gasztroenterológus vagy dietetikus) végezze.

Terápiás elvek 2.

- ▣ Tapasztalataink alapján főleg, ha jelentős számú pozitív étel derül ki, akkor a 45 feletti értékűek végleges kihagyását javasoljuk, az első 3 hónapban a 24 feletti ételek kihagyása javasolt, majd a fentiekkel szemben a 30 és 45 feletti értékű ételek visszahozását is megpróbálhatjuk az étrendbe továbbra is fennálló panaszmentesség esetén.
- ▣ 2015.május 1-től közös döntésként a tesztet a magyar lakosságnál nagyon érzékenynek tartottuk, ezért a pozitív határ 45-re a határeset ételek értéke 30-44 közé emeltük.
- ▣ Fentiekre jó példa, TM 1987-ben született nőbetegünk kórtörténete.

TM 23-27 éves nő esete 1

étel	2010	2011	2014
alfa- lactalbumin	23	0	0
Béta-lactoglobulin	27	0	0
bivalytej	42	0	0
kazein	210	0	29
tehéntej	160	6	60
tojás fehérje	73	0	33
tojás sárgája	44	0	13
kecsketej	166	0	17
juh tej	104	0	21

TM 23 éves nő esete 2

alga espaguette	152	0	6
alga spirulina	79	0	0
alga wakame	57	3	12
ajóka	28	0	0
kacsakagyló	39	0	0
fekete sügér	49	0	2
ponty	67	0	0
kaviár	146	0	6
kemény- vagy pénzkgagyló	163	0	1
szívkagyló	52	0	0
fekete tőkehal	221	0	7
tarisznyarák	155	0	7
tintahal, szépia	24	0	0
doradó	23	0	0
angolna	24	0	0
foltos tőkehal	58	0	3

TM 23 éves nő esete 4

tőkehal	10	0	0
hering	63	0	0
homár	0	0	0
makréla	24	0	7
ördöghal	0	0	0
kék kagyló	44	7	10
polip	62	0	0
osztriga	158	0	1
sügér	24	0	16
csuka	26	0	1
lepényhal	25	0	5
hüvelykagyló	20	0	0
lazac	48	0	5
szardínia	24	0	0
fésűs kagyló	175	0	0
garnélarák	48	0	2
naphal	11	0	8
tintahal, kalamári	0	0	0
kardhal	0	0	0
pisztráng	30	0	4
tonhal	17	0	4
rombuszhal	74	0	0
csíga, parti	18	0	7

TM 23 éves nő esete 6

alma	0	0	0
sárgabarack	0	0	2
avokádó	85	0	3
banán	26	0	0
szeder	83	0	6
fekete ribizli	26	0	0
fekete áfonya	10	0	0
cseresznye	120	0	5
vörösáfonya	25	0	0
datolya	17	0	0
füge	18	0	15
szőlő	76	0	11
grapefruit	98	0	0
guava	35	0	10
kivi	23	0	0
citrom	173	0	0
lime	12	0	3
licsi	8	0	1
mangó	69	0	4
sárgadinnye	76	0	0
faeper	14	0	0
nektarin	74	0	8
olajbogyó	53	0	0
narancs	0	0	12

TM 23 éves nő esete 7

papaja	66	0	0
őszibarack	28	0	0
körte	78	0	0
ananász	40	0	3
szilva	49	0	18
gránátalma	17	0	2
mazsola	27	0	16
málna	104	0	3
ribizli	88	0	0
rebarbara	24	0	0
eper	23	0	3
mandarin	16	0	4
paradicsom	22	0	0
görögdinnye	70	0	2

TM 23 éves nő esete 8

árpa	84	0	29
pohánka	25	0	8
kukorica	94	0	45
kuszkusz	59	0	16
durumbúza	22	0	11
lenmag	32	0	14
gliadin	89	0	33
maláta	141	0	24
köles (88)	104	0	0
zab	201	0	9
polenta	10	0	2
quinoa	44	0	5
rizs	111	0	10
rozsliszt	64	0	9
tönkölybúza	99	0	11
transzglutamináz	0	0	10
búza	53	0	38
búzakorpa	118	0	7

TM 23 éves nő esete 9

aloe vera	26	0	7
ánizs	26	0	0
bazsalikom	32	0	5
babérlevél	91	0	1
kamilla	95	0	0
cayenne-bors	42	0	0
fahéj	51	11	6
szegfűszeg	24	0	0
koriander (levél)	21	0	0
kömény	72	0	1
curry	51	0	10
kapor	20	0	0
fokhagyma	13	0	0
gyömbér	124	0	9
gingkó	52	11	14
ginzeng	55	0	0
komló	107	0	2

TM 23 éves nő esete 10

édesgyökér	19	0	0
majoranna	10	0	0
menta	13	0	3
mustármag	107	0	0
csalán	0	0	0
szerecsendió	0	0	4
petrezselyem	61	0	0
bors (fekete / fehér)	59	0	3
borsmenta	0	0	3
vörös chili	61	0	10
rozsmaring	13	0	4
sáfrány	39	0	0
zsálya	24	0	0
tárkony	6	0	3
kakukkfű	107	0	0
vanília	53	0	0

TM 23 éves nő esete 11

marhahús	73	0	6
kecskehús	38	0	0
csirkehús	27	0	0
kacsahús	19	0	0
lőhús	50	0	4
bárányhús	34	0	0
strucchús	17	0	0
bivaly	53	0	3
fogolyhús	17	0	0
disznóhús	21	0	0
fürjhús	23	0	0
nyúlhús	28	0	0
pulykahús	41	0	2
borjúhús	15	0	0
rőtvad (szarvas-, őzhús)	14	0	0
vaddisznóhús	22	0	0

TM 23 éves nő esete 12

mandula	31	0	38
paradió	26	0	7
kesudió	59	0	8
kókusz	67	0	0
mogyoró	222	0	16
makadámdió	51	0	0
földimogyoró	90	0	9
fenyőmag	128	0	0
pisztácia	84	0	21
tigrisdió / földimandula	56	0	11
dió	22	0	4

TM 23 éves nő esete 13

amarantusz	32	0	4
articsóka	91	0	4
spárga	0	0	0
padlizsán	101	0	2
széles bab	10	0	14
zöldbab	19	0	3
vörös vesebab	25	0	16
fehér karóbab	37	0	15
cékla	23	0	1
brokkoli	12	0	1
kelbimbó	29	0	2
káposzta	30	0	8
káposzta, vörös	23	0	0
kapribogyó	13	0	3
sárgarépa	2	0	5
karfiol	8	0	0
zeller	16	0	16
mángold	3	0	2
Csicseriborsó	11	0	0
cikória	6	0	0
uborka	16	0	4

TM 23 éves nő esete 14

édesszemes (levél)	6	0	0
kobaktók / futótók	37	0	12
póréhagyma	5	0	0
lencse	56	0	2
fejes saláta	3	0	0
cukkíni	49	0	0
hagyma	72	0	0
borsó	66	0	13
paprika	43	0	7
burgonya	30	0	78
torma	84	0	11
ruccola	11	0	1
mogyoróhagyma	71	0	4
szója bab	62	0	17
spenót	14	0	0
édesburgonya	0	0	0
fehértorma	82	0	2
vizitorma	16	0	0
jucca	0	0	11

TM 23 éves nő esete 15

agar-agar	81	0	29
nádcukor	87	0	12
szentjánoskenyér	59	0	0
gesztenye	9	0	2
kakaóbab	106	0	5
kávé	27	0	0
kóladió	29	0	36
méz	13	0	9
gomba	36	2	4
repcemag	75	0	0
szezámag	5	0	0
napraforgómag	172	0	26
tápióka	0	0	0
tea (fekete)	46	0	0
tea (zöld)	143	0	0
élesztő (sütő)	52	0	1
élesztő, (sör)	164	0	30

Hogyan változnak az értékek 1 év után

Budapesti férfi (21 éves) 2012.07. hó

EREDMENYEK VIZSGALATI CSOPORTOK SZERINT

Vizsgálati csoport	Pozitív (>30)	Határeset (24-30)	Negatív (<24)
Tej, tejkészítmények			alfa- lactalbumin (0)
			Béta-lactoglobulin (3)
			biválytej (0)
	kazein (30)		
	tehéntej (41)		
		tojás fehérje (29)	
	tojás sárgája (41)		
		kecsketej (25)	
	juh tej (34)		

2013.11. hó

Vizsgálati csoport	Pozitív (>30)	Határeset (24-30)	Negatív (<24)
Tej, tejkészítmények			alfa- lactalbumin (2)
			Béta-lactoglobulin (3)
			biválytej (0)
			kazein (6)
			tehéntej (11)
	tojás fehérje (71)		
		tojás sárgája (26)	
			kecsketej (3)
			juh tej (10)

Hogyan változnak az értékek 1 év után

Gabonafélék	árpa (35)		
			pohánka (8)
	kukorica (62)		kuszkusz (10)
			durumbúza (7)
	lenmag (38)		glutén (14)
	maláta (31)		köles (0)
			zab (7)
			puliszka (6)
			quinoa (16)
			rizs (19)
			rozsliszt (17)
			tönkölybúza (6)
			transzglutamináz (0)
	búza (78)		búzakorpára (7)

21 éves éves budapesti férfi
2012. július

Gabonafélék		árpa (26)	
			pohánka (6)
			kukorica (7)
			kuszkusz (4)
			durumbúza (16)
			lenmag (1)
			glutén (15)
			maláta (6)
			köles (1)
			zab (14)
			puliszka (1)
			quinoa (5)
			rizs (16)
			rozsliszt (8)
			tönkölybúza (1)
			transzglutamináz (0)
			búza (17)
			búzakorpára (6)

2013. november



Köszönöm a
figyelmet!