



Диагностика пищевой непереносимости

Зав. лабораторией АНО "ВЕРА" Б.А. Никулин

За последние века пища, которую мы едим, очень изменилась. В нашем питании больше экзотических продуктов, новых добавок, новых методов производства и хранения продуктов. Часто мы едим одно и то же изо дня в день, а продукты быстрого приготовления стали занимать немалое место в нашем ежедневном питании. Такое питание приводит к развитию непереносимости продуктов, результатом которой могут явиться различные заболевания кишечника и кожных покровов.

В лаборатории «ВЕРА» для диагностики пищевой непереносимости используется современное автоматическое оборудование фирмы R-Biopharm (Германия) и *тест-системы (ImuPro 300)*. Эта тест-система высоко чувствительна для определения непереносимости глютена. Она позволяет количественно определить в иммунной сыворотке человека IgG антитела, которые обуславливают непереносимость пищи. Данная система диагностики основана на научном исследовании, показывающем, что определенные продукты питания могут пройти через первичную кишечную трубку в кровоток, вызывая химическую реакцию, результатом которой является локальное воспаление. Эти продукты определяются иммунной системой, как антиэндогенные (чужеродные для организма) и на них формируются характерные антитела класса IgG. **ImuPro 300 способна выявлять** такие антитела в сыворотке крови пациентов с помощью иммуноферментного анализа.

Разница между непереносимостью пищи и аллергией на пищу.

Пищевая аллергия - это быстрая реакция на пищу по механизму IgE-зависимой аллергии. Симптомы на нее развиваются довольно быстро. Пищевая аллергия и аллергия на окружающие условия среды поражает различные части тела. Она может быть причиной мигрени, экземы, артрита, ушных инфекций, детской повышенной активности и многих других патологических состояний.

Непереносимость пищи – это воспалительная реакция на пищу, потребляемую регулярно. При этом не существует быстрой реакции. Непереносимость пищи - это замедленные IgG- промежуточные реакции, так называемые “скрытые аллергии”, чьи результаты могут не проявляться в течение нескольких часов или даже дней (до 4 дней) после попадания антигенного вещества в ток крови.

Проблема, относящаяся к реакциям медленного типа на определенные продукты, состоит в том, что эти реакции постоянны (большинство причин – это привычки одностороннего питания). Они могут вызывать хронические воспалительные процессы и приводить к некоторым хроническим заболеваниям. Если реакция происходит в стенке кишки, последствия – гастродуоденальная язва, нарушение всасывания, синдром мальабсорбции. Если иммунный комплекс, состоящий из антигенов и антител будет циркулировать в крови, то воспалительная реакция может происходить в любом месте, вызывая кожные заболевания и васкулиты. Пищевые продукты, идентифицированные как вредные, вызывают раннюю нейтрофильную реакцию, которая ведет к высокой выработке фактора некроза опухолей (TNF-α) и к воспалению, особенно при ожирении (через множество биохимических реакций). TNF-α является промежуточным звеном в метаболических и биохимических изменениях в клетках. Предполагается, что его действие отвечает за контроль веса тела. Если избегать пищевых продуктов,

определенных как вредные, то это предотвратит развитие воспалительных процессов. Не будет высокой выработки TNF- α , и поэтому обмен веществ будет восстановлен. **Можно похудеть, избегая определенные продукты.** IgG-зависимая аллергическая реакция (пищевая непереносимость) более часто встречается, трудно диагностируется и хуже поддается лечению.

Обследование пациентов проводится по уровню IgG и IgE к антигенам пищевых продуктов.

Спектр продуктов, к которым определяется уровень IgG (90 продуктов):

Авокадо, коровье молоко, ананас, морковь, апельсин, дыня, арахис, сыр, баклажаны, овес, бананы, огурцы, баранина, оливки, лактоглобулин, орех (кола), виноград, палтус, глютен, перец черный, говядина, перец чили, голубика, персики, грейпфрут, петрушка, грецкий орех, пшеница, гречка, пшено, грибы, фасоль, груша, рис, дрожжи пекарские, рожь, дрожжи пивные, сардины, зеленый горошек, свекла, зеленый перец, свинина, клубника (земляника), сельдерей, индейка, подсолнечник, йогурт, сливы, казеин, соя, кальмар, фасоль стручковая, камбала, творог, брокколи, сыр чеддер, капуста, помидоры, картофель, треска, кофе, сахар, крабы, тунец, креветки, кабачки, кролик, устрицы, кукуруза, форель, кунжут, хек, табак, цветная капуста, курица, ячмень, лимон, чай черный, лосось, чеснок, лук, сыр швейцарский, масло сливочное, шоколад, мед, яблоки, миндаль, яичный белок, молоко козье, яичный желток.

После проведения исследования пациенты **получают индивидуально составленную папку** с результатами и списком продуктов, на которые реагирует (дает реакцию) их кровь, и которые следует избегать.

Если количество реакций меньше, чем **15**, то непереносимость пищи низкая. Изменить привычки питания с этим количеством реакций очень легко.

Если количество реакций больше чем **15**, пациенту будет объяснено, что его иммунная система повреждена и существует опасность возникновения новой непереносимости пищи. Количество и сила патологических реакций являются свидетелями сильной кишечной дисфункции. Пациенту в данном случае следует избегать одностороннего питания. Рекомендуются чередование пищевых продуктов. Предлагаемые пациенту рекомендации прекращают кишечный рецидив. Мы даем большое количество информации про пищевые продукты, на которые существует реакция и объясняем, чем эти продукты могут быть заменены. Даем объяснение скрытых компонентов. Научим пациента, как ему следует питаться.

Клинический эффект зависит от коррекции диеты: в 70% случаев наблюдается стойкое улучшение состояния.

У лиц с избыточным весом элиминационная диета (исключение из рациона продуктов, на которые выявлены антитела) приводит к потере веса.

Для диагностики степени нарушений липидного (жирового) обмена в лаборатории проводится определение уровня **гормона лептина**, концентрация которого косвенно отражает жировые запасы организма. Его концентрация увеличивается у тучных людей и строго коррелирует со степенью ожирения, выраженной в индексе массы тела. **Гормон лептин** вносит вклад в регуляцию энергетического баланса, информируя мозг о количестве жировой ткани в организме. А мозг проводит корректировку, как в сторону накопления, так и в сторону расхода энергии. Определение уровня лептина в организме позволяет получить дополнительную информацию о степени нарушения липидного обмена и эффективности проводимого лечения.