



TESTOVANIE POTRAVINOVEJ INTOLERANCIE

Význam a spôsoby testovania, ako vybrať test

Adela Sedláková
www.sepea.eu © 2020

Testovanie Potravinovej Intolerancie

Význam a spôsoby testovania, ako vybrať test



Potravinová intolerancia je dnes často skloňovaný výraz. Trápi približne polovicu obyvateľov. U nás sa tejto problematike venujeme profesionálne už viac ako jedenásť rokov. A nezačali sme náhodou.

2020 © www.sepea.eu

www.sepea.eu © 2020

Prehlásenie: Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané a je porušením autorského zákona, ktoré môže byť stíhané. Ďakujeme za pochopenie a rešpektovanie tohoto oznámenia.



Obsah

Úvod alebo kto stojí za značkou SEPEA Testy Potravinovej Intolerancie.....	6
Zdravie nad rámec zdravotnej poisťovne.....	8
Prijatie zodpovednosti za vlastné telo.....	10
Informačná vojna.....	12
Čo je potravinová intolerancia?	15
Intolerancia - Enzymová nedostatočnosť.....	16
Obľúbená bezlaktózová diéta nemá vždy požadovaný efekt.....	17
Intolerancia – Imunitná reakcia.....	18
Mlieko a intolerancia.....	20
Aké protilátky sa pri potravinovej intolerancii vlastne testujú?.....	21
Aký je rozdiel medzi alergiou a intoleranciou, čo je ich príčinou?.....	24

Ako sa prejavuje alergia a ako intolerancia?.....	26
Eliminačná diéta.....	30
Ako prebieha testovanie?.....	31
Čo merajú laboratórne prístroje?.....	33
Iné metódy testovania.....	38
Prečo majú niektorí lekári námietky proti testovaniu IgG protilátok ?.....	40
Prečo sú tie laboratórne testy tak drahé?.....	42
Ktorý test zvoliť a aký je medzi nimi rozdiel?.....	44
Test na Candida Albicans a ako súvisí s potravinovou intoleranciou?.....	53
Pár slov o lepku.....	56
Kto vám dokáže kompetentne poradiť ako postupovať po testovaní?.....	57

Úvod alebo kto stojí za značkou SEPEA Testy Potravinovej Intolerancie

“

*Ked' mal môj najstarší, dnes už dospelý syn **zdravotné problémy**, ktoré nás v jeho troch rokoch doviedli až k pobytu v nemocnici, vôbec ma nenapadlo, že by príčinou mohla byť práve **neznášanlivosť potravín**.*

*Trpel **chronickou zápchou**. V nemocnici boli odbornými vyšetreniami vylúčené všetky **závažné diagnózy**, na ktoré mali lekári podozrenie a domov nás prepustili s informáciou, že môj syn má určitú časť hrubého čreva dlhšiu ako býva bežné.*

Pri konzultácii mi bolo doporučené uvažovať o operačnom zákroku, pri ktorom by bola odstránená časť čreva. Ako som už spomenula, v tom čase mal tri roky.

S navrhovaným riešením som nesúhlasila a dôvod našej hospitalizácie roky pretrvával . Pridružovali sa k nemu ďalšie problémy.

Ekzém, s ktorým sme roky bojovali kortikoidmi, migréna, bolesti brucha, poruchy spánku a porucha sústredenia.

Nikoho nenapadlo, že by jeho problémy mohli mať spoločného menovateľa.

No, mali.

*Začiatkom leta 2009, desať rokov po synovom pobyte v nemocnici, som dostala od priateľky informáciu, že existuje istý **test z kvapky krvi, ktorý odhalí potravinovú intoleranciu na väčšie množstvo potravín.***

*Urobila si ho a test jej ukázal silnú reakciu na ryžu. Ona žiadne **alergie nemala**, len občas trpela silnými **bolestami hlavy.***

Spýtala sa ma, či by som nechcela urobiť niečo podobné synovi, ktorý mal vtedy už 12 rokov.

Zareagovala som, ako sa dalo očakávať.

Moja prvá otázka bola:

A prečo by som mala za taký test platiť, keď mi poisťovňa uhradila testy na alergie u lekára?

Prejavy sa však ani vzdialene nepodobali alergii.

Akýsi ďalší test už nepotrebujeme, alergológia so všetkými vstupnými vyšetreniami a dvojmesačným čakaním na termín, štvorhodinovým sedením v čakárni je za nami, žiadnu alergiu nemá – aspoň nie potvrdenú.

*Premýšľala som však nad touto možnosťou stále častejšie. Nakoniec som si povedala ,že nemám čo stratiť. Za tých 12 rokov som prišla o mnoho **času** a zaplatila mnoho **peňazí.** Či už kúpim synovi nejaký **test**, veľa na tom celom nezmení.*

Dobre som urobila. Dnes je mi jasné, čoho sa v kuchyni vyvarovať, aké potraviny kupovať, naučila som sa sledovať zloženie, zdroje, pôvod potravín a to aj napriek tomu, že môj syn nie je alergik. Zaujímam sa o to, kde a čo nakupujem, čím živím seba aj svoju rodinu.



Bežne robené testy na alergie mi v tomto nepomohli. Zisťujú totiž niečo úplne iné než testy na intoleranciu potravín.

***Adela Sedláková
konateľka spoločnosti SEPEA***

Zdravie nad rámec zdravotnej poisťovne

Predpokladá sa totiž, že až **45% populácie trpí pri súčasnom životnom štýle práve potravinovou intoleranciou** na jednu alebo viac základných aj menej bežných potravín.

Prejavy nie sú také prudké ako pri alergii a môžu sa časom meniť. Preto si ich mnohí z nás nedávajú do súvislosti.

Mnoho **astmatikov, autistov, reumatikov** nie je diagnostikovaných a pri tom je dokázané, ako veľmi môže vhodná diéta a vyradenie problematických potravín pomôcť pri týchto aj mnohých iných diagnózach.

V detstve ekzém, neskôr akné, po rokoch sa môže ekzém zmierniť, akné stratiť a môžu začať migrény, reuma, alebo mnoho iných zdanlivo nesúvisiacich problémov.

Absolvujete niekoľkokrát vyšetrenia u odborného lekára, niektoré hodnoty sú v poriadku, niektoré úplne nie a následne vás odporúčajú do ďalších a ďalších dverí.



Každé jedno vyšetrenie má svoju hodnotu a je skvelé, že v dnešnej dobe máme možnosť dostať mnoho informácií o svojom tele.

Niekedy to však stále nestačí a začnete pátrať po príčinách svojich problémov.

Na internete vás každú chvíľu osloví niekto, kto vám tvrdí že len jeho cesta je jediná správna.

Či už ide o **lekára**, ktorý sa rozhodol svoje meno dobre speňažiť a propagovať určité produkty.

Liečiteľa, ktorý sa rozhodol že jeho jediná cesta je tá pravá pre každého.

Alebo človeka, ktorý sám seba nazýva odborníkom na výživu.

Všetci títo ľudia robia v dobrej viere niečo, o čom sú presvedčení, že iba to, čo robia oni, môže zachrániť svet. Každý sa venuje niečomu inému a zrejme nikto nemá zámer uškodiť vám.

Je tu ale jeden spoločný problém. Ľudské EGO. Každý z nás ho má. **Niektó väčšie, vykrikujúce do celého sveta, že pravda je len jedna a to tá jeho.** Niektó svoje EGO dokáže potlačiť a s pokorou prijať aj fakt, že nič nie je len čierne alebo biele.

Ak vám bude ktokoľvek tvrdiť, že na váš problém je len jediné riešenie a to práve jeho riešenie (bylinky, lieky, biorezonancia, probiotiká, testy potravinovej intolerancie atď.), neverte mu.



Prijatie zodpovednosti za vlastné telo

Neradíme zakrývať problémy výhradne **syntetickými liekmi** alebo piť len **bylinkové čaje**, dodávať do tráviaceho systému **jedny probiotiká**, lebo niekto povedal že práve tie sú jediné najlepšie.

Toto všetko môže pomôcť, no **budte si istí, že váš problém sa vráti ak neodstránite príčinu, ktorá ho spôsobuje**. Každý z nás je jedinečný a mal by jednať sám za seba. Nečakať na spasenie, ale byť aktívny a hľadať.

Každá informácia ktorú o svojom tele dostanete, je len dielikom do skladačky celého obrazu o tom, ako vaše telo funguje.

A každé vyšetrenie stojí peniaze, aj keď ho laboratóriám za vás zaplatí poisťovňa. Z prostriedkov, ktoré zamestnávateľ poisťovni odviezol z vášho hrubého platu. **Žiadna starostlivosť nie je zadarmo. Ide o dôležitý fakt, no uvedomuje si ho iba málokto.**

Netvrdím, že testovanie potravinových intolerancií je liekom na všetko.

Testy nenahradia štandardnú lekársku starostlivosť a bolo by nezodpovedné šíriť niečo také .

Zároveň viem, že v mojom prípade hrali netolerované potraviny hlavnú úlohu a toto nikoho počas všetkých tých rokov hľadania príčiny problémov ani nenapadlo.

Sama som musela prísť na to, že riešenie každého zdravotného problému je vždy v mojich vlastných rukách.

Ja sa rozhodujem, či navštívim lekára a podstúpim odporúčané vyšetrenia.

Ja sa rozhodujem, ako sa budem stravovať.

Ja sa rozhodujem, ako budem pristupovať k svojmu problému.

Nikto nechodí vo vašich topánkach, nie je vo vašej koži. Ani váš lekár. Netuší ako sa cítite a jeho vnímanie vašich pocitov je limitované a skreslené osobnou skúsenosťou. No zároveň má možnosti vykonávať vyšetrenia ktoré majú výpovednú hodnotu pre stanovenie diagnózy.

Adela Sedláková



Informačná vojna

Je jedným z dôvodov, prečo vznikol tento e-book.

Aby ste vedeli zvoliť riešenie, ktoré by mohlo byť správne práve pre vás, je potrebné na základnej úrovni rozumieť nielen svojmu problému, ale tiež možnostiam, ako s ním zaobchádzať.



Pri našej práci zároveň sledujeme a rozumieme, ako sa počas posledných rokov vyvíja situácia na Slovensku aj v Česku v tejto oblasti.

Vnímame už niektoré fakty a súvislosti ako samozrejmosť. Pre mnohých však samozrejmé určite nie sú.

Mnohí odborní lekári nepripúšťajú, že by kvalita potravín a s ňou súvisiaca imunitná odozva nášho organizmu akokoľvek ovplyvňovala náš život pokiaľ nejde o pravú alergiu.

Avšak sú aj lekári, ktorí krvné testy uznávajú. Vyskúšali ich a na základe dobrej referencie od svojich pacientov ich neváhajú odporúčať. Zaujímajú sa ako pomôcť bez toho aby nutne vždy použili výhradne farmakologickú liečbu.

Každý deň niekto zavolá a chce vedieť viac. Zaujímajú sa čo je to vlastne za testy, ako to prebieha, **či bude mať starostlivosť po otestovaní.**

*Keď som sa ocitla so spomínaným výsledkom testu svojho najstaršieho syna v ambulancii detského gastroenterológa, **lekárka sedela otočená ku mne chrbtom a úsečne odpovedala na moje otázky.** Prišla som k nej s testom v ruke, nadšená že po pár dňoch diéty syna prestala bolieť hlava, brucho a dokonca aj jeho ekzém na tvári sa výrazne zlepšil.*

Bola som nadšená a chcela som, aby jeho strava bola vyvážená, preto moja prvá cesta naivne viedla k detskému gastroenterológovi aby mi pomohol so synovým jedálnym listkom.

Chcela som, odbornú radu, ako sa má môj syn stravovať.

Dozvedela som sa iba to, že diéta synovi nemá ako pomôcť.

*Odpoveď presne znela: **“ Je to len váš subjektívny pocit. Ten test vám aj tak ukázal len to čo konzumuje váš syn.”***

*Mala som na jazyku otázku, prečo mu potom nevyšli pozitívne aj zemiaky a ryža napríklad...veď v tom teste bolo zahrnutých viac ako 50 základných potravín a **väčšinu z nich bežne jedáva...***

*Denne sa stretávajú s takouto reakciou aj iní ľudia. Je to smutné a úplne **rozumiem pocitu tých, ktorí dopadli tak ako ja sama.** Bezmocnosť, demotivácia, poníženie, výsmech.*

Adela Sedláková

Príbeh sa odohral v roku 2009 a dnes máme rok 2020. Našťastie, **situácia sa aj keď pomaly, predsa len mení.**

Stretávame sa s mohými lekármi ktorí sú ochotní konzultovať, poradiť, byť nápomocní a najlepšou referenciou je obyčajne dobrá skúsenosť.



Na ďalších stranách sa **dočítate pravdu o tom ako fungujú testy a celý proces testovania**. Koľko práce a odbornosti je potrebnej k tomu, aby sa taký test vykonal. Aké náklady sú s týmto procesom spojené. Ako to vlastne celé funguje.

Pátrajte postupne krok za krokom a dopracujte sa k svojmu vlastnému zdraviu a zdraviu svojich detí.

Čo je potravinová Intolerancia?

Mnohí už o nej počuli, no zamieňajú si ho s alergiou.

Výraz Intolerancia potravín sa stáva pomerne kontroverzným. Testy majú význam a je dôležité aby sme rozumeli súvislostiam. Vďaka tomu si dokážeme vytvoriť objektívny názor.

Ak potrebujete riešiť napríklad ekzém, môžete namietajú, že vás nezaujímajú protilátky alebo enzýmy. No bez toho aby ste pochopili podstatu a rozdiely, budete odkázaní na informácie, ktoré nezodpovedajú vždy pravde. Na to si treba dať pozor.



Intolerancia - Enzymová nedostatočnosť

Enzým je niečo, čo sa prirodzene tvorí v našom tele a pomáha stráviť niektoré látky, ktoré sa prirodzene nachádzajú v našej strave. **Napríklad laktóza (mliečny cukor)**

Laktóza sa nachádza v mlieku. Kravskom, kozom aj ovčom. Na jej úspešné trávenie potrebujeme naše telo produkovať **enzým – nazýva sa laktáza**. Ak nefunguje proces trávenia mliečneho cukru, hovoríme o intolerancii laktózy.

Áno, aj to je intolerancia.

Intolerancia, senzitivita alebo ak chcete neznášanlivosť môže byť teda zapríčinená **nedostatkom enzýmov** potrebných pre trávenie určitých zložiek stravy (laktózová intolerancia, histamínová intolerancia)

Niekedy lekár zisťuje krvnými testami alergiu na kravské mlieko. Ak je výsledok negatívny, odošle vás **na výdychový test, ktorý môže detekovať intoleranciu laktózy**. **Keď je tento test pozitívny, lekár doporučí kupovať bezlaktózové mlieko.**

Tým urobil pre svojho pacienta, čo bolo potrebné. Mnohokrát to stačí.

Niekedy je však takéto riešenie nedostatočné a nerieši základný problém, ktorý nespočíva v laktóze, ani v potenciálnej alergii na mlieko.

Obľúbená bezlaktózová diéta nemá vždy požadovaný efekt

Začnete nakupovať bezlaktózové mliečne výrobky, ale váš problém nie a nie ustúpiť. Premýšľate, prečo ten problém vôbec máte, keď sa u vás **nepotvrdila alergia**? Má vôbec **význam** naďalej kupovať bezlaktózové mlieko?

Mliečna bielkovina, ktorá najčastejšie spôsobuje problémy, sa nazýva **kazeín**. Ten sa nachádza aj v laktofree mliečnych výrobkoch.

Stáva sa mi napríklad, že aj v kaviarňach s kvalitnou kávou mi do cappuccina nedokážu ponúknuť iné ako kravské mlieko, v lepšom prípade mlieko bez laktózy.

V prípade **intolerancie kazeínu** je jedno, ktorú z dvoch ponúknutých možností v kaviarni zvolím. Obe sú zle. Mnohí z nás by uvítali, keby dostali na výber aj sójové alebo mandľové, kokosové alebo orieškové mlieko.



Môžete mať aj intoleranciu kravského mlieka a zároveň nemať alergiu. Toto je napríklad môj prípad a tiež prípad mojich detí. Nie som alergik a zároveň mliečnu bielkovinu neznášam.

Adela Sedláková
Konateľka spoločnosti SEPEA

Intolerancia – Imunitná reakcia

Intolerancia môže byť zapríčinená aj **výrazne zvýšenou tvorbou určitých protilátok v krvi**, čím nám telo dáva najavo, že netoleruje bielkovinu.

Kazeín je jedna z mliečnych bielkovín.

Kazeín sa nachádza v každom mliečnom výrobku. Aj v masle a syroch alebo bezlaktózovom mlieku. Na to treba dať pozor. Nestačí sa len uspokojiť tvrdením, že nepijete mlieko z pohára.

Niekedy zistíte, že máte **výrazne zvýšené** určité protilátky na mliečne bielkoviny – najčastejšie hovoríme o bielkovine, ktorú nazývame **kazeín**.

Znamená to, že telo s kazeínom začalo bojovať.

Môžu sa tvoriť protilátky typu IgE. To znamená, že máte alergiu na kravské mlieko.

Alebo sú výrazne zvýšené protilátky typu IgG, ktoré môžu odhaliť intoleranciu bielkoviny kravského mlieka.(ak ich množstvo prekročí určitú hranicu)

Nepotvrdilo sa nám, že by IgG protilátky ktoré sa pri zisťovaní intolerancií skúmajú, vznikali vždy a “automaticky” po konzumácii danej potraviny.



Téma protilátek je složitá a na tomto mieste stačí spomenúť len fakt, že **ak sú protilátky voči niektorej potravině zvýšené výrazne, treba spozornieť.**



V takom prípade daná potraviná môže byť spúšťačom problému. Takým spúšťačom môžu byť napríklad kvasnice, ryža, prípadne ktorákoľvek iná potraviná. Výnimkou nie sú v poslednom čase ani zemiaky.

Záver:

Mechanizmus intolerancie je charakterizovaný imunitnou (zvýšená tvorba protilátok IgG) alebo neimunitnou reakciou (nedostatok určitých enzýmov zodpovedných za bezproblémové trávenie napr. Laktózy).

Mlieko a intolerancia:

Bielkovina – kazeín sa nachádza aj v laktofree mlieku.

Ak máte pozitívny test na intoleranciu laktózy, znamená to, že vaše telo nevie tráviť laktózu.

Ak máte pozitívny test na intoleranciu kazeínu, znamená to, že vaše telo tvorí vo zvýšenej miere protilátky IgG na kazeín.

Ak máte alergiu na mlieko, tvoria sa u vás opäť protilátky na kazeín, ale vtedy ide o typ IgE

Intolerancia kravského mlieka

Imunitná reakcia	Neimunitná reakcia
Kazeín (bielkovina)	Laktóza (sacharid)
Nadmerná tvorba protilátok IgG	Nedostatočná produkcia enzýmu laktáza
Zápalové procesy v rôznych častiach tela	Bolesti brucha, hnačky, plynatosť a iné
Reakcia do 2-3 dní po konzumácii potravy s obsahom kazeínu	Reakcia do 2 hodín ale aj dlhšie po konzumácii potravy s obsahom laktózy
Pozor na: mlieko, všetky mliečne výrobky, syry, kyslomliečne výrobky, jogurty	Pozor na: mlieko, nekyslé mliečne výrobky, tavené syry, niektoré lieky

Aké protilátky sa pri potravinovej intolerancii vlastne testujú?

Keď chce lekár identifikovať, či máte alergiu na mlieko, obvyčajne robí testy z krvi. Zaujíma ho, či sa u vás tvoria protilátky charakteristické pre **alergiu. (napr. na mliečnu bielkovinu)**

Zisťuje ich prítomnosť a ak sú prítomné, aj koncentráciu.

Či sa protilátky tvoria u konkrétneho jedinca, je individuálne.

Nazývame ich tiež imunoglobulíny.

Hovoríme o niekoľkých základných typoch imunoglobulínov : IgE, IgG, IgA, IgM, IgD

Protilátky pomáhajú chrániť náš organizmus pred mikroskopickými cudzorodými látkami, ktoré vyhodnotí ako škodlivé.

Každá zo spomínaných protilátok je jedinečná. Naše telo dokáže rozpoznať špecifickú štruktúru povrchu patogénu, s ktorým príde do styku. Tento môžeme tiež nazvať **antigén**.

Následne náš imunitný systém vyhodnotí takúto cudziu látku ako škodlivú (patologickú) a vytvorí protilátku za účelom zneškodnenia.

Protilátka sa naviaže na antigén a vytvorí s ním tzv. **Imunokomplex**.

Náš oragnizmus následne dostáva signál k jeho odstráneniu.

V prípade **alergie** náš imunitný systém reaguje na cudzorodú látku, na ktorú väčšina ľudí nereaguje.

Túto reakciu nazývame hypersenzitívnou a obvykle sa **spája s nadmernou produkciou IgE** protilátok.

V takom prípade hovoríme o **alergickej reakcii I. typu**.

Tento typ alergickej reakcie najčastejšie spúšťajú potraviny, peľ, plesne, zvieracia srst, chemikálie, ale

aj kovy a pod. Spektrum alergických reakcií I. Typu je pomerne široké. Reakcie môžu mať rôznu intenzitu. **Od miernej až po život ohrozujúcu.**

Charakteristickým prejavom je napríklad žihľavka, opuchnuté sliznice dýchacích ciest a úst, opuchy a začervenanie kože, pocity pálenia.



Pri testoch potravinovej intolerancie pátrame po výrazne zvýšených protilátkach typu IgG, ktoré nie sú do dnes celkom preskúmané, preto aj mnohí odborníci sú pomerne zdržanliví, ak sa k nim majú vyjadriť. Výskum dokazuje, že nevznikajú automaticky po konzumácii danej potraviny a nevznikajú u každého.



Poznáme aj ďalšie protilátky. Napríklad typ **IgA**. Tento sa testuje prevažne kvôli **diagnostike celiakie**. Ak váš lekár chce zistiť, či máte zvýšené množstvo týchto protilátok pri podozrení na celiakiu, pravdepodobne chce dostať informáciu, či sú pre vás potrebné ďalšie vyšetrenia na gastroenterológii.

Protilátky IgE alebo IgA ešte nevypovedajú o tom, či sa trápите s intoleranciou. Stáva sa, že vo vašom prípade vyšetrenie nezistí zvýšenú koncentráciu IgA a lekár vás pošle domov s tvrdením, že žiadna diéta u vás nie je potrebná. Vy však v tejto fáze nevíete, či náhodou nevzniká u vás intolerancia charakteristická výrazným zvýšením špecifických **IgG** protilátok. **(T.j. iných protilátok, než vám boli pôvodne testované.)**

Nzabúdajme však, že každé navrhované vyšetrenie je prínosom.

Doplní mozaiku a posunie človeka vás bližšie k pravde o svojom tele. Aj o svojom trávení.

Aký je rozdiel medzi alergiou na potraviny a intoleranciou, čo je ich príčinou?

Mnohí alergici sú presvedčení že:

- v prípade intolerancií ide o slabšiu alergiu
- pozitívne testy intolerancie sú začínajúcou alergiou
- keď majú alergiu na určité potraviny, znamená to, že fázu intolerancie už majú za sebou
-

Ani jedno z tvrdení sa nezakladá na pravde. Intolerancia nie je alergia a spája sa s inými protilátkami ako už vieme.

Ľudovo povedané, nemiešajme jablká s hruškami.

V prípade testovania špecifických protilátok IgG niekedy hovoríme aj o **nepravej alergii, senzitivite alebo alergii III.Typu**

Na rozdiel od alergií, intolerancie nie sú život ohrozujúce a nezvyknú sa spájať s tak prudkou a rýchlou imunitnou odozvou.



Prejavy nie sú tak ľahko identifikovateľné, rýchle a jednoznačné ako u pravej alergie sprevádzanej tvorbou protilátok IgE.

Ako sa prejavuje alergia a ako intolerancia?



Alergická reakcia nastupuje pomerne **rýchlo**, prejavy môžu byť naozaj **dramatické**.

Pri prudkej **alergickej** reakcii je často potrebný lekársky zásah, môžete sa dostať do život ohrozujúcej situácie.

Prejavy sú akútne, vyrážka, výsyp, opuch, začervenanie...

Na rozdiel od toho, ak trpíte **intoleranciou**, prejaví sa môže aj po dvoch alebo troch dňoch. Reakcia tela nie je taká dramatická. Ako sa teda prejavuje?

Rôzne. Bolesť brucha, migréna, nespavosť, zhoršenie reumatických bolestí a mnoho iných. **Niekedy môžete pociťovať viac problémov súčasne. Prípadne sa jeden po čase stratí a objaví sa iný.** Ak dlho netušíte, že máte intoleranciu, živíte sa tým, čo vaše telo neznáša, prejavy môžu pribúdať.

Ako už vieme, jedno aj druhé je sprevádzané tvorbou protilátok, no v každom prípade ide o iný typ.

Určite neplatí tvrdenie: Keď už mám alergiu, tak musím mať pozitívny test na intoleranciu danej potravinu. Fázou intolerancie už som asi prešiel, keď som sa úspešne prepracoval až k alergii.

Takto to nefunguje.

Ak premýšľate týmto spôsobom, snažíte sa o miešanie dvoch rozdielnych protilátok dohromady. Ako v prísloví o jablkách a hruškách.

Dopracujte sa vždy k informácii, čo si vlastne dávate testovať. Ktoré protilátky u lekára? Ktoré protilátky pri teste, ktorý si sami zakúpите? Môže sa stať, že si kúpite test na celiakiu, ktorý vám môže detekovať prítomnosť spomínaných IgA protilátok na lepok a výsledok máte negatívny.

Nepredpokladáte u seba ochorenie celiakiu. No keď si dáte urobiť testy na potravinovú intoleranciu, lepok v reporte pozitívny je.

Ste udivení, niekedy až podozrievaví. V druhom prípade **test potvrdil intoleranciu, teda neznášanlivosť lepku.**

Môžete neznášať lepok aj keď nie ste celiatik a test na celiakiu máte negatívny.



Ak ste alergik, obvyčajne si musíte dávať pozor na problémový alergén po celý zvyšok života, aby ste sa nevystavili ohrozeniu zdravia alebo života.

Na rozdiel od pravej alergie, pri intolerancii je šanca na zmenu k lepšiemu podstatne vyššia.

Často sa stáva, že pri správnom stravovaní a dôslednom dodržiavaní pravidiel sa problém, ktorý vyvoláva problémová potraviná, stratí. Zvyčajne to netrvá dlho. Telo zvykne reagovať v pomerne krátkom čase a človeku sa uľaví.

Telu môjho syna a o niekoľko rokov neskôr aj mne stačilo pár dní od momentu kedy sme potraviny vyradili, na to, aby sa stav zlepšil.

V tomto prípade išlo o vaječný bielok, lepok, kravské mlieko. Na tieto si musíme dávať pozor dodnes a konzumovať len opatrne. Ak si nedáme pozor, pomaly sa začnú objavovať problémy s ekzémom u syna alebo

s pokožkou v mojom prípade. Našťastie prejavy už nie sú také vážne, aby sme ich museli riešiť u lekára.

Už vieme, čo problémy spôsobuje a vnímame reakciu ako zdvihnutý prst. Už nebojujeme s ekzémom zvonka. Chemicky.

Za to, že som našla riešenie pre problémy mojich detí som vďačná dodnes.

Ako pri alergii, ani pri intolerancii výsledok nemusí nutne kopírovať závažnosť prejavov.

Adela Sedláková



Potravinová alergia
Alergia I.Typu
Imunitná reakcia (tvorba IgE)
Odozva okamžite po konzumácii
Ľahko identifikovateľný spúšťač reakcie
Kožný prick test* na alergiu pozitívny
Môže ohroziť život
Počas života nemizne
Náhla zvýšená produkcia histamínu
Klasické alergické prejavy: svrbenie, opuch kože a slizníc, vyrážka, kýchanie

Potravinová intolerancia
Alergia III.Typu
Imunitná reakcia (IgG)
Odozva do 3 dní po konzumácii
Náročná identifikácia spúšťača reakcie
Kožný prick test* na alergiu negatívny
Neohrozuje život
Správnou diétou sa môže vytratiť
Spustenie zápalu kdekoľvek v tele
Neštandardné prejavy: migréna, astma, bolesti brucha, ekzémy, ADHD, depresia

Eliminačná diéta

Niektoravráví, že jediným spoľahlivým ukazovateľom či trpíte neznášanlivosťou je eliminačná diéta a dlhodobé pátranie po pôvodcovi problémov.

Tento spôsob si vyžaduje zmysel pre disciplínu a je tiež spoľahlivý, je tu však jedno ALE.

Ide o komplikované a zdĺhavé pátranie, pri ktorom neraz môžete skončiť v slepej uličke.

Práve testovanie neznášanlivosti môže byť veľmi dobrým pomocníkom pri pátraní.

Jedným z dôvodov je aj to, že reakcia pri neznášanlivosti (na rozdiel od pravej alergie I.typu) je výrazne oneskorená. Môže sa prejavíť až po troch dňoch. Ak ste niekedy skúšali identifikovať potravinu, ktorá by mohla spôsobovať problémy s takýmto oneskorením, iste viete, čo to obnáša.



Ako prebieha testovanie?

Vzorka sa obvyčajne zasiela do laboratória poštou alebo kuriérom a dá sa odobrať v pohodlí domova.

Nieko sa môže pýtať, či nie je problém s **kvalitou vzorky**, keď sa posiela poštou.

Ak by jej kvalita prepravou utrpela, čo sa za celé roky stalo len v zopár prípadoch, odosielateľ je ihneď kontaktovaný a situácia sa rieši bezplatným opakovaným odberom.

Každá jedna vzorka je po doručení **dôkladne skontrolovaná profesionálom**.

V čase medzi doručením vzoriek a testovaním, musia byť tieto uskladnené požadovaným spôsobom. (chladené alebo mrazené)

Vzorky spracovávajú odborne vyškolení laboranti s dlhoročnou praxou a musí byť zaručený vysoký štandard kvality.

Častou otázkou je, či firmy, ktoré testy vykonávajú, nakupujú potraviny v obchode a potom vzorky z týchto potravín používajú na testovanie.

Takto testovanie potravinovej intolerancie neprebieha a ani by pri tomto type testovania nefungovalo.

Bielkovina z každej potraviny sa nachádza už od výroby na podložke, ktorá je súčasťou testovacej sady. Výroba testovacích sád prebieha v prísne kontrolovaných laboratórnych podmienkach na objednávku.



Celý proces je pomerne náročný:

Laborant zmieša presné množstvo odobranej vzorky krvi s reagentami. (reagent – laboratórny roztok)

Potom sa určitý čas v presne stanovených podmienkach sleduje, či prebieha reakcia a ak áno, aká je silná. Túto časť procesu testovania robia takmer výhradne **laboratórne prístroje**.

Na každú vzorku krvi sa musí použiť nová originálna testovacia sada. Po použití sa likviduje.

Čo merajú laboratórne prístroje?

Detekujú či prebehlo vytváranie komplexu protilátka (môže sa nachádzať v skúmanej vzorke) + antigén (Antigén je spomínaný proteín z potenciálne problémovej potraviny). **Ak áno, je potrebné vedieť presne v akej koncentrácii.**

Koncentrácia IgG protilátok vo vzorke je meraná laborátornými prístrojmi. Tento výsledok býva vyjadrený **presnou** číselnou hodnotou.

Po otestovaní automatizovaný systém vytvorí report.
Po všetkých stránkach ide o náročný proces.

A ako by mal taký report z testovania potravinovej intolerancie vyzeráť?

Ak ste sa rozhodli dať otestovať, všimajte si, či dostanete **report s presným vyčíslením sily reakcie na jednotlivé potraviny** alebo dostanete do rúk len informáciu či sa u vás tvoria protilátky IgG a ak áno, či v menšej alebo väčšej miere. (obyčajne sa v druhom prípade označujú číselnými hodnotami 1- bez reakcie, 2- slabá reakcia, 3-silná reakcia)

Ak vám orientačne postačuje aj takéto rozlíšenie, kúpte si radšej test [Food Detective](#), ktorý sa mne samej osvedčil pred dvanástimi rokmi pri mojom synovi. Má omnoho priaznivejšiu cenu v porovnaní s niektorými drahými laborátornými testami na stovky potravín, ktoré vám dajú opäť len informáciu, či sa u vás tvoria protilátky charakteristické pre intoleranciu.

Adela Sedláková
konateľka spoločnosti SEPEA

Test [Food Detective](#), sa na Slovensko začal dovážať už v roku 2008. Má niekoľko desiatok tisíc zákazníkov, ktorí potrebovali riešiť svoj problém rýchlo, a zároveň bez veľkých investícií. Vďaka osobnej skúsenosti ho môžeme len odporúčať.

Netreba sa ho báť, je rovnako spoľahlivý ako **niektoré testy s vágnym výsledkom 0-3**, ktoré zaťažia vašu peňaženku omnoho viac.

Tá istá metóda testovania ako vo [Food Detective](#) sa bežne používa v akreditovaných laboratóriách aj pre mnoho iných testov, alebo pri bežne dostupných tehotenských testoch a teste na lepok, ktoré si zakúpite v lekární.

Ak uvažujete o investícii do kvality svojho života, pýtajte sa ako bude vyzeráť report, ktorý dostanete. Či je k reportu aj kompetentná služba ohľadom **poradenstva**.

Nie každý zvládne správne nastaviť diétu a nie každý dostatočne rozumie problematike a zloženiu potravín

ktoré konzumuje. **Nechať si kompetentne poradiť ako s reportom zaobchádzať, môže znamenať pre vás v konečnom dôsledku veľký prínos a neradíme na tomto kroku šetriť. Mnohí sa tak vyvarujú sklamaniu a následnému rozčarovaniu.**

Vráťme sa opäť k tomu ako by mal vyzeráť report z testovania.

Výsledok ktorý sa rokmi najviac **osvedčil** nám, našim lekárom aj klientom, je omnoho **podrobnejší** než tie, ktoré sú popísané vyššie.



Vysvetlenie:

Prvý prípad:

Dali ste si urobiť niekde test na 200 potravín.

Tento dokáže vyhodnotiť množstvo protilátok IgG v hodnotách 1-2-3

Všímajte si reakcie:

pšenica 3

lepok 3

(už viete, že č.3 = najsilnejšia reakcia)

Zároveň máte silnú reakciu 3 na ďalších 6 potravín.

Obr. reportu

Test na 200 potravín s výsledkom 1-2-3

Potravina	Stupeň reakcie
Kuskus	2
Kukurica	3
Ovos	1
Ryža	1
Raž	2
Pšenica	3
Sója	1
Lepok	3
Vaječný žltok	1
Vaječný bielok	3
Kravske mlieko	3
Kozie mlieko	3
Arašidy	2
Pistácie	1
Hrášok	1
Jablko	3
Jahoda	1
Čerešňa	1
Banán	1
Limetka	1
Olivy	3
Ananás	1
Melón	1
Káva	1
Kvasnice pekárenské	2
Morské plody	1
Kuracie mäso	1
Bravčové mäso	1
Pstruh	1
Sardinky	1

Rozsah nameraných hodnôt:

Bez reakcie 1

Hraničná reakcia 2

Silná reakcia 3

Druhý prípad:

Dali ste si urobiť test na 225 potravín SEPEA Elisa Screen 200+

Tento test SEPEA Elisa Screen 200+ vám vyhodnotí protilátky IgG v číslach 0-160

Všímajte si reakcie:

(keď hovorím o testovaní intolerancie na pšenicu, nehovorím o lepku. Samotná pšenica má aj iné proteíny, ktoré ešte okrem lepku obsahuje a tieto sa testujú zvlášť. Preto býva v testoch lepok a pšenica oddelene).

pšenica 134

lepok 34

(viete, a je aj v dolnej časti reportu vysvetlené, že hodnota 30 - 160 = najsilnejšia reakcia) Zároveň máte takto silne pozitívnych ďalších 6 potravín a pri každej máte číslo, ktoré vyjadruje inú silu reaktivity

Obr. reportu***Test na 200 potravín s výsledkom 0-160***

Potravina	Stupeň reakcie
Kuskus	25
Kukurica	31
Ovos	5
Ryža	2
Raž	24
Pšenica	134
Sója	5
Lepok	34
Vaječný žltok	3
Vaječný bielok	107
Kravske mlieko	96
Kozie mlieko	40
Arašidy	27
Pistácie	9
Hrášok	11
Jablko	30
Jahoda	0
Čerešňa	0
Banán	0
Limetka	0
Olivy	30
Ananás	0
Melón	1
Káva	0
Kvasnice pekárenské	23
Morské plody	4
Kuracie mäso	0
Bravčové mäso	0
Pstruh	0
Sardinky	0

Rozsah nameraných hodnôt:

Bez reakcie 0 – 23

Hraničná reakcia 24-29

Silná reakcia 30-160

Medzi týmito dvoma testami je jeden zásadný rozdiel.

Je rozdiel, či sa s výsledkom reakcie na lepok nachádzate na č. 34 alebo 134 aj keď máte obe v červenom poli treba ich vyradiť.

Z obr. 2 je vám jasné, že **pšenica je omnoho väčším problémom než samotný lepok.**

Vylúčite teda pšenicu (v reporte hodnota 134) z jedálneho lístka spolu s ostatnými obilninami, ktoré obsahujú tiež **lepok** (v reporte hodnota 34). Po niekoľkých mesiacoch diéty začnete opäť opatrne zavádzať do stravy pšenicu. Ale pri takto vysokých hodnotách je pravdepodobné, že vám bude spôsobovať (pšenica) problém ešte veľmi dlho. Zároveň už viete, že lepok môžete opäť **opatrne skúšať konzumovať** v iných obilninách po skončení prvej etapy diéty. (expozíciou rýchlo zistíte, či vám aj naďalej spôsobuje problém).

Z tohto dôvodu má informácia v druhom reporte výrazne **vyššiu výpovednú hodnotu**. Je presnejšia. Jednoduchšie dokážete nastaviť svoj nový jedálny lístok. Ak sa opäť objaví problém, rýchlejšie identifikujete, kde asi mohla nastať chyba. Ľahšie sa prispôbíte a **efekt bude rýchlejší**.

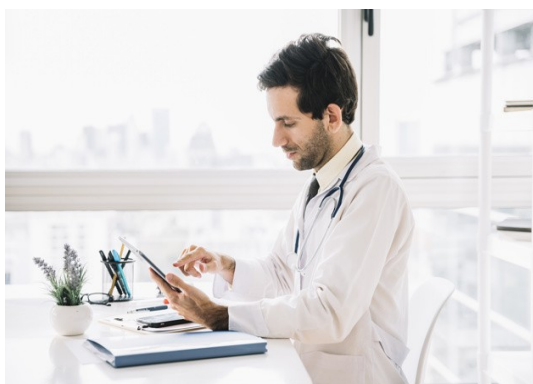
Ak je problémových potravín viac, odporúčame ďalšiu **pomoc** s ich nahradením alebo aj s úpravou jedálneho lístka.

Je možné objednať sa na konzultáciu u niektorého zo špecialistov, **ktorí testy poznajú, problematike rozumejú a špecializujú sa na intolerancie.**

Sú lekári aj výživoví poradcovia, ktorí vedia či už vysvetliť report, poradiť pri výbere vhodných náhrad za problémové potraviny, prípadne aj zostaviť jedálny lístok.

Výhodou je tiež rýchla odborná podpora z výskumu priamo u výrobcu testov vo Veľkej Británii. Tam je možné individuálne konzultovať so špecialistami na výživu aj komplikované otázky.

Výhodou je tiež prípadná odborná podpora priamo u výrobcu testov ktoré používame. Sídlí vo Veľkej Británii a tam máme **možnosť konzultovať individuálne a komplikované otázky so špecialistami na výživu konkrétne v oblasti potravinových intolerancií.**



Iné metódy testovania

Vieme, že sa používajú aj **iné (nie laboratórne) metódy testovania**, ktoré sú založené skôr na intuícii testujúceho, meraní vibrácií potravín a klienta a podobne. V tomto prípade ide napríklad o rôzne **biorezonančné systémy**.

Tieto fungujú na inom princípe ako laboratórne techniky testovania.

Napriek tomu, že máme voči týmto technikám rešpekt, dokonca už neraz pomohli našim klientom pri hľadaní príčiny zlej kondície čreva, na tomto mieste treba upozorniť na jeden problém. Občas sa tretávame s tvrdením, že **výsledok z takého testovania je identický s laboratórnymi testami**.

Chcela som vedieť, či je to naozaj tak, či je skutočne výsledok rovnaký a urobila som malú skúšku. Môj druhý syn mal dlhodobý problém s akútnym zápalom očných spojiviek. Po niekoľkoročnom pátraní sa lekárske podarilo identifikovať, že zápal v očiach

kopíruje kondíciu črevnej sliznice. V jeho čreve vznikajú zápalové procesy a pokiaľ neodrží diétu dôsledne, stav sa zhorší a prejaví sa to v krátkom čase na očiach. V ten istý deň ako som robila odber synovi na otestovanie potravinových intolerancií laboratórnym spôsobom, absolvoval biorezonančné vyšetrenie zamerané práve na intolerancie.

Vyšetrujúca pani mi tvrdila že výsledok bude rovnaký. Naopak, bol úplne odlišný.

Zvolila som tento postup pre mladšieho syna preto, lebo bol testovaný viackrát a diéta mu zásadne pomáha. Chcela som vedieť, či za problémové budú naozaj ozančené tie isté potraviny.

*U neho sú zmeny **ľahko pozorovateľné** a každé zhoršenie aj zlepšenie stavu jeho očí vidím vo **veľmi krátkom čase**.*

Diéta na základe toho konkrétneho biorezonančného vyšetrenia mu, žiaľ, pri spomínanej diagnóze nepomohla.

Ale tým určite nechcem povedať, že pre mňa výsledok z biorezonancie nemá význam.

Myslím si, že je potrebné nastaviť sa po všetkých stránkach na potraviny, ktoré telu nerobia problém. Nepochybujem, že aj výsledok z biorezonancie má svoju hodnotu v skladačke nášho zdravia.

Len ide o iný princíp vnímania fyzickej kondície a nášho tela ako celku.

Rešpektujem a vážim si prácu každého, kto chce akýmkoľvek spôsobom pomáhať iným.

Oceňujem, keď si niekto stojí za tým čo robí. Keď samozrejme aj rozumie tomu, čo robí.

Na to je potrebná prax a neustále, dlhodobé štúdium problematiky.

Adela Sedláková

Prečo majú niektorí lekári námietky proti IgG testovaniu?

Reakcie lekárov sú rôzne. Výskum prebieha už roky na **akademickej pôde** a pracujú v ňom odborníci s porovnateľným vzdelaním – t.j. ľudia ktorí rozumejú problematike. Myslím si, že aj tento fakt prispieva k tomu, že je stále viac odborníkov, ktorí sa nad problematikou kvality potravín a ich vplyvom na naše zdravie, zamýšľajú.

Omietnutie je podľa môjho názoru prirodzená reakcia na niečo, čo zatiaľ nie je dôverne známe. Stáva sa, že niekto z odbornej verejnosti vyhlási, že testovanie IgG neuznáva, lebo nie je **dostatok dôkazov o jeho význame**.

Môj príbeh je pre mňa samú dosť silný dôvod na to, aby som bojovala za dobrú vec. A nie som jediná. Pozrite si tiež dagmarcanigova.sk. Mladá žena, ktorá sa roky trápila s ekzémom. Spoznali sme sa až potom ako sa rozhodla svoj problém riešiť sama a dala si urobiť test. V jej prípade išlo o kľúčové rozhodnutie. Výsledkom diéty bola nadšená do takej miery, že sa rozhodla venovať tejto problematike odborne,

vymýšľať nové recepty, hľadať k nim alternatívne potraviny a dodnes úspešne spolupracujeme.

Vlastná skúsenosť a každá ďalšia dobrá referencia, pocit že som niekomu pomohla riešiť problém, je pre mňa dosť silnou motiváciou k tomu, aby som roky bojovala za dobrú vec.

Adela Sedláková

Ak je človek pod dohľadom lekára, alergik užívajúci určité typy liekov ovplyvňujúcich imunitné reakcie, mal by testovanie protilátok podstúpiť len po konzultácii so svojim ošetrovateľom lekárom.

Otázne potom je, či lekár považuje za **relevantné** pre zdravotný stav pacienta vyšetrenie protilátok na potravinové intolerancie.



Prečo sú tie laboratórne testy tak drahé?

Ako už bolo spomenuté, na prácu sa používajú profesionálne sady, ktoré laboratóriá nakupujú už pripravené. V takejto sade sa nachádzajú podložky, na ktorých sú nanesené mikroskopické vzorky testovaných potravín.

Tieto sú základom pre prácu laboranta. Ďalej sa používajú rôzne laboratórne reagenty, pomôcky, prístroje. Na profesionalitu a presnú prácu laboranta sa kladú **vysoké nároky**. Len pre predstavu, pracuje sa rádovo s mikrolitrami krvnej vzorky a **výsledok musí byť veľmi presný**.

Ide o **nákladný proces** a od toho sa odvíja aj cena poskytovanej služby.

Nedávno som si kúpila v lekárni test na celiakiu. Stál 12 Eur. Bola v ňom testovacia podložka, ktorá mi vo výsledku z kvapky krvi ukázala, či sa synovi tvoria protilátky typu IgA na lepok.

Jedna protilátka, jeden jediný samotný lepok.

Ak máte tieto protilátky zvýšené, obyčajne s vami lekár ďalej pracuje a odporučí vás na ďalšie vyšetrenia.

Presne takým istým spôsobom meria protilátky napríklad aj spomínaný test [FoodDetective](#) (ide však o typ IgG)

Testovacích políčok je v ňom 46 (o.i. aj lepok, no na rozdiel od predchádzajúceho testu, ak sa potvrdí pozitívna reakcia, nie je ešte indikáciou k ďalším vyšetreniam.

Vráťme sa však k pôvodnej téme. **Po prepočte na počet testovacích polí by mal potom spomínaný Food Detective stáť okolo 500 Eur. Test na 200 potravín 2000 Eur ...**

Použila som pre porovnanie bežný test, ktorý nám dá tiež užitočnú informáciu o **prítomnosti IgA protilátok** na samotný lepok a sama som ho k mojej spokojnosti použila. Za 12 Eur.



Ktorý test zvoliť a aký je medzi nimi rozdiel?

V niektorých testoch môžu byť na jednom mieste zmiešané dohromady príbuzné proteíny z potravín, ktoré sú v jednej skupine a zisťujeme, či sa vo vzorke nachádzajú protilátky na celú skupinku. Ako príklad môžeme uviesť **kvasnice**. V niektorých menších testoch sa testuje naraz, reakcia na **kvasnice pивovarské** aj **pekárenské**.

Toto nie je problém, pretože v prípade zvýšených protilátok na **kvasnice** je nám jedno ktorý typ **netolerujeme** a odporúča sa vyradiť všetky potraviny, v ktorých môže prebiehať kvasný proces.

Otázny je potom druhý krok.

V prípade, že si vyberiete takýto test, môže byť problematické opätovné zavádzanie kvasníc do stravy. Ak by sme vedeli že naše telo tvorí primárne vysoké protilátky len na **kvasnice pивovarské**, začínali by sme skúšať konzumovať najskôr **kvasnice pekárenské**. Ak sú však testované spolu, môžeme len laborovať a

skúšať odhadnúť podľa reakcie, **ktorý typ kvasníc znášate lepšie.**

Aký test vybrať, záleží na type problému a možnostiach investovať do informácie, ktorú testovaním IgG protilátok dostanete.

Report niektorých najpodrobnejších testov napríklad SEPEA Elisa Screen 200+ sa skladá z dvoch častí. V prvej sú zoradené potraviny podľa sily reakcie. V druhej podľa potravinových skupín, čo je výhodné pri výbere alternatívnych možností a zjednoduší nákup v obchode s potravinami.

Všetky testy SEPEA Elisa IgG Screen sú rovnako spoľahlivé, líšia sa len zložením potravín v testovacom paneli.

Myslite na to, že aj keď sa diétou zlepšia vaše prejavy, hodnoty protilátok klesajú len pomaly a výrobcovia testov neodporúčajú opakovať testovanie skôr ako po roku.



SEPEA Elisa IgG Screen test na 222 potravín

Dôvodom, prečo tento test označujeme aj 200+ je, že výrobca testovacích súprav zvykne občas v malej miere upravovať **počet a zloženie** testovaných potravín.

Ide o komplexný test, momentálne jeden z najpresnejších, ktoré sú vôbec dostupné.

Každá potravinová skupina je testovaná zvlášť. Laborant pracuje s **najmodernejšou, najpresnejšou technológiou Microarray**, v hodnotách 0 – 160 (presne vyčíslená reakcia na proteín jednotlivých potravín ako sme spomínali vyššie)

Report sa skladá z dvoch častí. V prvej sú zoradené potraviny podľa sily reakcie, v druhej podľa potravinových skupín. **Tento systém je výhodný pri výbere alternatívnych možností a urýchli vám nákup potravín.**

Súčasťou je aj testovanie IgG protilátok na lepok.

POZOR v prípade zvýšených testovaných protilátok nehovoríme o celiakii ale o intolerancii lepku.



SEPEA Elisa IgG Screen test na 120 potravín

používa sa Microarray technológia, tak ako pri predchádzajúcom teste na 222 potravín.

Každá potravina je v tomto prípade testovaná samostatne s použitím **najmodernejšej, najpresnejšej technológie Microarray**, v hodnotách 0 – 160 (presne vyčíslená reakcia na proteín jednotlivých potravín ako sme spomínali vyššie).

Ide o momentálne jeden z najpresnejších testov.

Report je podobný predchádzajúcemu testu. Nachádza sa v ňom 120 potravín.

Skladá sa z dvoch častí, v prvej sú zoradené potraviny podľa sily reakcie, v druhej podľa potravinových skupín. **Tento systém je výhodný pri výbere alternatívnych možností a urýchli vám nákup potravín.**

Súčasťou je aj testovanie IgG protilátok na lepok.

POZOR v prípade zvýšených testovaných protilátok nehovoríme o celiakii ale o intolerancii lepku.



SEPEA Elisa IgG Screen test na 109 potravín

Vysokopresný test potravinových intolerancií je dobrou voľbou. Vykonáva sa štandardnou **odborne uznávanou laboratórnou** elisa metódou.

Reakcia na proteín každej potravy alebo skupinky je presne vyčíslená.

Testované potraviny sú v reporte rozdelené do potravinových skupín.

Niektoré potraviny s podobným proteínom sa testujú v skupinkách napr.:

ustrice + ulitníky
krevety + garnát
sardinky + ančovičky
mlieko kozie + ovčie
pomaranč + mandarinka
karfiol + kapusta
marhuľa + broskyňa

Súčasťou je aj testovanie IgG protilátok na lepok.

POZOR v prípade zvýšených testovaných protilátok nehovoríme o celiakii ale o intolerancii lepku.



SEPEA Elisa IgG Screen test na 40 potravín

Vysokopresný test potravinovej intolerancie. Je vykonávaný štandardnou **odborne uznávanou laboratórnou** elisa metódou.

Reakcia na proteín každej potraviny alebo skupinky je presne vyčíslená.

Testované potraviny sú v reporte rozdelené do potravinových skupín.

Niektoré potraviny s podobným proteínom sa testujú v skupinkách napr.:

treska + platesa + treska škvrnitá

krab + homár + kreveta

fazuľa + šošovica + hrášok

kapusta + brokolica + karfiol

citrusy mix

orechy mix

drobné ovocie

kvasnice pekárenské+pivné

Súčasťou je aj testovanie IgG protilátok na lepok.

POZOR v prípade zvýšených testovaných protilátok nehovoríme o celiakii ale o intolerancii lepku.



IgG screen test Food Detective na 59 potravín

UPOZORNENIE

Pre odber vzorky používame schválené certifikované odberné sady SEPEA

Testovanie je vykonávané na originálnych testovacích súpravách Food Detective profesionálom.

Týmto testom sa dalo od roku 2009 samodiagnosticky testovalo veľké množstvo ľudí s výborným efektom po vyradení problémových potravín. Mnohým tento test pomohol.

Tá istá metóda testovania sa bežne používa v akreditovaných laboratóriách aj pre mnoho iných testov, ktoré vám dáva robiť lekár.

Rovnako sa táto metóda používa napríklad aj pri bežne dostupných tehotenských testoch, ktoré si

zakúpíte v lekárni alebo pri vyššie spomenutom teste na lepok z lekárne.

Ako je vysvetlené vyššie, niektoré potraviny s podobným proteínom sa testujú v skupinkách napr.:
melón červený + melón cukrový
paprika červená + paprika zelená + paprika žltá
ryby sladkovodné
morské plody

Často sa stretávame s otázkou, prečo je Food Detective test komunikovaný ako test na 59 potravín, keď testovacích polí je len 46?

Testovaných potravín je skutočne 59, no niektoré príbuzné proteíny sa nachádzajú na jednom mieste. Deklarovaný počet výrobcom je 59 a preto je tento test ďalej takto vo svete predávaný. Upozorňujeme na to aj na našich stránkach, takže nejde o zavádzanie a tento fakt treba zohľadniť už pri výbere testu.

Food Detective je jediný test so **semikvantitatívnym reportom**.

To znamená, že reakcia na proteín každej potravy alebo skupinky **nie je** presne vyčíslená. **To však neznamená, že by test bol menej spoľahlivý.**

V reporte je stupeň reakcie označený ako negatívny (neg.), slabý, stredný alebo silný.

Výsledok nevyhodnotí počítačový softvér ale laborant s dlhoročnou praxou.

V minulosti bol tento test určený na samodiagnostické použitie, dnes je vykonávaný výhradne profesionálne.

Súčasťou je aj testovanie IgG protilátok na lepok.

POZOR nezabúdajme, že v prípade zvýšených testovaných protilátok nehovoríme o celiakii ale o intolerancii lepku.



SEPEA IgG screen test na 22 potravín

Tento testovací panel bol vytvorený ako doplňujúci k testu Food Detective a potraviny, ktoré sa v ňom nachádzajú, boli vyberané špeciálne ako doplnkové k testu Food Detective.

Obsahuje niektoré potraviny, ktoré vo Food Detective chýbajú.

Mnoho ľudí sa pýta, či majú vyradiť zo stravy bielok alebo žltok ak im vyšlo pozitívne vajce vo Food Detective a pretože tento test ukáže intoleranciu iba na celé vajce, majú možnosť doplniť informácie a získať **podrobnejší výsledok** ešte testom na 22 potravín

Reakcia na proteín každej potraviny alebo skupinky je presne vyčíslená.

Test na 22 potravín testuje napríklad:

Vaječný bielok

Vaječný žltok
Kvasnice pivovarské
Kvasnice pekárenské
Kozie/ovčie mlieko
Káva
Med...

Ak nechcete investovať do komplexných testov, kombinácia Food Detective + SEPEA Elisa screen test 22 môže byť pre vás dobrou voľbou.

POZOR!

Súčasťou NIE JE testovanie IgG protilátok na lepok.



Test na Candida Albicans a ako súvisí s potravinovou intoleranciou?

O Candida Albicans sa obyčajne hovorí ako niečom, čo spôsobuje **gynekologické ťažkosti**.

Tieto problémy sú veľmi nepríjemné a väčšina žien ich už musela niekedy riešiť.

Ide o výrazné **narušenie rovnováhy** mikroflóry na slizniciach. Dôvodov môže byť viac, no najčastejšie to býva **antibiotická liečba**, ktorá zabezpečí okrem **likvidácie nežiadúcich mikroorganizmov zároveň aj tých prospešných**. A to nielen v črevách ale aj na povrchu ostatných slizníc. Preto je dôležité dodávať telu počas antibiotickej liečby vhodné probiotiká, aby sme pomohli telu vyrovnať sa s týmto problémom)

Málokto si uvedomuje, že candida sa **môže premnožiť kdekoľvek** v ľudskom tele. A nielen vďaka užívaniu antibiotík, voči ktorým je kvasinka rezistentná. Dobré sa jej darí, ak sa naruší **rovnováha pH** vo vnútornom prostredí nášho tela.

Toto môže byť **zapríčinené** dlhotrvajúcim stresom, nadmernou konzumáciou jednoduchých rafinovaných sacharidov, užívaním antikoncepcie, steroidov, a pod.

Postihnuté bývajú často sliznice ústnej dutiny, pečeň, oči alebo aj spomínané črevo. Ak sa candida stane **invazívnou** práve v črevách, jednou z ťažkostí ktoré spôsobuje, je **problém s priepustnosťou črevnej steny**. Zvýšená priepustnosť črevnej steny môže súvisieť s potravinovými intoleranciami.

Okrem toho, že **vyradíte potraviny** na ktoré vaše telo reaguje zvýšenou tvorbou protilátok IgG, ktoré ako už vieme, majú na svedomí zápaly v rôznych častiach tela, je potrebné postarať sa o zdravé prostredie na mieste, kde tento problém vzniká. **V čreve.**

Ak máte podozrenie, že trpíte týmto ochorením, je dôležité držať aj **diétu**, ktorá v rámci zdravej výživy pomáha optimalizovať vnútorné prostredie.

Keď si zakúpite test **na princípe steru zo sliznice**, ukáže vám či máte na konkrétnom mieste zvýšenú koncentráciu huby Candida Albicans. Táto informácia nie je úplne **presná**, ak je problém vo vnútri organizmu.



Spôľahlivým spôsobom ako identifikovať či máte problém s Candidou Albicans, je **krvný test**.

Tento vám môže z **kvapky krvi** detekovať, či organizmus tvorí protilátky, IgA a IgG vo zvýšenej miere – t.j. či prebieha infekcia a tiež, či telo je **schopné** s ňou bojovať.

V prípade pozitívneho výsledku z testovania je dôležité upraviť jedálny lístok a dlhodobo aj celkovú životosprávu. Samozrejme s ohľadom na zdravotný stav a po konzultácii s odborníkom na problematiku. Nie je to jednoduchý krok, ale stojí za to.

Test na Candidu Albicans je najvhodnejšie **kombinovať** s testami potravinovej intolerancie a odstrániť zároveň v diéte aj potraviny, ktoré telu môžu spôsobovať ďalšie problémy.

Myslite na to, že hodnoty IgG protilátok klesajú len pomaly a výrobcovia testov neodporúčajú opakovať testovanie skôr ako po roku.



Pár slov o lepku

Lepok je len jedna bielkovina okrem množstva ďalších, ktoré obilniny s lepkom obsahujú. Takže ak sa vo vašom teste nachádza samotný lepok, testuje sa jeho neznášanlivosť zvlášť.

Keď je separátne testovaná napr. pšenica, ide výhradne o **neznášanlivosť ostatných bielkovín**, ktoré pšenica okrem spomínaného lepku obsahuje.

Mnohí považujú lepok za jediný problém, ale my **pozorujeme stále častejšiu neznášanlivosť ani tak nie lepku, ako skôr samotnej pšenice**.

Z toho vyplýva, že ak neznášate len pšenicu a na lepok nemáte zvýšené protilátky, môžete konzumovať ostatné testované obilniny aj v prípade, že obsahujú lepok.

Kto vám dokáže kompetentne poradiť ako postupovať po testovaní?

Neodporúčame robiť závery a stanovovať si diagnózy na vlastnú päsť. Paušálne vyradovať potraviny(napr. čítal som že lepok je dobré vyradiť, tak ho vyradím).

Je veľmi užitočné sledovať prejavy a načúvať svojmu telu.

Zvažujte kriticky na akých stránkach zbierate informácie, pokiaľ sa rozhodnete ísť svojou vlastnou cestou.

Mnoho informácií, ktoré nájdete na internete je veľmi nepresných a zavádzajúcich. Na sociálnych sieťach vie byť ktokoľvek odborníkom na čokoľvek a šíriť dezinformácie.

Pýtajte sa, či ten, kto vám testovanie predá, dokáže zabezpečiť aj kompetentné **poradenstvo**.

Na tomto kroku sa veľmi **šetriť neoplatí**, mnohí ľudia sa dávajú testovať v predstave, že si už s výsledkom nejako poradia. Vyradiť z jedálneho lístka problémové

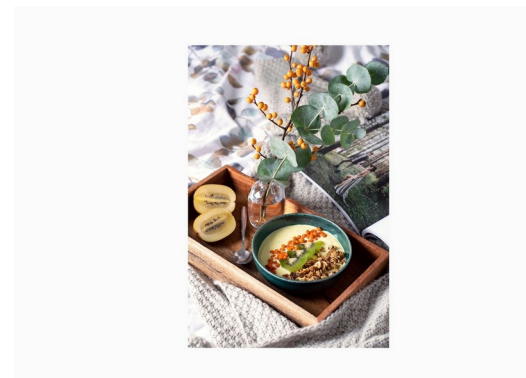
potraviny je iste možné, ak nejde o základné zložky stravy.

Ak máte pozitívnych potravín veľa, ďalšie odporúčania a starostlivosť iste oceníte.

Taký report už vie posúdiť len niekto, kto má s testovaním intolerancií bohaté skúsenosti. My spolupracujeme s kvalitnými odborníkmi na túto problematiku.

Problematika sa zatiaľ do hĺbky **neučí** ani na kurzoch výživy. Pozitívne však je,, že stále viac poradcov sa ďalej vzdeláva.

Odporúčame na toto myslieť už pri výbere testu a zakúpiť si aj konzultáciu po testovaní so špecialistom na intolerancie alebo **požadovať túto službu tam, kde vás testujú.**



Niekedy, v dobrej viere, že držíte správnu diétu, vyradíte problémovú potravinu, no **neuvedomíte** si, že proteín z tejto potraviny sa nachádza aj v niečom, čo inak bežne konzumujete.

Typickým príkladom sú napríklad spomínané **kvasnice**. Vyradíte potraviny o ktorých viete, že sa v

nich nachádza droždie. Ale možno neviete, že šalát, ktorý ste mali k obedu, obsahoval **octovú zálievku**.

Džem, ktorý ste pred pár dňami použili na palacinky a skladovali v chladničke, by ste tiež už nemali konzumovať ak kvasnice netolerujete.

To sú práve **informácie**, ktoré vám vie dať niekto, kto sa touto diétou zaoberá dlhší čas a vie aké sú najčastejšie úskalia pri nastavení nového jedálneho lístka a hľadani **vhodnej alternatívy** k problémovým potravinám.

Často nám zákazníci povedia, že práve tzv. **ťahače (potraviny s najvyššími hodnotami špecifických IgG protilátok)** boli hlavnou príčinou problému tak, ako sa stalo aj v prípade syna autorky.

Po pár týždňoch, keď už sa cítite fajn, problém sa stratí a máte pocit že vaše telo prestalo dávať najavo, že niečo nie je v poriadku, začnete s **nadšením** znovu konzumovať, čo ste celé týždne nemohli. A...ouha! Čo sa to deje? **Ako to, že pôvodný problém sa vrátil?**

Jedným z dôvodov môže byť, že ste nevedeli akým spôsobom a ako rýchlo znovu zavádzať problémové potraviny do svojho jedálneho lístka.

Aj toto je dôvod, prečo by ste si mali dobre zvážiť, či vám naozaj stačí samotné testovanie alebo **oceníte aj dobrú radu po tom ako dostanete do rúk svoj report.**





Určite je dobré pátrať ďalej. Čo bolo **spúšťačom** problému? Prečo vlastne naše telo niektoré potraviny neznáša, zatiaľ čo niekto iný s nimi žiaden problém nemá? Je v čreve zápal, o ktorom netušíme? Je narušená bakteriálna flóra? Môže byť príčinou *Candida albicans*?

Často sa potvrdí, že práve tzv. **ťahače** (potraviny s **najvyššími hodnotami špecifických IgG protilátok**) boli hlavnou príčinou problému tak, ako sa stalo v mojom prípade.

Zatiaľ nevieme vysvetliť, prečo niekto trpí neznášanlivosťou veľkého množstva potravín a niekto iný nie.

Ale keď k tomu dôjde, a zároveň máte dlhodobý zdravotný problém, **prečo ísť hneď dynamitom na fialky?** Prečo namiesto užívania chémie neskúsiť prijateľnejšiu cestu? Odstrániť na nejaký čas potraviny, ktoré nám neprospievajú je to najmenej, čo môžeme pre svoje telo urobiť.

“Nestretla som za dvanásť rokov nikoho kto by mi vedel uspokojivo argumentovať. Odpovedať na moje otázky.

Je mnoho vecí medzi nebom a zemou ktoré nevieme racionálne vysvetliť. Niektoré oblasti nášho

*imunitného systému sú len málo známe. **Nikto zatiaľ nevie uspokojivo objasniť na základe čoho sa presne niektoré typy protilátok nadmieru zvýšia.***

Ale keď k výraznému zvýšeniu protilátok dôjde a zároveň mám dlhodobý zdravotný problém, prečo ísť hneď dynamitom na fialky? Prečo namiesto užívania chémie neskúsiť prijateľnejšiu cestu? Odstrániť na nejaký čas potraviny, ktoré nám neprospievajú je to najmenej, čo môžeme pre svoje telo urobiť.

Pri lekárovi som sa stala pasívnym hráčom. Iste, nemala som patričné vzdelanie na úrovni vysokej školy avšak zdravotnícke vzdelanie som mala. Uvedomila som si, že lekár pozná teóriu. Nevlastní moje telo. Necíti to, čo cítim ja. Vychádza z exaktných výsledkov. Môže mi vďaka nim zachrániť život. Mnoho krát by však bola jeho pomoc omnoho účinnejšia keby sa na vaše telo pozrel komplexne. Z nadhľadu.

Adela Sedláková

Spolu s vyradením problémových potravín treba byť rozhodnutý pracovať komplexne na dobrej kondícii svojej telesnej schránky.

1. detoxikovať (odstraňovať škodlivé látky – nielen z čreva),
2. revitalizovať (aktivovať procesy uzdravenia- nielen čreva)
3. komplexne posilňovať imunitný systém
4. dbať na konzumáciu kvalitných potravín

Jedno bez druhého nemôže existovať.

“Ak sa rozhodnete detoxikovať telo a zároveň naďalej konzumovať potraviny ktoré vám môžu škodiť, je to ako jazdiť autom so zatiahnutou ručnou brzdou.”

Pôjde to pomaly a ťažko. Celý efekt bude len krátkodobý. To isté sa týka aj celkového procesu uzdravenia.

Spomínané štyri základné kroky má podľa mňa sprevádzať jeden spoločný a najdôležitejší.

Spomaliť. Zamyslieť sa ako kvalitne nakladáme so svojím časom. Minimalizovať stres a hľadať pohodlie vo svojom vnútri. Pracovať na sebe po všetkých stránkach. Fyzickej, duševnej aj duchovnej.

Lebo nie nadarmo sa vraví: stávame sa tým, čo jeme. Stávame sa tým na čo myslíme.

Adela Sedláková



Ako je spomenuté na začiatku tejto knihy, objem chaotických informácií aj dezinformácií o potravinových intoleranciách sa stále zväčšuje.

Sama autorka týchto riadkov medzi prvými v roku 2009 vyskúšala na svojom synovi diétu pri ktorej vyradila tri problémové potraviny.

V tomto prípade bol efekt viac ako pozitívny. Vtedy si povedala, že by stálo za to, aby sa testovanie rozšírilo a pomáhalo tým najmenej rizikovým spôsobom. Odstránením problémovej potraviny.

Nespočetne krát sa mi potvrdilo, že testy potravinovej intolerancie majú svoje opodstatnenie a téma si nepochybne zaslúži pozornosť.

Dúfala som, že sa boj za dobrú vec rozšíri až do rozmerov ktoré má dnes.

Verím, že som vysvetlila niektoré základné oblasti.

Žiaľ, tí ktorí sa zaoberajú touto témou seriózne, nemôžu zabrániť šíreniu nekedy až komických dezinformácií, ktoré je možné nájsť na sociálnych sieťach alebo na rôznych prednáškach na tému potravinových intolerancií. Tie potom môžu vyvolávať pochybnosti alebo **dokonca nechtiac dehonestovať celú problematiku.**

Pre ilustráciu uvediem len zopár príkladov:

“Intolerancia je imunitná reakcia enzýmov.”

alebo

“Tie testy vám ukážu čo ste jedli “

alebo

“Celiakia je intolerancia”

alebo

“ žiadne intolerancie neexistujú, za všetky problémy môžu vaše parazity”

a podobne.



Na záver môžem povedať len jedno:

Toto testovanie určite nemá byť považované za “módnu vlnu”, no nevylučujem, že sa nájdu aj takí, pre ktorých tzv. módnosť môže byť zásadnou motiváciou.

Naopak, som presvedčená, že táto oblasť má budúcnosť a my zatiaľ nevieme kam až sa výskum dostane pri odhaľovaní vplyvu kvality potravín na naše zdravie.

Za tých jedenásť rokov som videla veľa, veľa reportov na to, aby som si vytvorila vlastný názor. Tento sa

postupom času a skúsenosťou formuje, no v základe sa nemení.

Moja cesta nie je ľahká ale viem za čo bojujem a to mi dáva zmysel.

Adela Sedláková
konateľka spoločnosti SEPEA



Netvrdíme že tieto testy sú **“všespasné”**. **Tak ako nie je “všespasné” žiadne iné testovanie.** Každý report vnímajte prosím ako jeden kameňok v celej mozaike anamnézy. Jeden, no nie menej dôležitý ako všetky ostatné.

Testy potravinovej intolerancie nemajú nahradiť lekársku starostlivosť. Žiadne z tvrdení, ktoré sú uvedené v tejto knihe, nemá byť vnímané ako tvrdenie zdravotnícke.

Po testovaní odporúčame poradiť sa vždy s odborníkom, ktorý pozná princíp problému a dokáže poskytnúť ďalšiu starostlivosť.

Ak ste dočítali až k týmto riadkom, ďakujeme za vašu pozornosť.

Ak máte ďalšie otázky, na ktoré ste zatiaľ nedostali odpoveď, píšete prosím na obchod@sepea.sk.