

Перелік антигенів

	FP 200+	FT 110	FT 90V	FT 90
Молочні продукти	ЯЄЧНИЙ БІЛОК	+	+	+
	ЯЄЧНИЙ ЖОВТОК	+	+	+
	МОЛОКО КОРОВ'ЯЧЕ	+	+	+
	МОЛОКО КОЗ'ЯЧЕ	+	+	+
	МОЛОКО ОВЧЕ	+	+	+
	АЛЬФА –ЛАКТАЛЬБУМІН	+		
	БЕТА-ЛАКТОГЛОБУЛІН	+		
	БУЙВОЛЯЧЕ МОЛОКО	+		
	КАЗЕІН	+		
Риба та морські продукти	ТРИСКА	+	+	+
	КРАБ	+	+	+
	ОМАР	+	+	+
	КРЕВЕТКИ*	+	+	+
	УСТРИЦІ	+	+	+
	ЛОСОСЬ	+	+	+
	ТУНЕЦЬ	+	+	+
	ФОРЕЛЬ	+	+	+
	ЄВРОПЕЙСЬКА СОЛЯ	+	+	+
	ХЕК	+	+	+
	ВОСЬМИНІГ	+	+	+
	МОРСЬКИЙ ОКУНЬ	+	+	+
	МІДІЯ ІСТІВНА (Mytilus edulis)	+	+	+
	САРДИНА, АНЧОУС	+	+	
	КАРАКАТИЦЯ/СЕПІА	+	+	
	КАЛЬМАРИ	+	+	
	МОЛЮСК З МІЦНОЮ РАКОВИНОЮ	+	+	
	БРИТВОПОДІБНИЙ МОЛЮСК АТЛАНТИЧ.			
	МОРСЬКІ ГРЕБІНЦІ, МОРСЬКИЙ СЛИМАК	+		
	ПІКША	+		
	КАМБАЛА	+		
	ОСЕЛЕДЕЦЬ	+		
	СКУМБРІЯ	+		
	РИБА-МЕЧ (МЕЧОРИЛ)	+		
	ЛЯЩ	+		
	ПАЛТУС	+		
	ОКУНЬ	+		
	КОРОП	+		
	ІКРА	+		
	СЕРЦЕВИДКІ ІСТІВНІ, БАЛЯНУСИ	+		
	ВУГОР	+		
	МОРСЬКИЙ ЧОРТ	+		
	ЩУКА	+		
	СПАР	+		
	НИТЧАСТІ ВОДОРΟΣЛІ, СПІРУЛІНА, ВАКАМЕ			
Фрукти	ЯБЛУКО	+	+	+
	ЛИМОН	+	+	+
	АПЕЛЬСИН	+	+	+
	ГРУШКА	+	+	+
	ПОЛУНИЦЯ	+	+	+
	ВИШНЯ/ЧЕРЕШНЯ	+	+	+
	ВИНОГРАД*	+	+	+
	ЛАЙМ	+	+	+
	АНАНАС	+	+	+
	БАНАН	+	+	+
	КІВІ	+	+	+
	ДИНЯ	+	+	+
	ОЛИВКИ	+	+	+
	ПЕРСИК	+	+	+
	СЛИВКА	+	+	+
	ІНЖИР	+	+	+
	КАВУН	+	+	+
	МАНДАРИНИ	+	+	+
	АБРИКОСИ	+	+	+
	ОЖИНА	+		
	ГРЕЙПФРУТ	+		
	МАЛИНА	+		
	ЧОРНА СМОРОДИНА	+		
	ЖУРАВЛИНА	+		
	АВОКАДО	+		
	НЕКТАРИН	+		
	ЧОРНИЦЯ/БРУСНИЦЯ	+		
	ГУАВА/ГУАЙЯВА	+		
	ЛІЧІ КИТАЙСЬКЕ	+		
	МАНГО	+		
	ШОВКОВИЦЯ	+		
	ПАПАЯ	+		
	ГРАНАТ	+		
	ІЗЮМ	+		
	ЧЕРВОНІ ПОРІЧКИ	+		
	РЕВІНЬ	+		
	ФІНІКИ	+		
ЗЛАКИ	КУКУРУДЗА	+	+	+
	ОВЕС	+	+	+
	РИС	+	+	+
	ЖИТО	+	+	+
	ПШЕНИЦЯ	+	+	+
	ГЛІАДИН/ГЛЮТЕН (КЛЕЙКОВИНА)	+	+	+
	ЯЧМІНЬ	+	+	+
	ПШЕНИЦЯ ТВЕРДА	+	+	+
	ГРЕЧКА ЗВИЧАЙНА	+	+	+
	ПШЕНИЧНІ ВИСІВКИ	+	+	+
	ПРОСО	+		
	СПЕЛЬТА	+		
	КУКУРУДЗ'ЯНА МУКА	+		
	КУСКУС	+		
	АМАРАНТ	+		
Трави та спеції	ТАПІОКА	+		
	СОЛОД	+		
	ЧАСНИК	+	+	+
	ГРІЧИЦЯ	+	+	+
	ЗЕРНА ПЕРЦЮ *	+	+	+
	ПЕРЕЦЬ ЧИЛІ	+	+	+
	ЛИСТЯ ПЕТРУШКИ	+	+	+
	БАЗИЛІК	+	+	+
	ІМБИР	+	+	+
	КОРИЦЯ	+	+	+
	ГВОЗДИКА	+	+	+

	FP 200+	FT 110	FT 90V	FT 90
Трави та спеції	КОРІАНДР	+		
	КМИН	+		
	КРІП	+		
	ХМІЛЬ	+		
	М'ЯТА	+		
	МУСКАТНИЙ ГОРІХ	+		
	ШАЛВІЯ	+		
	ЧЕБРЕЦЬ	+		
	ВАНІЛЬ	+		
	ГІНГКО	+		
	АНІС	+		
	ЛАВРОВИЙ ЛИСТ	+		
	РОМАШКА	+		
	КАЕНСЬКИЙ ПЕРЕЦЬ	+		
	КАРІ	+		
М'ясо та птиця	ЛАКРИЦЯ	+		
	МАЙОРАН	+		
	КРОПИВА	+		
	ПЕРЦЕВА М'ЯТА	+		
	РОЗМАРИН	+		
	ШАФРАН	+		
	ЕСТРАГОН	+		
	ЖЕНЬШЕНЬ	+		
	КУРЯТИНА	+	+	+
	СВИНИНА	+	+	+
	ІНДИЧАТИНА	+	+	+
	ЯЛОВИЧИНА	+	+	+
	БАРАНИНА	+	+	+
	КРОЛЯТИНА	+	+	+
	М'ЯСО КАЧКИ	+	+	+
Горіхи і насіння	ТЕЛЯТИНА	+		
	М'ЯСО КОСУЛІ	+		
	КОНИНА	+		
	СТРАУСЯТИНА	+		
	ВОЛОВИНА	+		
	М'ЯСО КУРІПКИ, ПЕРЕПІЛКИ	+		
	М'ЯСО ДИКОГО КАБАНА, КОЗ'ЯЧЕ	+		
	М'ЯСО	+		
	МИГДАЛЬ	+	+	+
	ЛІСОВІ ГОРІХИ	+	+	+
	АРАХІС	+	+	+
	ФІСТАШКИ	+	+	+
	ГРЕЦЬКІ ГОРІХИ	+	+	+
	СОЛЯНИК	+	+	+
	СЕЗАМ	+	+	+
Овочі	ГОРІШКИ ПІНІ	+		
	КЕШ'Ю	+		
	БРАЗИЛЬСЬКИЙ ГОРІХ	+		
	КОКОС	+		
	ЗЕМНИЙ МИГДАЛЬ, ЧУФА	+		
	ГОРІХИ МАКАДАМІЯ	+		
	ЛЬОН ЗВИЧАЙНИЙ	+		
	РІПАК	+		
	БІЛА КВАСОЛЯ	+	+	+
	ЧЕРВОНА КВАСОЛЯ	+	+	+
	БРОКОЛІ	+	+	+
	БІЛОГОЛОВКОВА КАПУСТА	+	+	+
	ЦВІТНА КАПУСТА	+	+	+
	ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК	+	+	+
	СОЯ	+	+	+
Решта продуктів	КАРТОПЛЯ	+	+	+
	МОРКВА	+	+	+
	КВАСОЛЯ	+	+	+
	БАКЛАЖАН	+	+	+
	ОПРОК	+	+	+
	СОЧЕВИЦЯ	+	+	+
	САЛАТ	+	+	+
	ЦИБУЛЯ	+	+	+
	ПЕРЕЦЬ*	+	+	+
	ЗЕЛЕНИЙ КАБАЧОК	+	+	+
	ПОМІДОР	+	+	+
	ФЕНХЕЛЬ ЗВИЧАЙНИЙ	+	+	+
	ГАРБУЗ*	+	+	+
	ЦИКОРІЙ	+	+	+
	ШПІНАТ	+	+	+
	КАПЕРСИ	+	+	+
	АРТИШОК	+	+	+
	НУТ/В'ЯЗІЛЬ	+	+	+
	БРУКСЕЛЬСЬКА КАПУСТА	+		
	СЕЛЕРА	+		
	БУРЯК	+		
	ЦИБУЛЯ-ПОРЕЙ, ЦИБУЛЯ ШАЛОТ, СПАРЖА	+		
	ЛОБОДА (КІНОА)	+		
	ЧЕРВОНА КАПУСТА	+		
	БІБ	+		
	МАНГОЛЬД (ЛИСТОВИЙ БУРЯК)	+		
	РУКОЛА	+		
	БАТАТ/СОЛОДКА КАРТОПЛЯ	+		
	РІПА, РЕДИСКА	+		
	ЖЕРУХА ВОДНА	+		
	МАНІОК А ІСТІВНА	+		
	ПЕКАРСЬКІ ДРІЖДЖІ	+	+	+
	ПИВНІ ДРІЖДЖІ	+	+	+
	ГРИБИ	+	+	+
	ЗЕРНА КАКАО	+	+	+
	КАВА	+	+	+
	ЧОРНИЙ ЧАЙ	+	+	+
	ІСТІВНИЙ КАШТАН	+	+	+
	ГОРІХИ КОЛА	+	+	+
	МЕД	+	+	+
	АГАР-АГАР	+	+	+
	АЛОЕ	+	+	+
	ОЧЕРЕТЯНИЙ ЦУКОР	+	+	+
	ТРАНСГЛУТАМІНАЗА	+	+	+
	ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ	+	+	+
	БОБИ РІЖКОВОГО ДЕРЕВА	+	+	+

*Стосується групи продуктів FP – FoodPrint FT – FoodTest V-ветеринарський

Довідник для пацієнта



Тести для виявлення специфічних харчових антитіл класу IgG

FOODPRINT[®]
ELISA FOODTEST

Про що цей довідник?

У цьому довіднику ми пояснюємо, що означають результати досліджень FoodPront і FoodTest, які виявляють специфічні харчові антитіла IgG, та як планувати елімінаційну дієту при харчовій непереносимості. Представлена тут інформація допоможе виявити продукти, які треба повністю виключити з харчування або обмежити їх кількість. Пропонуємо водночас альтернативні пропозиції для заміни продуктів. Розуміння того, в який спосіб продукти харчування можна знову вводити в дієту після періоду елімінації, дасть можливість створити різноманітний і збалансований раціон, необхідний для збереження здоров'я. Запропоновані тут ідеї можна використати для створення стабільного плану збалансованого харчування, яке позитивно впливає на комфортність життя. У довіднику є така інформація:

	Сторінка
Зрозуміти харчову непереносимість	2
Прояви харчової непереносимості	5
Додаткова інформація	6
Інтерпретація Ваших результатів	7
Важливі деталі	8
Планування дієти	9
Контролювання проявів	10
Як уникати молочних продуктів?	11
Як уникати яєць?	12
Як уникати пшениці?	13
Як уникати глютену?	15
Як уникати дріжджів?	16
Найчастіші запитання	18
Історії пацієнтів	20
Кулінарні рецепти без глютену, молока та яєць	22

"Що для одного є поживою, для іншого може бути отрутою" - Лукрецій



Зрозуміти харчову непереносимість

Термінологія

Поняття «харчова алергія», «харчова непереносимість» та «підвищена чутливість до їжі» часто вживають одне замість одного і плутають їх, однак усі вони означають ненормальні реакції на певні продукти харчування, які проявляються різними способами. Така реакція може бути наслідком запуску механізмів активації імунної системи з утворенням антитіл, або ж наслідком реакції, яка не пов'язана з антитілами.



Імунологічні реакції

Реакції, які передбачають імунну відповідь, найчастіше описують як «алергію». Вони виникають при надмірній реактивності організму на продукти, які у більшості людей не спричиняють подібних проявів. Це зумовлене утворенням антитіл імунною системою. Такі антитіла атакують деякі харчові білки, які організм розпізнає як загрозові.

Алергію поділяють на чотири типи: I, II, III і IV. Належність реакції до одного із цих типів залежить від того, яка частина імунної системи активується і як швидко відбувається реакція. Два типи алергії, найчастіше пов'язаної з продуктами харчування, це:

Алергія I типу

Залежна від антитіл IgE / підвищена чутливість I типу / класична алергія

Реакція такого типу характеризується утворенням IgE, вивільненням гістаміну та інших хімічних медіаторів через дію алергену (наприклад, арахісу або креветок). Ця реакція відповідає за негайні прояви, з'являється протягом кількох секунд або хвилин після споживання продукту. Найчастіші прояви, пов'язані з класичною алергічною реакцією, це висипка, чхання, утруднене дихання або анафілактичний шок. Виявлення продуктів, відповідальних за цю реакцію, не спричиняє труднощів. Такі продукти не можна споживати пожиттєво.

Алергія III типу

Залежна від антитіл IgG / Харчова непереносимість /

Підвищена чутливість до їжі

Такі реакції характеризуються утворенням антитіл IgG та поступовим накопиченням імунних комплексів антиген-антитіло, які відкладаються у тканинах і спричиняють хронічний стан загального запалення. Такі імунні комплекси відповідають за реакцію з запізнілим початком – від кількох годин до кількох днів після споживання некорисного продукту. До проявів належать тривожність, депресія, синдром подразненої кишки, біль голови/мігрень, втома, висипка на шкірі, астма, біль суглобів, хронічний нежить, артрити, нездорова вага та фіброміалгія. Продукти, які відповідають за таку реакцію, можна виключити на певний час, а пізніше знову в невеликій кількості вводити їх у харчування.

Зрозуміти харчову непереносимість

Неімунологічні реакції

Ці реакції не пов'язані з імунною системою, і саме їх найчастіше називають харчовою непереносимістю. Такі реакції спричинені певними хімічними речовинами або додатками, які входять у склад продуктів, або ж виникають через недостатнє утворення ферментів в організмі.

Знижена кількість / відсутність ферментів

Непереносимість лактози

- Опричинена відсутністю лактази – ферменту, який розщеплює лактозу
- Продуктами, які містять лактозу, є молоко і молочні продукти (коров'яче молоко, йогурт та ін.)
- Проявами є проноси і здуття живота

¹ сири, які довго визрівають, можуть не містити лактози

² продукти, які піддаються ферментації, містять дуже невелику кількість лактози, крім того в їх перетравлюванні допомагають пробіотики

Непереносимість гістаміну

- Спричинена підвищеним рівнем гістаміну через знижену активність або відсутність діамноксидази (ДАО) – ферменту, який розщеплює гістамін (речовину, яка відповідає за запальний стан)
- Реакція виникає при споживанні продуктів із високим вмістом гістаміну: червоного вина, сира і тунця
- Деякі харчові продукти не містять багато гістаміну, але можуть спричинити його вивільнення в організмі. Це цитрусові, банани, помідори і шоколад.
- Проявами є мігрень, запаморочення, розлади з боку травного каналу, закладеність носа, депресія, почервоніння і свербіж шкіри.

FOODPRINT[®]

ELISA FOODTEST

FOODPRINT[®] і FOODTEST

У цьому розділі обговорювалися різні типи небажаних реакцій, пов'язаних з харчуванням – як імунологічних, так і неімунологічних. Тести FoodPrint і FoodTest призначені для кількісної оцінки імунологічної реакції III типу (специфічних харчових антитіл IgG).

Увага! Хоча реакцію III типу (IgG-залежну) часто вважають алергією, сучасним терміном для її описання є «харчова непереносимість». Такої термінології дотримуємося і в цьому довіднику.

Зрозуміти харчову непереносимість

FOODPRINT®	ELISA FOODTEST
FoodPrint® (FP) – це найсучасніше комплексне лабораторне дослідження за технологією мікроматриць, призначене для виявлення специфічних харчових IgG. Це кількісний тест, який виявляє 222 продукти (FoodPrint® 200+)	FoodTest (FT) – це докладне лабораторне дослідження, яке базується на добре відомій методиці ELISA та яке призначене для виявлення специфічних харчових IgG. Це кількісний тест з панеллю 90 та 110 продуктів. Доступна також вегетаріанська панель.

Значення харчової непереносимості зростає

Продукти харчування все частіше спричиняють шкідливі реакції організму, які суттєво погіршують здоров'я. Такі хворобливі прояви загалом складно пов'язати з конкретними продуктами, оскільки вони віддалені в часі і можуть проявлятися навіть через 3 дні від споживання певної їжі. Вважають, що 45% популяції можуть відчувати прояви харчової непереносимості, але не можуть виявити продуктів, відповідальних за хворобливі прояви.

Дослідження з метою виявлення специфічних харчових антитіл IgG має значення як докладний спосіб виявлення продуктів, що спричиняють хворобливу симптоматику. Водночас результат дослідження дає змогу скласти елімінаційну дієту, яку пристосовують до індивідуальних потреб пацієнта.

Чому варто виконати тест?

Науковці (Hardman & Hart, 2007) виконали дослідження щодо зв'язку між дієтою, яка базується на виключенні продуктів, до яких у крові пацієнта є високі титри антитіл IgG, та тяжкості різноманітних хворобливих проявів, зокрема, шлунково-кишкових, дерматологічних, неврологічних, дихальних, сихологічних та м'язово-скелетних розладів. Дослідження охоплювало близько 5,3 тисячі пацієнтів із Великої Британії, яким задавали питання щодо ефективності елімінаційної дієти. Як виявилось, 75% пацієнтів відчули корисні наслідки елімінаційної дієти, складеної на основі тесту на харчову непереносимість, і високо оцінили поліпшення свого самопочуття, незалежно від віку і статі.

Припускають, що імунні комплекси, які складаються з антитіл IgG та фрагментів харчових білків, можуть шкідливо впливати на організм та спричинювати запалення – загальне або локалізоване в певних тканинах.

Подібні американські дослідження засвідчили позитивний ефект дієти із виключенням продуктів, що спричиняють зростання рівнів IgG (Atkinson et al., 2004), у хворих зі синдромом подразненої кишки та хворобою Крона (Bentz et al., 2010). Крім того, припускають існування зв'язку між харчовою непереносимістю, рівнями IgG та надмірною вагою й атеросклерозом.

Прояви харчової непереносимості

Прояви

Людам, які страждають від харчової непереносимості, часто ставлять неправильні діагнози або стверджують, що хворобливі прояви спричинені емоційним напруженням. Це призводить до тривалого пошуку причин і відкладає потрібне лікування. Однак не можна легковажно ставитися до проявів, які тривають довгий час, навіть якщо вони не створюють безпосередньої загрози для життя, як, наприклад, закрепи, проноси, здуття живота, затримка рідини, шкірні прояви, біль голови, хронічна втома, розлади концентрації, сну чи постійна закладеність носа. Ці прояви часто перешкоджають поверненню до нормального, здорового життя.



Κάθε τήληθρήν ος γε ὕγυέ μς οκπππ π τς έί ήπππ ής πύγυ ι πρπψ ψήγς ή ή ρκτκγκρς ύπ ύγυ може спричинити низку різноманітних симптомів з боку травного каналу, системи дихання, опорно-рухового апарату, ендокринної систем, м'язів, шкіри чи труднощів із досягненням вагітності і виношуванням дитини. Складно усвідомити, що харчування є каталізатором названих проявів, оскільки ці симптоми з'являються через тривалий час після споживання продуктів.

Додаткова інформація

Процес виконання дослідження з метою виявлення специфічних харчових IgG



Переваги лабораторних тестів

- кров беруть з пальця
- кількісне визначення IgG
- кольорове вираження
- технологія мікроматриці
- різноманітні панелі продуктів
- поради щодо харчування
- процедура легша, ніж взяття з вени
- результат тесту дає змогу запланувати дієту
- чітке визначення продуктів, які треба виключити
- дослідження за новітньою технологією
- вибір оптимальної панелі під керівництвом лікаря
- вказівки для елімінаційної дієти

Особиста програма харчування

Рекомендації, які спираються на результат дослідження харчової непереносимості, є основою для внесення змін в харчування і впровадження так званої елімінаційної дієти. Лише цілковите виключення продуктів, які спричиняють утворення антитіл IgG у **ВИСОКИХ** або **ПІДВИЩЕНИХ** титрах, дозволяє досягнути бажаної мети, тобто згасання про запальних реакцій, розпад імунних комплексів, поліпшення стану здоров'я. Особиста програма харчування дає змогу пацієнтові зрозуміти загальні засади елімінаційної дієти, силу реакції антитіл IgG до окремих харчових антигенів, визначає період елімінації для кожного з продуктів, вміти розпізнати джерела, де вони можуть міститися та пропонує адекватні заміники тим продуктам, які треба виключити. Результат дослідження треба обговорити з лікарем або дієтологом, які додатково врахують інші типи алергії, наявність захворювань, результати досліджень та уподобання пацієнта.

Коров'яче молоко

Вираженість реакції: При **ВИСОКИХ** титрах антитіл до коров'ячого молока треба виключити з дієти молоко і молочні продукти на період 9-12 місяців. Через подібність антигенного складу треба водночас виключити молоко інших видів тварин і всі продукти, у склад яких воно входить.

Джерела: з молока виготовляють усі молочні продукти: сири білі і тверді (жовті), гомогенізовані сирки, плісняві сири, сирки типу фромаж, для канапок, моцарелу, фету, копчені сири, кисле молоко, йогурт, кефір, ряжанку, маслянку, сметану, масло. Молоко є в продуктах, до яких додають молочний порошок: молочних шоколадах, тістечках, морозиві, сосисках, майонезах, готових десертах, фабричних солодощах, а також хлібі (булках, солодкому хлібі).

Замінники: заміниками тваринного молока є «молоко» з рослинної сировини: рисове, вівсяне, кокосове, соєве, мигдальне, сезамове, соняшникове, з кускусу та вироби з них (сметана, сири, йогурти). Звичайне масло можна замінити топленим маслом, маслом із сезаму, оливковою олією, пастою з гарбузового насіння, авокадо, песто, рибною або овочевою пастою.

Інтерпретація Ваших результатів

Результат тесту

У результаті тестів FoodPrint® і FoodTest кількість досліджених продуктів залежить від вибору тесту. Після виконання дослідження FoodPrint® і FoodTest досліджені продукти впорядковують у 9 груп.

Рівні антитіл

Біля кожного продукту в кольоровій рамці подається кількісний показник. Він відображає концентрацію IgG (в одиницях на мілілітр) для кожного з продуктів харчування. Залежно від цієї концентрації, продукти поділяють на категорії: з **ВИСОКИМ**, **ПІДВИЩЕНИМ** або **НОРМАЛЬНИМ** рівнем антитіл. Виділення цих категорій за допомогою кольорів полегшує розуміння проблеми і дальших дій.

ВИСОКИЙ	ПІДВИЩЕНИЙ	НОРМАЛЬНИЙ
Вказує на сильну реакцію	Вказує на помірну реакцію	Вказує на відсутність реакції
До цієї групи належать продукти, які становлять основу проблеми. Їх треба виключити щонайменше на 9-12 місяців. Ці продукти треба замінити іншими з тієї самої групи, які відносяться до НОРМАЛЬНОЇ категорії. Знайти їх можна в результаті.	До цієї групи належать продукти, які становлять помірну проблему. Їх треба виключити щонайменше на 6-9 місяців або обмежити споживання, щоб уникнути непереносимості. Ці продукти треба замінити іншими з тієї самої групи, які відносяться до НОРМАЛЬНОЇ категорії. Знайти їх можна в результаті.	Продукти цієї категорії можна споживати без обмежень, за винятком тих, які раніше спричиняли небажані реакції. При підтвердженій класичній алергії (I типу) на певний продукт треба уникати цього складника.

Якщо в людини з хворобливими проявами виявляють за допомогою FoodPrint® і FoodTest **ВИСОКІ** або **ПІДВИЩЕНІ** рівні антитіл, то це свідчить про непереносимість таких продуктів. Виключення їх з дієти звичайно провадить до зменшення тяжкості проявів. Більше інформації на цю тему є в розділі «Планування дієти».



Важливі деталі

- -Якщо результат FoodPrint® або FoodTest не виявив продуктів з категорій **ВИСОКИХ**, але у Вас є типові для харчової непереносимості прояви, рекомендуємо уникати продуктів з категорії **ПІДВИЩЕНИХ** протягом 6-9 місяців.
- Після виключення деяких продуктів і зміни дієти може бути тимчасове погіршення самопочуття. Організм потребує певного часу, щоб подолати прояви відміни. Протягом перших днів треба дути терплячими, через 2-3 тижні настане поліпшення.
- Ротація продуктів полягає у їх споживанні не частіше, ніж раз на 4-5 днів. Наприклад, застосовуючи ротаційну дієту для пшениці, можна з'їсти пшеничний хліб 1 дня, вівсяне тістечко 2 дня, пшоняні млинці 3 дня, гречаний хліб 4 дня, рисові булочки 5 дня, а на 6 день знову пшеничний хліб.
- Якщо треба виключити з дієти продукти, зазначені в категорії **ВИСОКИ** (наприклад, молоко), важливо забезпечити поживні речовини (зокрема, кальцій) з іншими продуктами, наприклад, насінням гарбуза, пророслими зернами, листовими і капустяними овочами, горіхами, бобовими.
- При виключенні цих продуктів не можна замінити їх лише продуктами, які входять у склад тієї ж групи, оскільки це може призвести до появи нової непереносимості (так званої вторинної непереносимості). Наприклад, якщо з дієти виключили пшеницю, яку постійно їли на сніданок (у формі хліба), не треба замінити її щоденно вівсянкою. Треба використовувати різні продукти з цієї групи.
- Багато людей найпереконливіше відчують поліпшення при повному виключенні продуктів, які створюють проблеми. Може трапитися, що інколи дієту доводиться порушити, однак не варто повністю від неї відмовлятися.
- Якщо певний продукт не споживали протягом останніх 6-12 місяців, результат тесту FoodPrint® і FoodTest буде звичайно негативний, що засвідчує про низький рівень антитіл IgG.
- Якщо через 2-3 місяці поліпшення не настає, незважаючи на виключення продуктів з категорій **ВИСОКИХ**, то причиною проявів не є харчова непереносимість. Радимо звернутися до лікаря для дальшої діагностики.
- Гліадин – це білкова фракція, яка знаходиться в зернах пшениці, ячміню і жита. Тести FoodPrint® і FoodTest досліджують гліадин окремо. Якщо результат засвідчує про **ВИСОКУ** реакцію на гліадин, треба уникати продуктів, які містять пшеницю, жито і ячмінь, навіть якщо результат щодо них виявився **НОРМАЛЬНИМ**.



Планування дієти

Перш ніж змінити дієту

Харчування і здоров'я йдуть пліч-о-пліч, і перш ніж змінити свій спосіб харчування, слід ознайомитись з кількома стандартними правилами:

Якщо Ви хворієте, вагітні чи маєте приймати ліки, рекомендуємо обговорити можливі зміни у дієті зі своїм лікарем чи дієтологом.

- Отримавши результат тесту, зверніть увагу перш за все на продукти, зазначені в колонці **НОРМАЛЬНИЙ**, ці продукти можна споживати в довільній кількості. Отже, хоча певні продукти зумовлюють високий рівень IgG, є багато їх замінників із тієї ж групи, які можна безперешкодно їсти. Замість того, щоб зосередитись на тих продуктах, які Ви не можете їсти, ліпше позитивно підійти до проблеми і зосередитись на тих стравах, які Ви можете споживати без перешкод.

- Дізнайтесь, які страви містять продукти, на які Ви негативно реагуєте. Складовими багатьох готових страв і соусів є компоненти, які Ви можете не пов'язувати з некорисними для Вас продуктами. Обов'язково вивчайте інформацію на етикетках.

- Якнайбільше урізноманітніть дієту. Підбирайте різні овочі і фрукти щодня, споживайте білки різного походження, наприклад, яечню на сніданок, салат з тунця на обід і курятину на вечерю. Так Ви постачатимете в організм відповідну кількість харчових компонентів і тим самим зменшите ризик можливої харчової непереносимості в майбутньому.

Планування дієти

Перед тим, як почати нове харчування, треба присвятити день-два на приготування. Цей довідник дає змогу отримати максимальну користь від виконання тестів FoodPrint® і FoodTest. Треба планувати меню завчасу, передбачивши якнайбільшу кількість продуктів із категорії **НОРМАЛЬНИХ**. Підготувавши завчасу кулінарні рецепти і купивши відповідні для цього продукти, впровадити нове харчування буде простіше і легше.

Виключення/ротація харчових продуктів

Продукти, які знаходяться в категоріях **ВИСОКІ** та **ПДВИЩЕНІ**, треба виключити з харчування принаймні на 6 місяців. Більшості таких продуктів легко уникнути, замінивши їх продуктами з категорії **НОРМИ**.

Такі продукти як пшениця, глютен, молочні, яйця, соя і дріжджі складніше виключити з дієти, оскільки вони дуже поширені. Щоб могли успішно спланувати харчування, ознайомтесь з інформацією на 11-17 сторінках цього довідника.



Контролювання проявів



Щоденник харчування та самопочуття

Часто допомагає ведення щоденника, в якому занотовують спожиті продукти і хворобливі прояви, які повинні зменшитися під впливом лікування. Треба записати продукти, які Ви їсте перед зміною дієти, а далі ті, які Ви знову вводите в харчування. Нотатки щодо змін самопочуття (ліпше чи гірше) допоможуть виявити реакцію організму на певні продукти.

Повторне введення продуктів

Через щонайменше 9 місяців і після згасання хворобливих проявів продукти, які належать до категорії ВИСОКИХ, можна знову вводити в харчування. Однак цей процес повинен бути дуже поступовий. Окремі продукти треба вводити по одному і спостерігати за реакцією організму протягом 5 днів. Якщо хворобливі прояви відновлюються, треба ще почекати місяць або два. Якщо ж вони не з'являються, продукт можна ввести в харчування на постійно, але споживати його дуже рідко. Далі можна вводити новий продукт і спостерігати за реакцією організму протягом 5 днів.

Підказки

- Повторне введення продуктів в харчування потребує терпачості
- Не поспішайте догодити собі! Можливо, Вам не вистачає улюблених страв, але ними можна насолоджуватися час від часу і не довести до появи нової харчової непереносимості.
- Найліпше почати з повторного введення продуктів, рівні антитіл до яких були найнижчі – див результат тесту.
- Перед введенням чергового продукту треба почекати 5 днів, спостерігаючи за реакцією організму.
- Поступово вводьте продукти в порядку підвищення рівнів антитіл, по одному, дотримуючись інтервалу 5 днів для спостереження за реакцією організму.

Уникнення нової харчової непереносимості

З новою дієтою з'являються нові продукти, отже, може розвинути до них харчова непереносимість. Це відбувається майже винятково у тому разі, коли продукт, який не переносять, замінюють всього лише одним іншим продуктом. Наприклад, якщо при непереносимості пшениці замінити пшеничний хліб на вівсянку, треба чергувати її з салатом і йогуртом, вареним яйцем і житнім хлібом, пшоняною кашею з фруктами і насінням соняшника та іншими стравами.

Отже, щоб не призвести до нової харчової непереносимості, треба:

- Уникати споживання якогось продукту надто регулярно
- Кожен продукт треба споживати раз на кілька днів
- Треба включати в дієту різноманітні продукти, щоб забезпечити достатньо вітамінів і мікроелементів.
- Трапляється, що деякі продукти треба виключити з дієти назавжди, зокрема, при деяких хронічних та аутоімунних захворюваннях.

Як уникати **молочних продуктів?**



Якщо результат тесту FoodPrint® засвідчив, що у Вас **ВИСОКІ** рівні антитіл на молоко, радимо виключити з дієти молоко і всі молочні продукти. Це стосується молока усіх видів тварин.

Молоко – це важливе джерело білків, кальцію, а також вітамінів А і В, тому якщо Ви мусите відмовитись від споживання коров'ячого молока, важливо отримувати ці харчові компоненти з інших джерел.

Продукти, яких треба уникати	Складники, яких треба уникати	Альтернативні продукти
Молочні продукти входять у склад багатьох продуктів: • Молоко і молочні коктейлі • Йогурти, сирки для намазування на хліб • Вершки, морозиво • Тверді сири • Масло, маргарин з додатками • Креми • Пудинги • Соуси для салатів • Соуси до м'яса • Забілені супи • Тістечка, пампушки • Налисники, млинці • Вафлі, бісквіти • Хліб, піца • Картопляне пюре • Готові страви • Перероблене м'ясо, ковбаси • Перекуси • Солодощі	Молочні продукти входять у склад багатьох страв. Через це треба дуже уважно читати етикетки, щоб не пропустити їх вміст. Складники, яких треба уникати: -Масло, масляні жири -Казеїн -Сметана -Демінералізована сироватка -Бета-лактоглобулін -Альфа-лактальбумін -Знежирене молоко -Молоко в порошку -Стабільні складники молока - Сироватка	Доступні такі альтернативні продукти: Рослинне молоко - вівсяне, рисове, пшонає, соєве, з квіної, горошку, кокосове. Горіхове (якщо не спричинює алергічної реакції). Деякі люди добре переносять молоко інших тварин, але овече, козяче і буйволяче молоко містять білки, які подібні до білків коров'ячого молока і можуть спричинити подібні реакції. Тому молока цих тварин треба уникати. Масло – топлоне, вегетаріанські спреди, горіхове, тахіні, песто, видушена холодним способом оливкова олія, масло з гарбуза. Сир – м'які і тверді соєві, горіхові (наприклад, мигдалевий) і рисові сири Йогурти – пшонаєний, вівсяний, соєвий Білий сир – мигдалевий, тофу Шоколад – без молочний (гіркий), кароб Майонез - безмолочний

Білок, кальцій і вітаміни

Багатими білком, кальцієм і вітаміном А і В є також інші харчові продукти: соя, трісковий жир, рослинна олія, сардини, підсмажені молоді шпроти або оселедець, горіхи, червоне м'ясо, свіжі овочі і фрукти, особливо зелені листяні овочі, такі як салат, крес-салат і шпинат, броколі, ревінь, інжир, гриби, помаранчі, абрикоси, чорнослив, насіння гарбуза і стручкові рослини.

Увага! Кальцій розчинний у воді! Найліпше варити овочі на парі або в невеликій кількості води, яку пізніше можна використати для супів.

Як уникати **яєць**?

Якщо результат тесту FoodPrint® засвідчив, що у Вас ВИСОКІ рівні антитіл на білок та/або жовток курячого яйця, радимо виключити з дієти яйця усіх видів птахів.

Однак яйця є чудовим джерелом білка, а також кальцію, заліза, цинку і вітамінів групи В. Тому треба включити в дієту альтернативні продукти, які поповнять дефіцит цих складників.



Продукти, яких треба уникати	Складники, яких треба уникати	Альтернативні продукти
Яйця є в багатьох стравах: • Омлетах, налисниках • Тістечках, бісквітах, солодошах, морозиві, кремах • Макаронах • Супах • Китайському рисі і супах, суші • Панірованих стравах • Майонезах, татарському соусі, салатних соусах • Деяких стравах з картоплі, наприклад, дерунах Свіже печиво може не мати етикеток, треба питати про його склад у пекаря.	Яйця входять у склад багатьох продуктів, тому треба вивчати їх склад з етикеток. • Далі подаємо перелік складників, які виготовляють з яєць: • Альбумін • Яєчний білок • Яєчний жовток • Пастеризоване яйце • Сухе яйце • Заморожене яйце • Яєчний порошок • Яєчні протеїни • Овоальбумін • Ововітелін • Овомуцин • Глобулін • Ліветин	Яйця входять у склад багатьох продуктів, тому треба вивчати їх склад з етикеток. Далі подаємо перелік складників, які виготовляють з яєць: • Альбумін • Яєчний білок • Яєчний жовток • Пастеризоване яйце • Сухе яйце • Заморожене яйце • Яєчний порошок • Яєчні протеїни • Овоальбумін • Ововітелін • Овомуцин • Глобулін • Ліветин

Як уникати пшениці?



Якщо результат тесту FoodPrint® засвідчив, що у Вас **ВИСОКИ** рівні антитіл на пшеницю, треба уникати пшениці і продуктів, у які вона входить, щонайменше 9 місяців.

Пшениця – важливе джерело клітковини, вітамінів і мікроелементів, особливо вітамінів групи В, хрому і цинку, тому треба забезпечити надходження цих складників з інших джерел.

Продукти, яких треба уникати	Складники, яких треба уникати
Пшениця міститься в багатьох продуктах: • Хлібі, білках, тістечках, налисниках, вафлях, бісквітах • Сніданкових пластівцях • Піці, макаронах, варениках • Морозиві, енергетичних напоях, солодових напоях, шоколаді, лакриці і пудингах • Пиві і більшості алкогольних напоїв • Також вона входить у склад готових страв: • Супів, соусів, приправ, переробленого м'яса • Страв, які нагрівають (також у бургерах), картоплі фрі, панірованих м'ясних і рибних котлет • Саламі, ковбаси, шинки • Трав, приправ, порошку до печива • Страв у банках • Спагеті і супів	Пшеницю додають до багатьох продуктів, тому перед купівлею треба уважно читати етикетки. Далі представляємо деякі з таких складників: • В'яжучі речовини або темне борошно • Терта булка • Булгур, пшеничне жито, камут, спельта. Товчена пшениця • Кускус, висівки, тверда пшениця • Гідролізований пшеничний білок або глютен • Сухарі, пшеничний крохмаль, модифікований крохмаль, пшеничні пластівці • Цілісне або смажене зерно • Борошно з пророслої пшениці або небілене борошно • Екстракт або олія з зародків пшениці • Борошно з цілісного зерна

Як уникати пшениці?

Альтернативні продукти

Хоча пшениця є важливим джерелом харчових компонентів, є й інші харчові продукти, які можуть забезпечити організм рівноцінними вітамінами й мінералами. Хоча це може бути складно, але вживаючи ці замітники, ви можете насолоджуватись збалансованим і здоровим харчуванням.

Хлібобулочні вироби - хліб, які не містять пшениці та який зазвичай випікають з рисового, житнього або змішаного картопляно-кукурудзяного борошна. Такий хліб містить необхідні вітаміни групи В, залізо і фолієву кислоту, які є також у пшеничному хлібі. Можна харчуватись хлібом, який на 100% виготовлений з житнього борошна, зокрема, грубого помелу, содовий хліб або замість хліба їсти рисові або вівсяні тістечка.

- Макарони - слід обирати макарони з рису, кіної, кукурудзи або гречки, які є також джерелом вітаміну В. На ринку доступна також гречана та рисова локшина.

- Бісквіти – є широкий вибір вівсяних та кукурудзяних тістечок, які бувають солодкі або солоні.

- Сніданкові пластівці - існує широкий вибір пластівців, які не містять у собі пшениці, зокрема, безпшеничні мюслі, вівсяні пластівці, пшоняні, гречані пластівці, вівсяні і пластівці з кіної. Усі вони є добрим джерелом вітаміну В і заліза.

- Панірування – замість панірувальних сухарів можна застосовувати вівсяні, рисові, пшоняні, кукурудзяні пластівці або сухарі з житнього борошна.

- Ковбаса – доступні м'ясні вироби, які не містять пшениці. Їх треба шукати в магазинах або безпосередньо у виробників.

- Японські, китайські і тайські страви (із соєвим соусом) – соєвий соус виготовляють із застосуванням пшениці. Варто перейти на соус Тамарі, який не містить пшениці.

- Соуси до м'яса – можна застосовувати бульони із м'яса або овочів і загущувати їх борошном з тапіоки або кукурудзяним.

- Підливи – для білої підливи можна використати картопляну, рисову або кукурудзяну муку. Щоб не утворювалися грудки, борошно треба просіяти і змішати з невеликою кількістю води або молока, наприклад, вівсяного або рисового. Решту молока нагріти, додати його невелику кількість до суміші і вимішати. Вилити решту молока на сковорідку, закип'ятити і додати приправи.

- Печиво – є багато складників, якими можна замінити пшеницю. Це очищена сода, желатин, приправи без домішок, амарант, картопляне борошно, ячмінь (пластівці або борошно), кіноя, гречка (пластівці або борошно), рис (пластівці або борошно), кукурудза (кукурудзяне борошно, полена), жито, мелені горіхи (мигдаль), саго, сочевиця, горох, квасоля, соя (пластівці або борошно), просо (пластівці або борошно), тапіока, овес.

- Готові продукти без пшениці – в магазинах і інтернеті доступні продукти без пшениці, зокрема, борошно, печиво, хліб, тістечка і готові соуси. Деякі кав'ярні і ресторани печуть домашнє печиво без глютену, однак треба перевірити, чи не містить воно також пшениці.

Треба пам'ятати, що визначення «без глютену» не обов'язково означає без вмісту пшениці.

Пам'ятайте! Завжди треба прочитати склад продукту на етикетці.

Як уникати глютену?

Якщо результат тесту FoodPrint® засвідчив, що у Вас **ВИСОКИ** рівні антитіл на гліадин/глютен (клейковину), важливо виключити злаки, які містять глютен (пшеницю, ячмінь і жито), навіть якщо результат не засвідчує до них підвищений рівень антитіл. Результат для гліадину і злаків, які містять глютен, треба інтерпретувати разом.



Люди з непереносимістю глютену можуть їсти овес, якщо він не забруднений пшеницею, житом або ячменем. Тому треба читати етикетки на продуктах.

Продукти, яких треба уникати	Складники, яких треба уникати	Альтернативні продукти
Продукти, які містять пшеницю: Див. «Як уникати пшениці?»	Глютен може бути в багатьох стравах, тому треба уважно читати етикетки.	Можна застосовувати безглютенові продукти:
Продукти, які містять жито:	Далі подаємо деякі з таких складників:	• Амарант • Картопляне борошно • Борошно з кіної • Гречане борошно • Борошно з пшоняної каші • Рисове борошно • Кукурудзяне борошно • Мелені горіхи (мигдаль, волоські горіхи) • Борошно з саго • Борошно з сочевиці • Борошно з гороху • Соеве борошно • Тапіоку • Кокосове борошно • Борошно з каштанів • Борошно з насіння гарбуза
• Хрусткий хліб • Крекери • Хліб із висівками • Житній хліб • Деякі види віскі • Деякі види пива	• Пшениця • Жито • Ячмінь • Спельта • Тверда пшениця • Кускус • Ячмінний солод • Камут • Пшеничний солод • Пшеничні і житні висівки • Пшениця-жито • Декстрин	
Продукти, які містять ячмінь:		
• Ячмінна вода • Луцений ячмінь • Перлова каша • Деякі супи і підливи • Замінники кави • Деякі види віскі • Деякі види пива		

Більше інформації у розділі «Як уникати пшениці?»

Як уникати дріжджів?



Якщо результат тесту FoodPrint® засвідчив, що у Вас **ВИСОКИ** рівні антитіл на дріжджі, рекомендується уникати продуктів, які містять дріжджі, принаймні 9 місяців. Треба уникати всіх видів дріжджів: плісняви, грибів, пліснявих сирів та інших форм грибів в продуктах і середовищі.

Увага! Є два види загальноновживаних дріжджів – пекарські і пивоварські, підвищена чутливість до одного з них правдоподібно передбачає таку ж реакцію до других.

З переліку усіх продуктів, яких слід уникати, здається найважче уникати дріжджів, оскільки вони містяться в багатьох перероблених харчових продуктах. Отже, важливо запланувати свій раціон ще до того, як розпочати дотримуватись дієти без вживання дріжджів.

Живі дріжджі використовують у виготовленні й переробці продуктів, в процесі яких перетворюється цукор в вуглекислоту і спирт. Вони є джерелом вітаміну В, який також можна отримати з інших харчових продуктів, таких як м'ясо, риба, продукти з цілісного зерна, горіхи і темні листяні овочі.

У бездріжджовій дієті слід уникати природних джерел цього продукту та дріжджів, які додають у харчові продукти. Корисною також може бути низькоцукрова дієта, оскільки вона перешкоджає ростові дріжджів в організмі.

Продукти, яких треба уникати

- Пекарські і пивоварські дріжджі
- Хліб, тісто для піци, булки та інше печиво на основі дріжджового тіста
- Деяке печиво, що росте (піта, наан) містить невелику кількість дріжджів, які дають йому можливість вирости і утворюють повітряну кишеню під час випікання
- Деякий хліб, також і грубого помолу, потребує дріжджів і молочнокислих бактерій
- Екстракти дріжджів, бульйонні кубики, соуси до м'яса
- Ферментовані харчові продукти і напої: пиво, вино, сидр, оцет, соєвий соус і соус до салатів
- Харчові продукти, які містять оцет: консервовані огірки, приправи, соуси для салатів, кетчуп і соус чилі
- Коктейлі на основі молока, солодкі напої на основі молока й імбирне пиво
- Ферментована соя (в японській та індонезійській кухнях)
- Гриби, грибові соуси і трюфелі, які містять близькі до дріжджів білки
- В'ялена і сушена риба та м'ясо
- Арахіс та вироби з нього
- Горіхи: лісові, волоські, фісташки
- Ферментовані харчові продукти, особливо сири (брі і камамбер)
- Перезрілі фрукти і фрукти зі шкіркою
- Білок одноклітинних, зокрема, кворн (замінник м'яса) і гідролізат рослинного білка
- Фруктові соки – лише свіжі соки є соками без дріжджів
- Сухофрукти
- Лимонна кислота та глютамінат можуть походити з дріжджів – уважно читайте етикетки
- Деякі харчові добавки – перевірте склад на етикетці

Як уникати дріжджів?

Складники, яких треба уникати	Альтернативні продукти
- Гідролізований білок - Гідролізований рослинний білок - Хлібна закваска	Дріжджів не містять такі продукти: - Макарони, темний рис, борошно з цілісного зерна, гречка, кускус, ячмінь, просо і кукурудза (умова – зберігання продукту в сухому місці) - Домашнє печиво (з порошком для печива або содою). Також бісквіти, крекери та ірландський содовий хліб - Млинці з содою або порошком для печива - Свіжі овочі і овочеві соки. Особливо цибуля, часник, зелені овочі (капуста, броколі, цибуля-зрізуванець, брюссельська капуста) - Салаті овочі – салат, шпинат, рукола, м'ята, люцерна, авокадо, трави - Горох, квасоля, сочевиця - Риба – макрель, сардини, камбала, оселедець, тунець, форель - Ракоподібні - Яйця від домашніх курей, молоко, сир або звичайний йогурт (молочнокислі бактерії допомагають підтримати кишкову флору) - Кокосове, рисове, мигдалеве молоко - Квашені овочі – капуста, огірки без додатку оцту



Найчастіші запитання

Q Чи можливо, що шкідливим є продукт, який не був виявлений тестом FoodPrint або FoodTest?

Деякі продукти можуть спричиняти алергічні реакції, які пов'язані з антитілами класу IgE (алергія I типу). Такі продукти не виявляють за допомогою тестів, які визначають імунoglobуліни класу G (IgG). Крім того, є багато продуктів, які можуть спричинити хворобливу реакцію без участі IgG. Наприклад, сполуки групи амінів, які є в шоколаді, червоному вині і сирі, можуть спричинити мігрень. Деякі консерванти, наприклад, тартазин (харчовий додаток E 102) можуть спричинити висипку і астму, глютамінат натрію в китайських стравах спричинює пітливість і запаморочення, а алкалоїди пасльонових рослин (картоплі, помідорів, паприки) можуть негативно впливати на суглоби. Якщо Ви підозрюєте, що якийсь продукт Вам шкодить, але не можете цього перевірити, радимо уникати такого продукту.

Q Я уникав певних продуктів протягом кількох місяців/років. Чи вплине це на результат мого тесту?

Тести Food Print® і FoodTest базуються на спроможності організму утворювати антитіла на певні харчові продукти. Якщо продукту не було в харчування протягом останніх 3-6 місяців, то правдоподібно, що рівень антитіл до нього буде низький і відповідатиме НОРМІ. Щоб дослідити непереносимість на певний продукт, треба, щоб він входив у щоденне харчування або споживався принаймні раз на 2 дні протягом 4-6 тижнів до дослідження. Якщо ж відомо, що певний продукт спричинює хворобливі прояви, його не треба споживати.

Q Що означає «одиниць/мілілітр»?

Кількість одиниць на мілілітр – це одиниця вимірювання концентрації. Результат тесту в таких спосіб виражають для кожного з продуктів, він вказує рівень антитіл IgG до певного продукту, які виявляють у крові.

Q Чи треба обговорити результати тесту з дієтологом?

Після отримання результатів Food Print® і FoodTest рекомендується звернутися до дієтолога або до лікаря, які порадять, як змінити дієту і призначають лікування. Дієтолог також надасть Вам підтримку і мобілізує до регулярного контролю за перебігом елімінаційної дієти.

Q Якщо є результат ВИСОКИЙ до коров'ячого молока, чи означає це непереносимість лактози?

Ні. Непереносимість лактози означає неспроможність її перетравити. Лактоза – це основний цукор молока, а причиною проблем є нестача ферменту лактази. Тести Food Print® і FoodTest виявляють харчову непереносимість, пов'язану з антитілами IgG, рівень яких зростає, якщо різноманітні білки молока проникають в кровоплин, однак цей тест не виявляє ферменту лактази, а отже не може вказати на її непереносимість.

Q Чи придатні тести Food Print® і FoodTest для застосування у дітей?

Так, однак нижньою межею їх застосування є вік 2 роки.

Найчастіші запитання

Q Чи можна стверджувати, що «безглютеновий» продукт не містить пшениці?

Ні. Продукт може не містити пшениці, але містити глютен, або навпаки. Є продукти водночас і безглютенові, і без пшениці, треба довідатися про їх склад на етикетці. Тести FoodPrint® і FoodTest мають екстракти пшениці, ячменю та жита, які не містять глютену. Глютен досліджують окрема як гліадин (білок, який знаходиться в злаках, які містять глютен). Якщо результат тесту вказує на **ВИСОКУ** реакцію на гліадин, треба виключити злаки і продукти, які містять глютен і замінити їх безглютеновими, наприклад, гречкою, просом, вівсом, рисом, кукурудзою, квіноєю, амарантом. Якщо результат тесту засвідчує **ВИСОКУ** реакцію на пшеницю, жито або ячмінь, але НЕ гліадин, така реакція пов'язана з іншими білками, які містяться в цих злаках.

Q Чому гліадин і глютен досліджують окремо?

Тести FoodPrint® і FoodTest базуються на розчинних у воді екстрактах для виявлення специфічних харчових антитіл IgG. Однак екстракти злаків не містять гліадину, оскільки цей білок розчинний тільки в спирті і не може бути екстрагований разом з іншими білками злаків. Через це гліадин досліджують окремо.

Q Чи треба дотримуватися обережності під час виключення продуктів з дієти?

Так. Таку обережність особливо треба проявляти на початку елімінаційної дієти. Пропонуємо дієтичні рекомендації та опіку кваліфікованих фахівців для кожного, хто захоче обстежитися за допомогою тестів FoodPrint® і FoodTest.

Q Чи треба виконати тест знову через кілька місяців?

Для більшості людей повторного обстеження не треба, однак якщо його доцільно виконати, рекомендуємо зробити це не раніше, ніж через 6 місяців. Якщо хворобливі прояви згасли і вдається повернутися до продуктів, які раніше спричинювали непереносимість, нема потреби робити тест ще раз.

Q Чому у мене є реакція на продукти, які я раніше ніколи не споживала?

Іноді позитивна реакція проявляється у пацієнтів, які переконані, що ніколи раніше не споживали таких продуктів. Хоча таке явище рідкісне, воно не зумовлене хибно позитивним результатом, а скоріше перехресною реакцією з іншими продуктами. Деякі харчові продукти містять ідентичні антигени (білки), які не пов'язані між собою і належать до різних груп. Такі ідентичні білки виявляються одним і тим самим антитілом, яке може спричинити **ВИСОКУ** реакцію. Докладніше про це можна довідатися в Cambridge Diagnostics.

Q Чи можливо, що поліпшення у мене не буде?

Якщо після впровадження елімінаційної дієти на основі отриманого результату нема поліпшення протягом 3 місяців, то це означає, що харчова непереносимість не є причиною хворобливих проявів і треба виконати інші діагностичні дослідження для пошуку інших причин. Результати тестів FoodPrint® і FoodTest є вказівками для зміни харчування і можуть бути використані разом з порадами лікаря або дієтолога.

Історії пацієнтів

«Восени півтора року тому у мене з'явилися розлади здоров'я. Я була постійно хвора, після простуди з'являлися інфекції, біль голови, здуття живота. До того додавалася постійна втома. Це останнє було найгірше. Я почувала себе так, нібито найменше зусилля перевершувало мої можливості, не могла працювати. Далі з'явилася надокучлива висипка на шкірі. Отже, зрив імунної системи на всіх напрямках. Пройшовши обстеження на всі можливі хвороби, я місяць провела в лікарні. Але дані всіх обстежень були ідеальні.

Влітку я зробила собі тест на харчову непереносимість і це врятувало мені життя. Виявилося, що є велика кількість продуктів, які входять у мою повсякденну дієту і на які у мене сильна непереносимість. Отже, я зразу ж виключила борошно, яйця, молоко, дріжджі та інші продукти, на які виявилася непереносимість. Після цього перестало боліти горло, рідше з'являвся біль голови, а найважливіше, що я стала себе почувати цілком інакше. Повернулася сила, я перестала так часто хворіти. Елімінаційна дієта триває вже 7 місяців, а я відчуваю себе щораз краще. Сподіваюся, що через рік зможу поступово повернутися принаймні до частини продуктів. Дуже рекомендую це дослідження кожному, у кого незрозумілі хвороби або хто себе погано відчуває без видимої причини.»

Маргарита, 33 роки

«Я знала, що надлишкова вага, якої було неможливо позбутися 4 роки, може спричинити пошкодження суглобів, особливо колінних і кульшових. Мої розміри завеликі, але не дуже, тому я знала, що причиною може бути традиція ревматичних захворювань у родині. Бачачи, як страждають мої мама і кузина, я не хотіла готуватися до погіршення свого стану. Я виконала дослідження і на мій подив, виявилося багато продуктів, які я споживала щодня. Через 2 тижні припинився біль вночі, а ще через тиждень взагалі зник. Так тривало до дня народження товаришки, на якому я з'їла шматок торта. Тепер я знаю, що те, що я їм, впливає на мої суглоби, і не тільки. З'явилася нова енергія, а вага зменшилася до тієї, при якій я відчуваю себе якнайкраще.»

Ірена, 29 років

У моєї півторарічної дитини з'явилися майже непомітні хрипи при диханні, трохи кашель, без температури .. а потім все нові консультації у лікарів, антибіотики, ліки від кашлю, рентген легень, посіви з горла, ліки для астматиків, інгаляційні кортикостероїди. Діагноз: «Підвищена реактивність бронхіального дерева» і підозра на ранню дитячу астму. Коли я виконала тест Food Detective, синові було менше 2 років. Після виключення молока, глютену і яєць протягом всього лише 2 тижнів відбулося різке поліпшення, вдалося повністю відмінити ліки. Синові вже 4 роки, він дотримується дієти і цілком здоровий, нормально розвивається, не хворіє і виглядає набагато здоровшим, ніж дехто з його однолітків.

Мама Марта

Історії пацієнтів

«Настав час підвести перші підсумки досягнень, які я здобула завдяки індивідуальному плану харчування, який спирається крім усього іншого на результати дослідження харчової непереносимості. У липні 2013 року я отримала результати досліджень харчової непереносимості, і від серпня не споживаю продуктів, які не переношу, на 100% дотримуюся рекомендованої дієти.

У мене були тяжкі проблеми зі шкірою (висипка, виразки, кірки), ламкі розшаровані нігті, синдром подразненої кишки, який лікувала без помітного ефекту, я боролася із впертими закрепками, які чергувалися з епізодами проносів, відсутністю енергії для роботи, будь-якої активності, спорту. Моя вага була 70 кг (незважаючи на вперті спроби її скинути), 7 років я безуспішно намагалася завагітніти – 2 рази після In Vitro справді була вагітність, яка закінчилася викиднями в період 6-8 тижнів. Зрештою, я пройшла всебічні обстеження для пошуку причин проблеми.

А як тепер – через 4 місяці від початку елімінаційної дієти?

... проблеми зі шкірою – минули. Шкіра чиста і без висипки. Нігті міцні

... синдром подразненої кишки – таких регулярних випорожнень у мене не було вже багато років. Зовсім не здуває живіт і жодних клопотів з кишками.

... відсутність енергії – я регулярно бігаю, ходжу в спортзал, проїхала на велосипеді сотні кілометрів – загалом, вулкан енергії!

... вага – тепер 58 кг, а їм більше, ніж раніше (4-5 разів на день)

... аналіз крові – нема анемії, цукор в нормі, холестерин в нормі.

... 7 років безуспішних спроб завагітніти – тепер я при надії, завагітніла природним шляхом (7 років це було неможливо), термін 8 тижнів і 4 дні (попередні вагітності перервалися раніше цього терміну, зрозуміло, що щось було неправильно). Минулого тижня лікар підтвердив, що вагітність розвивається нормально.

Ці аргументи доводять успішність застосованого лікування якнайпереконливіше. Залишається вірити в успішне завершення вагітності і народження здорової дитини. Тепер я переконана, що буду дотримуватися рекомендацій на 100%.»

Аня

«Тоді купила тест і зробила синові - йому було 13 місяців – тест засвідчив непереносимість багатьох продуктів, і це дуже допомогло нам вилікувати алергію.

Дякую і бажаю всього найкращого»

Марія

Кулінарні рецепти без глютену, молока та яєць

Безглютенова закваска

Складники:

2/3 склянки темного рису
2/3 склянки білого рису
2/3 склянки зеленої гречки
1 ложка картопляного борошна
2 ложечки меду, меляси або цукру
600-700 мл кип'яченої або мінеральної холодної води
2 ложечки соку з квашених огірків або капусти
(непастеризованого) або безглютенової закваски для журу
До такої закваски додають молочну кислоту, що прискорює дозрівання



Приготування:

1. Зерна змолоти і висипати кожне в окрему посудину

2. Приготувати закваску за такими етапами:

День 1 – приготувати посудину місткістю близько 1 л. Висипати туди 2 чубаті ложки темного рисового борошна, додати ложечку солоду, сік з огірків або капусти і воду до отримання консистенції сметани. Борошно поглинає воду. Далі прикрити посудину складеною в кілька шарів марлею, закріпити гумкою і залишити в спокійному місці на 24 години.

День 2 – Наступного дня підгодувати закваску, додавши 1 ложку борошна з темного рису і трохи води, щоб отримати консистенцію сметани. Прикрити марлею і залишити на 24 години.

День 3 Наступного дня додати 1 чубату ложку борошна з темного рису, та по 1 чубатій ложці борошна з білого рису і гречки, доповнити водою до звичайної консистенції. Прикрити і залишити. Закваска повинна мати приємний кислий запах.

День 4 – Якщо все відбувається правильно, на четвертий день додаємо решту борошна, ложечку солоду і воду до консистенції сметани. Залишаємо на час від кількох до кільканадцять годин. Закваска повинна активно рости.

Далі маємо готову закваску і можемо застосовувати її у випіканні хліба. Закваску мішаємо зі всіма складниками, відкладаємо в окрему посудину 200-300 мл тіста (його використовуємо на наступний раз). Прикриваємо у кілька разів складеною марлею і залишаємо рости на кілька годин. Вирослу закваску закриваємо кришкою і ставимо в холодильник. Її використовуємо для випікання наступної порції хліба.

Безглютеновий хліб на заквасці

Складники:

500 г гречаного борошна
500 г пшоняного борошна
500 г рисового борошна
375 г картопляного борошна
125 г насіння соняшника
125 г насіння гарбуза
5 ложок чіа або насіння льону
1 ложка цукру
1 ложечка солі
1250 мл теплуватої води
+ безглютенова закваска
(якщо закваска свіжа, наприклад 6-денна, додаємо 400-500 мл)



Приготування:

1. Усі складники докладно вимішати. Перекласти до змащеної жиром і посипаної борошном форми. Маса не повинна стангвити більше 2/3 висоти форми! Тісто покрити харчовою плівкою і залишити рости приблизно на 6 годин (можна залишити на ніч у виключеній духовці - буде підтримувати температуру 25-30 C).

2. Зняти плівку, помістити в духовку з температурою 240 C і пекти 20 хвилин. Далі зменшити температуру до 180 C і пекти ще 40 хвилин. Перевіряємо за допомогою палички, чи готове.

3. Спечений хліб виймаємо і студимо.

Кулінарні рецепти без глютену, молока та яєць

Домашні муслі з фруктами

Складники:

Вівсяні і гречані пластівці (кожні окремо)
Насіння соняшника, дині, льону, будь-які горіхи
Сушена журавлина, родзинки або будь-які інші сушені овочі
Яблуко або банан
При бажанні – кориця

Приготування:

Усі складники (за винятком свіжих фруктів) перемішуємо в довільних пропорціях. Заливаємо прохолодною водою так, щоб вона покривала поверхню муслів. Через 30 хвилин до намочених складників додаємо фрукти, корицю і перемішуємо. У холодні дні можна підігріти муслі в тарілці.



Салат з тунця і пшоняної каші

Складники:

200 г пшоняної каші
Банка тунця у власному соусі
Пів банки червоної квасолі
Половина малої цибулини
Два великі квашені огірки
2 ложки веганського майонезу
Пів ложечки червоної паприки

Приготування веганського майонезу:

Варимо кілька картоплин. Далі трохи теплі картоплини, ложечку соку з лимона і ложечку гірчиці перемішуємо на пухнасту масу. Не перестаючи збивати, додаємо невеликими поріями рослинну олію, загалом близько склянки. Коли майонез набуде потрібної густоти, додаємо сіль і білий перець. Перекладаємо в банку і ставимо в холодильник.

Приготування салату:

Кашу сполікуємо кілька разів, далі готуємо в підсоленій воді до розсипчастої консистенції. Зварену кашу посипаємо паприкою і залишаємо стигнути. Тунець і квасолі виймаємо з рідини, цибулю і огірки ріжемо маленькими кубиками. Усе обережно перемішуємо з майонезом, так, щоб не розпався тунець.

<http://kuchniabezalgii.blogspot.com>

Тарт з гарбузом

Складники:

Начинка

Щонайменше склянка пюре з гарбуза
Пів склянки тростинного цукру
1 ложка меду
Сік з цитрини до смаку
1 чубата ложка рисового борошна
1 ложка картопляного борошна (або більше, залежно від соковитості гарбуза)

Тісто:

90 г топленого масла
90 г теплої води
60 г рисового борошна
60 г каштанового борошна
60 г тапіоки (або картопляного борошна)
50 г цукру
1 ложечка порошку до печива
½ ложечки агару



Приготування пюре і начинки

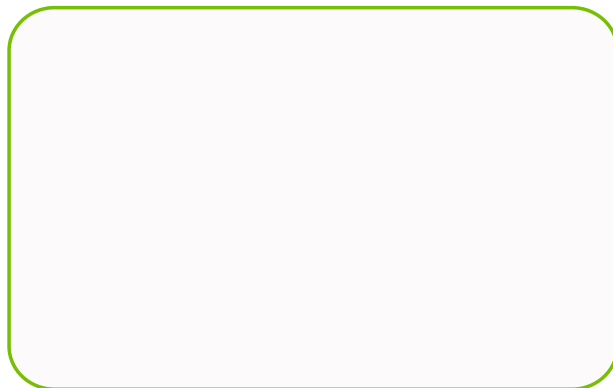
Форму для випікання викласти алюмінієвою фольгою, налити трохи води. Порізати гарбуз на частинки і вийняти насіння. Викласти гарбуз і прикрити алюмінієвою фольгою. Пекти при 180 С близько години. Далі вийняти масу ложкою, перекласти в миску і розтерти на пюре. Додати борошна, меду, цукру і сік з цитрини, докладно вимішати.

Приготування тіста:

У ринці розтопити масло (не перегріти!), додати води. У мисці вимішати усі сухі складники, додати масло з водою, усе вимішати. Перекласти тісто до тортівниці (діаметром близько 20 см) і зверху розкласти начинку. Вкласти в духовку, нагріту до 190 С, і пекти 1 годину. Подати зі збитою кокосовою сметаною (холодне кокосове молоко збити з цукром пудрою).

!Замість гарбуза можна використати яблука, груші, моркву, буряки.

Джерело: модифіковане за <http://fotoala.blogspot.com>



... щоб Ви знову відчували себе **здоровими**

Львів:

lwow@camb-diagn.com

+38 067 373 54 92

Харків:

harkov@camb-diagn.com

+38 067 373 54 97

Київ:

kiev@camb-diagn.com

+38 067 373 54 81

kiev.sport@camb-diagn.com

+38 067 373 54 93

Одеса:

odessa@camb-diagn.com

+38 067 373 54 85

Дніпропетровськ:

odnepr@camb-diagn.com

+38 067 373 54 96

Cambridge Diagnostics (Україна)

79000 Львів, вул. С.Крушельницької 19а/1

ofis.lwow@camb-diagn.com +38 067 373 54 80

(032) 261 36 95 www.cambridge-diagnostics.com.ua

