

## ŠTÚDIE

### RZ9 Úloha skrytých alergénov/intolerancie pri chronických ochoreniach

Alan R. Gaby, M.D. Alternative Medicine Review 1998;3(2):90-100)

V množstve lekárskej literatúry sa uvádza, že skryté potravinové alergény sú častou príčinou rôznych fyzických i mentálnych ochorení. Skryté alergény je možné „odhaliť“ pomocou eliminačnej diéty a následným provokačným testom na jednotlivé druhy potravín. Hoci celý koncept týkajúci sa skrytých potravinových alergénov ostáva nejasný, dôkazy svedčia o tom, že správne určenie potravinových alergénov a obmedzenie ich príjmu môže mať pozitívny účinok pri bežných, ale aj ťažko liečiteľných zdravotných problémoch. (Alt Med Rev 1998;3(2):90-100).

### CH1 Stravovacie odporúčania založené na výskyte špecifických protilátok IgG

Geoffrey Hardman, Gillian Hart, University of York, Heslington, York, UK. Nutrition and food science. roč. 37 č. 1/2007 str.16-23

**CIEL:** Mnohé dôkazy svedčia o tom, že eliminačná diéta založená na určení špecifických protilátok proti určitým typom potravín môže viesť k zlepšeniu prejavov chronických ochorení. Tento článok má za cieľ zhrnúť tieto dôkazy zo štúdií zameraných na určenie špecifických protilátok proti rôznym potravinám a na zmeny v stravovaní. **METODIKA:** Zostavili sme bibliografický prehľad štúdií zaoberajúcich sa pomyselným účinkom eliminačnej diéty zostavenej podľa výskytu špecifických protilátok IgG. **VÝSLEDKY:** Použitie plne štandardizovaných klinicky overených testov na určenie hladiny špecifických protilátok IgG môže viesť k výraznému zlepšeniu kvality života pacientov. **PRÍNOS:** Tento unikátny prehľad je dôkazom, že existuje funkčná alternatíva k zdĺhavému a nákladnému spôsobu, akým sa doteraz pristupovalo k eliminačnej diéte a provokačným testom.

## SKÚSENOSTI

*Prvýkrát som sa stretol s podobnými príznakmi asi pred 13-14 rokmi. Zakaždým, keď som si dal čaj a toast cítil som sa nafúknutý a niekedy mi bolo skutočne veľmi zle. Tak to išlo po nejakú dobu, ale vôbec som nevedel, z čoho to bolo. Za posledné 2 až 3 roky som však cítil, že tieto príznaky začínajú výrazne ovplyvňovať môj zdravotný stav – bol som neustále unavený, nafúknutý a trpel som bolesťami hlavy. Skutočnou výzvou, aby som vôbec navštívil môjho lekára, bol môj neustály kašeľ a bolesť v hrdle. Po niekoľkých návštevách v nemocnici, kde ma podrobne skúmali, mi ani o rok neskôr nevedeli dať žiadne vysvetlenie a povedali: "nie je nič, čo by sme mohli pre Vás urobiť." Bolesť hlavy sa stupňovali, kašeľ zhoršil a moje ústa nedokázali rozlišovať chuť. Nakoniec som dospel k záveru, že príčina tkvie niekde v mojej strave. Vtedy som sa rozhodol, že si urobím test potravinovej intolerancie, na základe čoho som sa vzdal na mesiac pšenice, lepku, mliečnych výrobkov. Bolesť hlavy ustúpili, cítil som sa naozaj lepšie, jediný problém, ktorý zostal bol môj kašeľ. I keď mierne ustúpil, ale v noci a niekedy aj cez deň, som stále kašľal. Vtedy som sa obrátil na vás, na čo ste mi poradili znížiť príjem škrobu a jesť viac ovocia a surovej zeleniny. To malo naozaj zmysel, pretože škrob podporuje tvorbu hlienu. Bolo to tvrdé a občas aj frustrujúce zvládať prísnu diétu. Berúc však do úvahy, koľko som trpel, myslím si, že to stálo za to. Kašeľ sa zmiernil najmenej na 85%. Často mi bývalo veľmi nepríjemné kašľať v práci v kancelárii a pritom nebyť ani prechladnutý a nemať ani chrípku. Teraz už môžem cez noc spať. Viem, že som na správnej ceste, a pokiaľ sa budem o seba starať, bude to každý deň lepšie, dokonca som začal jesť viac surovej zeleniny. Vrelá vďaka. Jozef*