



INTOLERANCIJA NA HRANU I DEBLJINA

Ne dopustite da nekontrolirano i rapidno dobivate na težini zbog narušenog zdravlja izazvano intolerancijom na određenu hranu. Zatražite prave odgovore na Vaše probleme pomoću testa intolerancije na hranu.

Intolerancija na hranu i pretilost

Pogoduju li moderne prehrambene navike razvoju patološke pretilosti i smanjenju životnog vijeka? Svakako da! Opseg problema poprimio je epidemijske razmjere, s više od 700 milijuna odraslih osoba s debljinom u svijetu. U Sjedinjenim Američkim Državama 65% stanovnika ima prekomjernu tjelesnu masu, a 31% pretilost. U Europi preko 40% odraslih ima prekomjernu tjelesnu masu, a oko 20% debljinu. U Hrvatskoj pretilost ima 20,37% odraslog stanovništva, 20,14% muškaraca i 20,60% žena,

Nadalje, problem prekomjerne tjelesne težine se sve više povezuje s djecom i tinejdžerima – procjenjuje se da se više od 10% pedijatrijske populacije bori s prekomjernom težinom. Povećani rizik za razvoj pretilosti u dobi od 7 do 15 godina u Hrvatskoj ima 11,2% dječaka i 9,8% djevojčica, dok je pretilo 5,7% dječaka i 5,4% djevojčica. Debljina u dječjoj dobi jedna je od najvećih javnozdravstvenih problema 21-og stoljeća.

Statistički podaci o bolestima uzrokovanim debljinom su zastrašujući. Pretili ljudi češće boluju od dijabetesa, arterijske hipertenzije i poremećaja metabolizma lipida. Uz rizik od razvoja ateroskleroze, koronarne bolesti srca, zatajenja srca i bubrega, bolesti respiratornog sustava, povećan je i rizik za razvoj degenerativnih bolesti zglobova (višak masnog tkiva opterećuje lokomotorni sustav), gihta i žučnih kamenaca. Nažalost, prekomjerna tjelesna težina i pretilost povećavaju rizik od različitih tumora, uključujući zloćudni tumor dojke, debelog crijeva, jajnika, maternice i leukemiju. Osim toga, prekomjerna količina masnog tkiva može biti povezana i s nepovoljnim ishodom trudnoće te smanjenim seksualnom željom i moći kod muškaraca.

Međutim, pretilost nije samo medicinski problem. Također je kulturni, društveni i ekonomski problem. Kako objasniti povećanu prevalenciju obzirom da se ne radi o zaraznoj bolesti? Smatra se da glavni uzrok pretilosti leži u poremećaju osjećaja gladi i sitosti te uslijed redukcije tjelesne aktivnosti i potrošnje energije u mišićima.



Vaše zdravlje naš je prioritet: pogledajte već danas prednosti našeg testiranja!

Uloga masnog tkiva

Tek nedavno je identificirana uloga masnog tkiva. Nije samo pasivni depo energije koji služi za njezino skladištenje, već je i važan endokrini organ – poznato je da adipociti (masne stanice) utječu na metabolizam. Iako i genetska predispozicija ima svoju ulogu, najvažniji čimbenici za razvoj pandemije pretilosti su konzumacija visoko prerađene hrane, stres i manjak redovite tjelesne aktivnosti.

"Prazne kalorije"

Nažalost, u modernoj prehrani dominira visoko prerađena hrana zasićena kalorijama. Izvorni sastav i omjer hranjivih tvari u pojedinom prehranbenom proizvodu se mijenjaju tijekom procesa industrijske prerade, kojim se velikim dijelom uništavaju vitamini i minerali. Takva hrana je "prazna" tj. ima vrlo malu nutritivnu vrijednost. Učestalo konzumiramo kondenziranu i neprirodnu verziju primarne namirnice. Na primjer: rafinirane šećere u slatkijima i bezalkoholnim pićima, bijelo brašno u pekarskim proizvodima, prerađene mliječne proizvode i rafinirana biljna ulja. Rezultat toga je "molekularna glad", žudnja, jedemo sve više i više, jer ova hrana ne može zadovoljiti potrebu za makro i mikronutrijentima. Paradoksalno, pretili ljudi imaju najumornije i neishranjene stanice!

Pretilost i intolerancija na hranu

Međutim, prekomjerna težina nije samo rezultat prekomjernog unosa hrane i nedostatka tjelevoježbe. Čest uzrok pretilosti je intolerancija na hranu i uz nju povezana povećana razina specifičnih IgG antitijela. Suvremena visoko obrađena i hiperalerгена hrana predstavlja ogroman teret za naš imunološki sustav. Petilost može biti posljedica konzumacije hrane na koju smo intolerantni i koja, čak i u malo količini, izaziva zadržavanje vode u organizmu i povećanje tjelesne mase. Test intolerancije na hranu i eliminacija iz prehrane namirnice na koju je utvrđena povišena razina specifičnih IgG antitijela, nije samo sigurna i učinkovita metoda redukcije tjelesne težine, već je i preventivna mjera sa ciljem reduciranja rizika od razvoja povezanih bolesti. Nažalost, "prazna" hrana pogoduje razvoju intolerancije na hranu te je potrebno pod kontrolom kvalificiranog liječnika uravnotežiti prehranu. Prehrana može imati pozitivan učinak na naše fizičko i mentalno zdravlje, kao i na razinu energije. Isto tako može imati i negativan učinak na naše zdravlje. Istraživanja su pokazala da određene namirnice, pa i one koje se smatraju "zdravom hranom", mogu prouzročiti razvoj sindroma iritabilnog kolona, bolove u mišićima i zglobovima, anksioznost i glavobolju. Neke osobe iako jedu uravnotežene, zdrave obroke niske kalorijske vrijednosti dobivaju na tjelesnoj masi i/ili ne mogu smanjiti tjelesnu težinu. Sve je više dokaza koji ukazuju da intolerancija na hranu može biti odgovorna za brojne simptome nastale zbog upalnog procesa koji je posljedica povećane proizvodnje IgG antitijela.

Vaši česti upiti odgovoreni od strane našeg tima u Analizi!

Mehanizam intolerancije na hranu (IgG-posredovana)

U normalnim okolnostima hrana se u probavnom sustavu razgrađuje na aminokisline, glukozu i masne kiseline. Međutim, djelomično probavljena hrana također može kroz epitelnj sloj probavnog trakta dospjeti u krvotok. Normalno je da velike čestice hrane potiču imunološki sustav na proizvodnju specifičnih IgG antitijela protiv specifičnih proteina hrane (antigeni). IgG antitijela i alergeni hrane tvore imunokomplekse koje imunološki sustav uobičajeno u potpunosti uklanja iz organizma. Povećana propusnost sluznice crijeva rezultira većim alergijskim opterećenjem i prekomjernim stvaranjem kompleksa antitijela i antigena. Imunološki sustav postaje preopterećen imunokompleksima koji se nakupljaju u zglobovima i tkivima. To uzrokuje kroničnu upalu i simptome povezane s intolerancijom na hranu, uključujući bol u zglobovima i mišićima, sindrom iritabilnog kolona, glavobolju, manjak energije, umor i debljanje.

Precizno, jednostavno i visoko profesionalno. Naš test za intoleranciju na hranu je suvremena dijagnostička metoda na svjetskoj razini.

Intolerancija na hranu, upala i debljanje

Studije fokusirane isključivo na vezu između upale i debljanja, odnosno nemogućnost mršavljenja, pokazale su pozitivnu korelaciju. Uzrok leži u činjenici da IgG antitijelima posredovana intolerancija na hranu potiče proizvodnju upalnih supstanci koje se nazivaju citokini. Jedan od tih citokina – TNF-alfa, posebno je važan za regulaciju šećera i metabolizam lipida. Također utječe na hormon leptin koji pak uzrokuje gubitak kontrole gladi, posljedica čega je nekontrolirani unos sve više i više hrane. Citokin TNF-alfa također uzrokuje rezistenciju na inzulin blokirajući inzulinske receptore što može dovesti do razvoja dijabetesa. Budući da IgG antitijela mogu biti povezana sa sistemskom upalom niskog stupnja, eliminacija hrane na koju je testom utvrđena visoka razina specifičnih IgG antitijela dovodi do smanjene proizvodnje citokina, što rezultira liječenjem upale i mršavljenjem.





Pretilost kod djece

Studija provedena na grupi djece s viškom kilograma i djece normalne tjelesne težine je utvrdila da pretiła djeca imaju znatno povećanu razinu triglicerida, inzulina, leptina, kolesterola i glukoze u krvi. Također su imala povišenu razinu upalnih markera (posebno C-reaktivnog proteina) te specifičnih IgG antitijela na proteine hrane. Korelacija između povišene razine upalnih markera i IgG antitijela, ukazuje na mogućnost da su IgG antitijela na hranu povezana s razvojem pretilosti i ateroskleroze.

Debljanje i metabolički sindrom

Metabolički sindrom je medicinski izraz za kombinaciju simptoma uključujući pretilost, dijabetes i visoki krvni tlak. Svaki od ovih čimbenika zasebno povećava rizik od kardiovaskularne bolesti, a svi zajedno rizik čine znatno većim. Istraživanja su pokazala da metabolički sindrom može biti uzrokovan upalom uslijed konzumacije za pojedinca "štetne" vrste hrane, te se eliminacijom hrane na koju je utvrđena intolerancija mogu suzbiti daljnji poremećaji, smanjiti upala i reducirati rizik od razvoja bolesti.

Test intolerancije na hranu i debljina

Kako funkcionira testiranje

Termin dolaska u laboratorij Analiza možete dogovoriti uz preporuku liječnika ili nutricioniste, ali i samostalno ako sumnjate da uzrok Vaših zdravstvenih tegoba leži u intoleranciji na hranu

Sljedeći korak je uzimanje uzorka krvi za analizu. To zahtjeva odlazak u jednu od naših laboratorija gdje se obavlja testiranje. Ukoliko živite na velikoj udaljenosti i niste u mogućnosti doći baš u našu ustanovu, jednostavno nam pošaljite e-mail i mi ćemo Vam prosljediti kontak informacije o biokemijskom laboratoriju ili ordinaciji koja je najbliža Vašem mjestu stanovanja. Također možete naručiti komplet za testiranje koji će Vam biti poslan na kućnu adresu u roku od tri radna dana. Komplet sadržava detaljnu uputu kako iz jagodice prsta uzeti uzorak krvi za testiranje. Taj uzorak se potom šalje poštom u laboratorij na analizu isto kao i da ste osobno došli u kliniku na testiranje.

Analiznu uslugu revolucionarnom čini činjenica da iz jednog testiranja možemo saznati razinu specifičnih antitijela IgG na 220 vrsta namirnica. Pomoću Microarray tehnologije u mogućnosti smo dobiti precizne kvantitativne rezultate. Korištenjem inovativnog kolorimetrijskog sustava mjerimo specifična IgG antitijela na proteine hrane u serumu, plazmi ili krvi. Koristimo najbolje laboratorijske metode za dobivanje visoko preciznih rezultata, uz kontinuiranu kontrolu kvalitete.

Reference

1. Mary James ND. Towards an understanding of allergy and in-vitro-testing. Great Smokies Diagnostic Laboratory.
2. Selvin E, Paynter N.P, Erlinger T.P. The effect of weight loss on C-reactive protein: a systematic review. Archives of Internal Medicine. 2007; 167(1): 31-9.
3. Wilders-Truschnig M, Mangge H, Lieners C, Gruber H.J, Mayer C, Marz W. IgG antibodies against food antigens are correlated with Inflammation and intima media thickness in obese juveniles. Exp Clin Endocrinol Diabetes. 2008; 116:241-245.
4. Ramos E.J.B, Xu Y, Romanova I, Middleton F, Chen C, Quinn R, Inui A, Das U, Meguid M.M. Is obesity an inflammatory disease? Surgery. Volume 134, Issue 2, August 2003, Pages 329-335
5. Dandona P, Aljada A, Chaudhuri A, Mohanty P, Garg R. Metabolic Syndrome: A Comprehensive Perspective Based on Interactions Between Obesity, Diabetes, and Inflammation. Circulation. 2005; 111:1448-1454.
6. Hardman G, Hart G. Dietary advice based on specific-food IgG results, Nutrition and food science. Vol 37 No 1 2007 pp 16-23

ANALIZA TF

Dobrodošli u Polikliniku Analiza, budućnost testiranja intolerancije na hranu!

Znanstveno dokazano testiranje u Analizi.

U poliklinici Analiza, preko znanstveno dokazanog krvnog testa Vam možemo otkriti na koju hranu ste Vi i Vaša obitelj intolerantni i pomoći Vam u eliminaciji iste iz prehrane te riješiti problem Vaše težine. I Vi ste, kao i mnogi naši pacijenti, obeshrabljeni brojnim pokušajima mršavljenja uz primjenu generalno prihvaćenih smjernica za zdravu prehranu, redukcijom kalorija i povećanjem tjelesne aktivnosti?

Kontaktirajte nas već danas i dopustite da zajednički saznamo pravi razloga Vašeg problema!

ADRESA

Matice hrvatske 15
21204 Dugopolje
Hrvatska

KONTAKTI

Telefon: +385 21 688 888
Email: info[[@](mailto:info@mcanaliza.org)]mcanaliza.org

poliklinika-analiza.hr.