



**Jak
zdravé
jídlo může
škodit:**

Potravinová intolerance není alergie

Únava, vyčerpanost, deprese, poruchy pozornosti, ale i kožní problémy, osteoporóza, bolest hlavy, astma, bolest břicha, zadržování vody v těle... Pomysleli byste si, že za tímto vším můžou být potraviny, které Vám škodí?

text: Ing. Eva Kocurková foto: Shutterstock.com

Intolerance neohrožují člověka na životě, ale dokážou nepříjemně zasáhnout do života člověka a udělat z něj „peklo“. Velice obtížně se diagnostikují, a proto jsem se rozhodla vybudovat projekt celorepublikového laboratorního vyšetření potravinových intolerancí.

Intolerance je přecitlivělost organismu na určité potraviny a může být způsobena různými faktory, např. metabolickými poruchami, ale i genetickými faktory. Nevyvolávají anafylaktický šok, který hraničí s ohrožením života, a ani nemá žádnou prudkou reakci, jak je to u potravinových alergií. Potravinové alergie Vám zjistí alergolog nebo imunolog, ale u potravinových intolerancí je reakce pomalá.

Biopsie ji nedokážou diagnostikovat a ani klasická medicína se potravinovými intole-

rancemi nezabývá.

Testy potravinových intolerancí jsou vhodné pro lidi, kteří podstoupili množství vyšetření, a navzdory tomu jim nebyly stanoveny diagnózy a které by mohly vysvětlit zdravotní obtíže. Intolerance potravin je příčinou nejasných dlouhodobých obtíží a trpí jí více než polovina populace v ČR.

Řešení je založené na podrobném rozboru protilátek přes krevní sérum a vstupují tzv. IgG4 protilátky. Je možné využít celorepublikové vyšetření potravinových intolerancí, ale je nutné si přinést vyplněnou žádanku na odběr. Toto vyšetření je pro samoplátce a je možnost využít vstupní konzultaci nebo konzultaci přes telefon.

Tělu hrozí tzv. syndrom zvýšené propustnosti střeva a v průběhu trávení se jídlo rozkládá na jednotlivé části,

které předcházejí do krevního oběhu. Ve střevní sliznici vznikají tzv. otvory, kde do krevního řečiště jdou bakterie a toxiny a jiné cizorodé látky. Důsledkem je celá řada onemocnění včetně depresí, protože ve střevě jsou receptory štěstí – serotonin.

Je možnost testovat 216 potravin od (banánu přes aloe

vera nebo taky hovězí maso)

Důležité je vydržet 3 měsíce tzv. „rotační dietu“ a za tuto dobu se tělo dokáže zregenerovat. Nejlepší je dané potraviny vyloučit úplně a zkušený výživový poradce Vám pomůže nastavit alternativy z jídla, aby jídlo bylo nutričně vyvážené. Toto vyšetření je vhodné pro všechny věkové kategorie a vý-

Příznaky potravinové intolerance

- Akné, atopický ekzém
- Akutní nebo chronické stavy úzkosti
- Astma
- Bolesti hlavy
- Celiakie – přecitlivělost na lepek
- Problematika imunity
- Deprese
- Gastritida
- Hyperaktivita
- Chronický únavový syndrom
- Migréna
- Nadváha
- Nadýmání
- Nespavost
- Noční pocení
- Oslabená imunita
- Porucha pozornosti
- Poruchy spánku
- Problémy s váhou
- Průjem, zácpa
- Zadržování vody
- Zánětlivé onemocnění střeva
- Záněty průdušek

Potravin, které se testují a můžou vyvolávat problémy (často je to i několik potravin najednou):

Ječmen	Červená řepa	Bílé fazole	Makrela
Gluten	Sladká paprika	Hlávkový salát	Chobotnice
Oves	Brokolice	Cereální salát	Ústřice
Žito	Mrkev	Jablko	Oregano
Pohanka	Celer	Meruňka	Petržel
Špalda	Chilli	Banán	Mentol
Pšenice	Okurka	Třešeň	Mák
Kukuřice	Křen	Hrozny bílé/červené	Rozmarýn
Rýže	Pórek	Kiwi	Tymián
Proso	Oliva	Citron	Vanilka
Lněné semínko	Cibule	Citron	Mandle
Hovězí maso	Brambory	Nektarinka	Kešu
Kuřecí maso	Červené zelí	Pomeranč	Kakaový bob
Skopové maso	Rajče	Ananas	Lískový ořech
Vepřové maso	Tuřín, vodnice	Jahoda	Burský oříšek
Krůta	Cuketa	Vodní meloun	Pistácie
Vaječný bílek	Artyčok	Hruška	Sezam
Vaječný žloutek	Chřest	Švestka	Semena slunečnice
Kravné mléko	Špenát	Grepy	Vlašský ořech
Kozí sýr	Fazole	Broskev	Kokosový ořech
Kozí mléko	Hrách	Datle	Houba hlíva
Ovčí mléko	Sójový bob	Bazalka	ústřičná
Ovčí sýr	Čočka	Bílý pepř	Houba šii-take
Jogurt	Ančovička	Skořice	Houba liška jedlá
Rak	Mečoun	Česnek	Hřib
Losos	Pstruh	Treska	Hřib hnědý
Mlž	Mořský jazyk	Pivovarské kvasnice	Černý čaj
Garnát	Kefír	Hořčičné semínko	Káva
Svatojánský chléb	Beta-laktoglobulin	Růžičková kapusta	Černý pepř
Řepkové semeno (olej)	Máslo	Květák	Batáty
Kachní maso	Camembert	Mangold	Vinný list
Kozí maso	Kasein	Čínské zelí	Bílé zelí
Husí maso	Ementál	Fenykl	Šalotka
Pštroš	Cottage cheese	Dýně	Lékořice
Křepelka	Mozzarella	Topinambur	Hrách setý
Králík	Tavený sýr	Kapusta	Bob obecný
Srnc	Měkký tvaroh	Kapusta	Cizrna
Perlička	Bambusové výhonky	Ředkvička	Mungo fazole
Kůň	Šípek	Ředkev	Fazole červená
Avokádo	Kapusta kadeřavá	Kapusta kadeřavá	Čekanka
Ostružina	Rukola	Rukola	Cikorka
Borůvka	Kantalup meloun	Máta	Hlávkový salát
Brusinka	Hrozinka	Máta	ledový
Rybíz červený	Anýz (koření)	Para ořech	Sardinka
Rybíz černý	Bobkový list	Makadamový oříšek	Sebastes (ryba)
Limetka	Heřmánek	Borový ořech	Mořský okoun
Liči	Koriandr	Kapr	Kaviár
Mango	Kmín	Kapr	Úhoř
Papája	Kopr	Oliheň (ryba)	Agar-agar
Granátové jablko	Zázvor	Úhoř	Aloe vera
Malina	Majoránka	Pražma	Zelený čaj
Fíky	Šafrán	Treska jednoskrvná	Prášek na pečení
Angrešt	Šalvěj	Štika	Světlicový olej
Muškatový oříšek	Paprikové koření	Kambala	
Lilek	Kari	Sled	
	Estragon	Humr	
	Chmel		

sledky z imunologické laboratoře jsou do 10 pracovních dní.

Zlepšení zdravotního stavu (např. pocit plnosti břicha, zadržování vody v těle nebo bolest hlavy, nespavost, se objeví po 14 dnech od vyloučení „škodlivých potravin“.

Jak pracuji s výsledky?

Na základě Vašich výsledků testů potravinové intolerance Vám udělám komplexní nutriční plán, s kterým se pracuje maximálně 3 měsíce.

1. Klient se objedná na vstupní konzultaci, na které probíhá nutriční anamnéza dle jeho konkrétních obtíží. Současně se mu podají podrobné informace k laboratorním odběrům a testovacím balíčkům pro test potravinové intolerance. Je důležité nahlásit, pro kterou variantu testovacích balíčků se klient rozhodl, aby to bylo možné nahlásit laboratoři, která testovací balíček objedná.

2. Odběr probíhá na laboratorních pracovištích EUC, kde



Zlepšení zdravotního stavu (např. pocit plnosti břicha, zadržování vody v těle nebo bolest hlavy, nespavost se objeví po 14 dnech od vyloučení „škodlivých potravin“.

klientovi odběrová sestra odbere krev. Je nutné s sebou na odběr přinést barevně vytištěnou a vyplněnou žádanku.

3. Na základě imunologického vyšetření krevního séra se dále pracuje s klientem, a to formou rozpisu vhodných a nevhodných potravin, kdy se nastavuje tzv. „rotační dieta“. Rotační dieta se vždy dodržuje po dobu 3 měsíců a do jídelníčku se vybírají potraviny, které v testu vyšly bez negativní reakce na Váš imunitní systém. Postupně se přidávají další potraviny.

Je důležité podotknout, že se vždy pracuje s klientem individuálně dle jeho zdravotních potíží. Výsledky z imunologie a rotační dieta se zaslají e-mailem do 10 pracovních dnů od realizovaného laboratorního odběru.

4. Kontrolní konzultace se doporučuje po 2 týdnech od počátku rotační diety, kdy je nutné opět zhodnotit zdravotní stav klienta a nastavit případné změny v jídelníčku.

5. První viditelné zdravotní změny nastávají u klienta cca 2 týdny od počátku změny jeho stravovacích návyků.

6. Závěrečná kontrola je pak za 3 měsíce od odběru v laboratoři, kdy se celkově zhodnotí zdravotní stav pacienta včetně měření a vážení.

7. Vypracování nákupního koše dle výsledků – preferuji české výrobky a farmy.

Nejbližší přednáška: Potravinové alergie versus potravinové intolerance – Centrum AVASA, Praha, dne 1.8.2017 v 18.00 hod., tel. pro rezervace: 734 384 673. Seznámí s problematikou potravinových intolerancí, rozdíllem mezi potravinovými alergiiemi a intolerancemi. Pro koho je testování vhodné? Názorná ukázka výsledků z imunologické laboratoře a jak se dále s výsledky pracuje, co se vše testuje. Taky bude prostor pro diskuzi. Těším se na vás ☺.



Ing. Eva Kocurková

Potravinová intolerance – personalizovaná diagnostika, diplomovaná v oboru vědecká výživa, Centrum AVASA, Křižkova 19, Praha 8 (Florenec) www.avasa.cz, tel. 722 062 846.