Whitelab

FOODTEST 200+ KISOKOS

Hasznos tudnivalók a FOODTEST 200+ ételintolerancia-vizsgálat eredményének értelmezéséhez

Ez az útmutató nem helyettesíti a dietetikai tanácsadást.



Whitelab

Tartalom

1.	Általános információk a FOODTEST 200+ vizsgálati eredményről	3
2.	Milyen betegséget vizsgál a FOODTEST 200+?	4
3.	Milyen intoleranciát mér a FOODTEST 200+?	5
4.	Gliadin pozitivitás és a gabonafélék	5
5.	Ha a kazein pozitív	6
6.	Kimutatja-e a FOODTEST 200+ a laktózintoleranciát?	6
7.	Mit jelent a nádcukor pozitivitás, és vonatkozik-e a répacukorra is?	7
8.	Nem fogyasztok kóladiót tartalmazó termékeket, mégis pozitív lett. Hogy lehet ez?	7
9.	Fogyaszthatók-e rokon élelmiszerek ételérzékenység esetén?	8
10.	Ha a gomba pozitív	8
11.	Hogy lehet, hogy a kukorica negatív, de a puliszka pozitív?	8
12.	Miért került a maláta külön a FOODTEST-be?	9
13.	Mennyi idő múlva lesz a FOODTEST pozitivitás negatív?	10
14.	Hosszabb diéta után mennyi idő szükséges, hogy a pozitív eredmények ismét megjelenjenek?	10
15.	Hogy lehet pozitív olyan élelmiszer, amelyet még soha nem fogyasztott?	11
16.	Csecsemőnél érdemes-e elvégezni a FOODTEST 200+ vizsgálatot?	11
17.	Lehetséges, hogy a tünetek romlanak a diéta bevezetésekor?	12
18	Nincs panaszom, mégis lehetek „ételérzékeny”?	12
19.	Vizsgálja a FOODTEST 200+ a hisztaminérzékenységet?	13
20.	Vizsgálja a FOODTEST 200+ az alkoholintoleranciát?	13
21.	Öröklődik-e az ételintolerancia?	13
22.	Ételintolerancia keresztreakciók	14
23.	Hogyan kell felkészülni a vizsgálatra?	17

Whitelab

1. Általános információk a foodtest 200+ vizsgálati eredményről

A FOODTEST egy olyan laboratóriumi vizsgálat, amely azt méri, hogy a szervezeted termel-e **IgG típusú ellenanyagokat** bizonyos élelmiszerek fehérjéi és nagy molekulájú szénhidrátjai ellen. A vizsgálat során **220 különböző élelmiszer** összetevőit elemzik. A mérés egy speciális, kis méretű chipen történik, amelyen az egyes élelmiszerekhez tartozó komponensek találhatók meg. Minden összetevő két példányban szerepel a **chipen**, emellett kontroll- és kalibrátor anyagok is helyet kapnak rajta. Ez lehetővé teszi, hogy minden páciens esetében ellenőrizhető legyen a mérés **megfelelősége** és **pontossága**.

Fontos tudnod, hogy ez a vizsgálat **nem allergiát igazol**. Allergia esetén ugyanis jellemzően **IgE típusú ellenanyagok** termelődnek, míg a FOODTEST az **IgG típusú ellenanyagokat** méri.

A leleten az egyes élelmiszerek mellett számértékek szerepelnek. Általánosságban elmondható, hogy minél **magasabb** ez az érték, annál erőteljesebb ellenanyag-termelés mutatható ki az adott élelmiszer fehérjéi ellen. A mértékegység **AU/l** (Arbitrary Unit/liter). Ez azt jelenti, hogy ugyanannál a páciensnél több vizsgálat számszerű eredménye csak akkor hasonlítható össze megbízhatóan, ha a mérés **ugyanazzal a módszerrel** történt.

A negatív eredmény azt jelzi, hogy az adott élelmiszerrel szemben nem mutatható ki kóros mértékű ellenanyag-termelés, vagyis az adott étel a vizsgálat alapján tolerálhatónak tekinthető, akkor is, ha az eredmény nem pontosan nulla. A **60 AU/l feletti érték** biztos pozitivitást jelent. Ez alapján a diéta során az adott élelmiszer **elhagyása javasolt**. A **41–59 AU/l közötti** tartomány az úgynevezett **határérték**, más néven **„szürke zóna”**. Az ide tartozó élelmiszereket az étrended módosítása során nem javasolt mindennap fogyasztani, és akkor is inkább csak **kis mennyiségben** ajánlott beillesztened az étrendedbe.

A FOODTEST eredménye alapján elkezdett **eliminációs diéta** összeállításához mindenképpen javasolt **szakember segítségét kérned**.

Whitelab

Fontos tudnod, hogy a diéta nem csak annyiból áll, hogy a pozitív élelmiszereket teljesen elhagyod, a határérték-tartományba esőket pedig ritkábban fogyasztod. Az étrend összeállításánál arra is figyelni kell, hogy az továbbra is **kiegyensúlyozott** maradjon, és tartalmazza a szervezeted számára szükséges fontos **makro- és mikrotápanyagokat**.

Előfordulhat, hogy a FOODTEST leleten egyes élelmiszerek **piros színnel** jelennek meg akkor is, ha az értékük a negatív tartományba esik. Ez két esetben fordulhat elő.

1. Az egyik ilyen eset, ha a gliadin pozitív eredményt ad. A **gliadin** a glutén egyik olyan összetevője, amely összefüggésbe hozható a **gluténérzékenységgel**. Ilyenkor minden **gluténtartalmú gabona** — például a búza, durumbúza, tönkölybúza, árpa, rozs és zab — piros színnel jelenik meg a leleten, az egyedi értékétől függetlenül. Ez azt jelenti, hogy a diéta során minden gluténtartalmú gabonát **kerülnöd kell**. Erről részletesebb tájékoztatást a **„Gliadin pozitivitás és a gabonafélék"** fejezet tartalmaz.
2. A másik eset, ha a **kazein**, az **alfa-laktalbumin** vagy a **béta-laktoglobulin** pozitív eredményt ad. Ezek a fehérjék az **állati eredetű tejek** fő összetevői, ezért ilyen esetben minden állati eredetű tej piros színnel jelenik meg a leleten. Erről bővebben a **„Ha a kazein pozitív"** fejezetben olvashatsz.

2. Milyen betegséget vizsgál a FOODTEST 200+?

A FOODTEST 200+ **nem egy betegséget diagnosztizál.** A vizsgálat célja annak megmutatása, hogy a szervezeted mely élelmiszerekkel szemben mutat **érzékenységet**. Ezek az érzékenységek különféle panaszokkal és kellemetlen tünetekkel járhatnak, de a tünetek hátterében más okok is állhatnak, ezért szükség lehet előzetes **orvosi kivizsgálásra**. Például, ha emésztőszervi panaszaid vannak, fontos, hogy mielőbb részt vegyél a szükséges orvosi vizsgálatokon.

Érdemes erről egyeztetned a háziorvosoddal, aki szükség esetén belgyógyászati vagy gasztroenterológiai kivizsgálást javasolhat. Ha az orvosi vizsgálatok során nem igazolódik szervi vagy egyéb eltérés, de a panaszaid továbbra is fennállnak, akkor érdemes lehet elvégeztetni a FOODTEST 200+ vizsgálatot is. Bizonyos esetekben ugyanis a kellemetlen tünetek hátterében élelmiszerekkel szembeni **érzékenység** is állhat.

Whitelab

3. Milyen intoleranciát mér a FOODTEST 200+?

Az ételintolerancia gyűjtőfogalom, amely többféle, egymástól eltérő problémát foglal magában. Ide tartozhat például a **laktózintolerancia**, a **gyümölcscukor-felszívódási zavar**, valamint bizonyos adalékanyagokra vagy tartósítószerekre adott reakciók is. Ezek háttere nem minden esetben azonos, és sokszor nem ugyanazzal a módszerrel vizsgálhatók. Fontos tudnod, hogy a FOODTEST 200+ **nem ezeket az intoleranciatípusokat méri**. A vizsgálat nem a laktózintoleranciát, nem a fruktózfelszívódási zavart, és nem is a tartósítószerekre adott reakciókat vizsgálja. A **FOODTEST 200+** ehelyett azt méri, hogy a szervezeted termel-e **IgG típusú ellenanyagokat** bizonyos élelmiszerekben található fehérjékkel és nagy molekulájú szénhidrátokkal szemben. A mérés immunkémiai módszerrel történik.

4. Gliadin pozitivitás és a gabonafélék

Miért szerepel külön a gliadin a FOODTEST-ben?

A FOODTEST-ben a legtöbb eredmény azt mutatja, hogy a szervezeted termel-e **IgG típusú ellenanyagokat** az adott élelmiszer vizes kivonatában található fehérjékkel szemben. A gliadin azonban kivétel, mert ez a fehérje nem vízben, hanem alkoholban oldódik, ezért a vizsgálatban külön, alkoholos kivonat formájában szerepel. Ez azért fontos, mert a leleten szereplő búza, durumbúza, tönkölybúza, rozs, árpa és zab eredményei az adott gabonafélék egyéb fehérjéire vonatkoznak, de **nem tartalmazzák a gliadint**. Emiatt előfordulhat, hogy például a búza pozitív, miközben a gliadin negatív.

Ez az eredmény azt jelenti, hogy a szervezeted reagálhat az adott gabonafélében található egyéb fehérjékre, de önmagában **nem utal lisztérzékenységre**. Ilyen esetben a 3 hónapos diéta ideje alatt javasolt az adott gabonaféle mellett annak közeli rokonait is kerülni. Például, ha a búza pozitív, akkor érdemes a tönkölybúzát és a durumbúzát is mellőznöd.

Ha viszont a **gliadin pozitív**, akkor a lisztérzékenység igazolására vagy kizárására további vizsgálat javasolt, mégpedig a szöveti transzglutamináz **IgA** és **IgG**

vizsgálat, vagyis a **tTG IgA** és **tTG IgG** teszt. Amennyiben ez a további vizsgálat negatív, általában elegendő 3 hónapig tartó szigorú gluténmentes diétát követned. Ez azt jelenti, hogy kerülnöd kell minden olyan ételt, amely gliadint tartalmazó gabonafélékből készül, például búzából, durumbúzából, tönkölybúzából, árpából, rozsból vagy zabból.

5. Ha a kazein pozitív

A kazein azért szerepel külön a FOODTEST-ben, mert ez az állati eredetű tejek egyik **legfontosabb fehérjéje**. Ugyanakkor nem ez az egyetlen tejfehérje: a tesztben külön szerepel még az alfa-laktalbumin és a béta-laktoglobulin is. Ha ezek közül bármelyik pozitív eredményt ad — leggyakrabban a kazein —, akkor a diéta során **nem javasolt állati eredetű tejet fogyasztanod**. Ennek az az oka, hogy ezek a fehérjék különböző állati tejekben is jelen vannak, jelentős mennyiségben.

Hogy lehet a kazein pozitív, miközben például a bivalytej negatív? Ez elsőre valóban furcsának tűnhet, de a magyarázat az, hogy a tesztben a kazeint **külön vizsgálják**. Ez azt jelenti, hogy a bivalytejre adott eredmény a tej többi fehérjéjére vonatkozik, de a kazeint nem tartalmazza, mert azt a vizsgálat külön méri. Ezért előfordulhat, hogy a kazein pozitív, miközben a bivalytej negatív eredményt mutat. Ilyen esetben az értelmezésnél mindig figyelembe kell venni, hogy a kazein az állati tejek fontos összetevője, ezért pozitivitása esetén az **állati eredetű tejek kerülése javasolt**.

6. Kimutatja-e a FOODTEST 200+ a laktózintoleranciát?

A FOODTEST 200+ **nem alkalmas a laktózintolerancia kimutatására**. A laktóz-intolerancia oka az, hogy a szervezeted nem tudja megfelelően lebontani a tejcukrot (laktózt) a **laktáz enzim hiánya** vagy csökkent működése miatt. Ez nem immunreakció, hanem **emésztési probléma**, ezért kimutatására más vizsgálat, például tejcukorterhelést követő **kilégzési teszt** szükséges. A FOODTEST 200+ ezzel szemben azt vizsgálja, hogy a szervezet termel-e **IgG típusú ellenanyagokat** bizonyos élelmiszerek fehérjéivel és nagy molekulájú szénhidrátjaival szemben.

Ezért a leleten szereplő tej pozitivitása nem a laktózra utal, hanem arra, hogy a szervezet a tejben található egy vagy több fehérjére mutat fokozott immunreakciót.

7. Mit jelent a nádcukor pozitivitás, és vonatkozik-e a répacukorra is?

A FOODTEST-ben a **nádcukor pozitivitása** nem magát a cukrot jelenti, hanem azt, hogy a szervezet a cukornádból származó fehérjék valamelyikére termel emelkedett mennyiségű **IgG típusú ellenanyagot**. Ez azért fontos, mert a nádcukor és a répacukor fő alkotója kémiailag ugyanaz, vagyis mindkettő **szacharóz**. A különbség nem a cukormolekulában van, hanem abban, hogy a kiindulási növényből származó **fehérjenyomok** eltérhetnek. A cukornád és a cukorrépa fehérjéi nem teljesen azonosak, de egy részük hasonló szerkezetű lehet, ezért **keresztreagálás** előfordulhat. Emiatt, ha a leleten nádcukor pozitivitás szerepel, az eliminációs diéta ideje alatt nemcsak a nádcukor, hanem a **répacukor kerülése is javasolt**.

8. Nem fogyasztok kóladiót tartalmazó termékeket, mégis pozitív lett. Hogy lehet ez?

A **kóladió** nem csak a klasszikus kóla üdítőitalokban fordulhat elő. Olyan élelmiszerekben is jelen lehet, amelyekről elsőre nem gondolnád, hogy kóladiót tartalmaznak. Ha a leleten a kóladió pozitív, annak egyik magyarázata lehet, hogy a szervezeted korábban olyan termékekkel is találkozott, amelyek ízesítőként vagy ízfokozóként tartalmaztak kóladiót. Ilyenek lehetnek például egyes sütőipari készítmények, liofilizált kávéporok vagy bizonyos üdítőitalok.

További nehézséget jelent, hogy a kóladió jelenlétét nem minden esetben kell külön feltüntetni a csomagoláson, ezért előfordulhat, hogy valaki úgy fogyaszt ilyen összetevőt, hogy nem is tud róla. Ezért, ha a kóladió pozitív eredményt ad, a **3–6 hónapos eliminációs diéta** alatt tanácsos kerülni a boltban kapható sütőipari termékeket, **porkávékat** és üdítőitalokat is.

Whitelab

9. Fogyaszthatók-e rokon élelmiszerek ételérzékenység esetén?

Ha egy élelmiszerre a FOODTEST 200+ pozitív eredményt mutat, akkor annak **közeli rokonait sem tanácsos fogyasztanod** a diéta során. Ennek oka, hogy a genetikailag hasonló élelmiszerek fehérjéi is hasonlíthatnak egymásra, ezért a szervezeted ezekre is reagálhat. Ilyen helyzet előfordulhat például a **borsmenta** és a **menta (fodormenta)** esetében. Bár ezek külön szerepelnek a tesztben, lehetséges, hogy az egyik pozitív, a másik pedig nem. Ettől függetlenül pozitivitás esetén célszerű mindkettőt kerülnöd.

Ugyanez a megfontolás érvényes más, egymással közeli rokonságban álló élelmiszercsoportokra is, például a **káposztafélékre**, a **babfélékre** vagy egyes **élesztőfélékre**. Ilyen párok, illetve csoportok lehetnek például a káposzta és vöröskáposzta, a szélesbab, zöldbab, vörös vesebab és fehér karóbab, valamint a pékélesztő és sörélesztő.

10. Ha a gomba pozitív

A FOODTEST 200+ vizsgálatban a gomba alatt a leggyakrabban fogyasztott csiperkegomba szerepel. Ha a leleten a gomba pozitív, az elsősorban arra utal, hogy a diéta során a **csiperkegomba kerülése javasolt**. Ez azonban nem feltétlenül jelenti azt, hogy minden más gombafélét is kerülnöd kell. Például az ilyen eredmény önmagában nem zárja ki, hogy úgynevezett gyógygomba-készítményeket, például **Ganoderma (Reishi)** tartalmú termékeket fogyassz.

11. Hogy lehet, hogy a kukorica negatív, de a puliszka pozitív?

Mivel a puliszka kukoricából készül, elsőre valóban furcsának tűnhet, ha a leleten a kukorica negatív, a puliszka pedig pozitív eredményt mutat. Ennek oka az **elkészítés módjában** keresendő. A puliszka alapjául szolgáló kukoricadarát feldolgozás során

enyhe lúgos oldatban főzik, majd szárítják. Ez a technológiai folyamat megváltoztathatja a kukoricában található fehérjék **térszerkezetét**. Az immunrendszer emiatt a nyers, eredeti formában jelenlévő kukoricafehérjéket és a feldolgozás során megváltozott fehérjéket nem mindig ugyanúgy érzékeli.

Ez magyarázhatja, hogy a kukorica és a puliszka **eredménye eltérhet egymástól**. A diéta szempontjából azonban fontos, hogy ha a kukorica pozitív, akkor puliszka fogyasztása sem javasolt, még akkor sem, ha a puliszka eredménye negatív. Ugyanez fordítva is igaz: ha a puliszka pozitív, de a kukorica negatív, akkor szintén mindkettő kerülése javasolt, még ha ez a helyzet ritkábban is fordul elő.

12. Miért került a maláta külön a FOODTEST-be?

A maláta nem azonos a gabonával eredeti formájában. Maláta akkor keletkezik, amikor az árpát, búzát vagy más gabonát **csíráztatnak**, majd ezt a csírázott alapanyagot tovább dolgozzák fel. A maláta a sör, valamint több gabonából erjesztett szeszes ital, például a whisky és a vodka egyik fontos alapanyaga. A csírázás során a gabonában olyan enzimek jelennek meg — például a **diasztáz** —, amelyek a benne lévő keményítőt maltózzá és dextrinné bontják le.

Ezeket az anyagokat az erjesztőgombák később alkohollá tudják alakítani. Ez azért lényeges, mert a maláta összetétele így eltér az eredeti gabonáétól. A malátában olyan fehérjék is megjelennek, amelyek nem teljesen azonosak az árpa vagy a búza eredeti fehérjéivel. Mivel a FOODTEST az élelmiszerek összetevői ellen termelődött **IgG típusú ellenanyagokat** vizsgálja, indokolt, hogy a maláta külön tételként szerepeljen a tesztben.

A malátában a fehérjék mellett különböző szénhidrátok is jelen vannak. Ilyen például a **maltóz**, amely két szőlőcukor-molekulából álló diszacharid, a maltotrióz, amely három szőlőcukor-egységből áll, valamint a **dextrin**, amely több összekapcsolódó szőlőcukor-molekulából épül fel. A keményítő ezekhez hasonlóan sok szőlőcukor-egységből álló nagyobb molekula. Ezért fordulhat elő, hogy a malátára más eredményt kapsz, mint az alapjául szolgáló gabonafélékre.

Whitelab

13. Mennyi idő múlva lesz a FOODTEST pozitivitás negatív?

Ez részben attól függ, hogy milyen magas volt a **kiindulási pozitív érték**.

Az IgG típusú ellenanyagok felezési ideje körülbelül **23 nap**, ezért szigorúan betartott diéta mellett az ellenanyagszint fokozatosan csökken. A diéta kezdetétől számított **26 hét után** az érték általában a kiindulási szint 1%-a alá esik, és körülbelül **8 hónap** elteltével a méréshatár alá csökkenhet.

Ennek ellenére előfordulhat, hogy a pozitivitás hosszabb ideig fennmarad. Ennek több oka is lehet. Például lehetséges, hogy a pozitivitást kiváltó összetevő rejtetten jelen volt egy elfogyasztott ételben, élelmiszeripari termékben vagy akár kozmetikumban. Az is előfordulhat, hogy a problémát okozó élelmiszerrel rokon élelmiszert fogyasztottál, vagy olyan ételt ettél, amely **keresztreagálhat** az eredetileg pozitív tétellel.

Ezért a vizsgálatot **nem érdemes túl korán megismételni**. A FOODTEST kontrollvizsgálata általában a diéta bevezetésétől számított **8–12 hónap után javasolt**.

14. Hosszabb diéta után mennyi idő szükséges, hogy a pozitív eredmények ismét megjelenjenek?

Ha valaki legalább **3 hónapja diétázol**, és egy adott élelmiszert ez idő alatt teljesen elhagytált, akkor a FOODTEST vizsgálat előtt azt az ételt legalább **4 héten keresztül** ismét fogyasztanod kell, hogy az esetleges pozitivitás újra kimutatható legyen. Ennek oka, hogy ha egy élelmiszer hosszabb ideig teljesen kimarad az étrendedből, akkor a szervezetedben ellene termelődő **IgG típusú ellenanyagok** szintje csökkenhet, így a vizsgálat nem biztos, hogy tükrözi a korábbi reakciót.

FONTOS: ha valamely élelmiszerre igazolt allergiád van, azt nem szabad újra fogyasztanod csak azért, hogy a FOODTEST pontosabb eredményt adjon.

15. Hogy lehet pozitív olyan élelmiszer, amelyet még soha nem fogyasztottál?

Előfordulhat, hogy a FOODTEST 200+ leleten olyan élelmiszer is **pozitív eredményt** ad, amelyről úgy gondolod, hogy soha nem fogyasztottad, vagy már nagyon régóta nincs jelen az étrendedben. Ennek egyik oka lehet, hogy az adott összetevővel mégis találkoztál, csak nem tudtál róla. Vannak olyan élelmiszeripari alapanyagok és összetevők, amelyeket nem minden esetben kell külön feltüntetni a csomagoláson, ezért előfordulhat **rejtett fogyasztás** is.

A másik lehetséges magyarázat az úgynevezett **keresztreakció**. Ez azt jelenti, hogy a különböző élelmiszerek fehérjéi között lehetnek hasonló szerkezetű részek, amelyekre a szervezet ugyanazzal az ellenanyaggal is reagálhat. Emiatt előfordulhat, hogy a vizsgálat olyan étel esetében is reakciót jelez, amelyet valójában nem fogyasztottál. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a diéta során nemcsak a biztosan pozitív élelmiszereket, hanem az ilyen módon érintett, **keresztreagáló** ételeket is érdemes kerülni.

16. Csecsemőnél érdemes-e elvégezni a FOODTEST 200+ vizsgálatot?

A FOODTEST 200+ vizsgálat kétéves kor alatt is elvégezhető, de ebben az életkorban az eredmény **nem mindig elég informatív**.

Gyakran fordul elő, hogy emésztőszervi panaszokkal, hasfájással, ekcémával vagy kiütésekkel küzdő kisbabák szülei keresnek megoldást a tünetek okára. Fontos azonban tudnod, hogy ilyen kicsi korban az **immunrendszer** még nem fejlődött ki teljesen, ezért a vizsgálat nem feltétlenül ad pontos képet az esetleges ételérzékenységről. Ha egy két év alatti gyermeknél már megtörténtek a szükséges orvosi vizsgálatok, de a panaszok okát nem sikerült tisztázni, és a tünetek sem szűnnek, akkor valóban felmerülhet az **ételintolerancia lehetősége**.

Gyermekek esetében különösen fontos, hogy a további lépések **szakember irányításával** történjenek. Diétát semmiképpen sem szabad önállóan bevezetni, hanem minden esetben szakképzett dietetikus segítsége javasolt, hogy az étrend továbbra is **kiegyensúlyozott** maradjon, és a fejlődéshez szükséges vitaminok, mikro- és makrotápanyagok biztosítva legyenek.

17. Lehetséges, hogy a tünetek romlanak a diéta bevezetésekor?

Ritkán, de előfordulhat, hogy a panaszok a diéta elején átmenetileg **felerősödnek** vagy rosszabbodnak. Ennek hátterében az állhat, hogy bizonyos ételek hirtelen elhagyása a szervezetben átmeneti változásokat okoz. Ezek a tünetek sokszor **elvonási tünetekhez** hasonlíthatnak. Fontos azonban, hogy ez az állapot általában csak átmeneti, és a panaszok többnyire **2 héten belül enyhülnek**.

18. Nincs panaszom, mégis lehetek „ételérzékeny”?

Igen, ez előfordulhat. Egyes esetekben a szervezeted bizonyos élelmiszerekkel szemben **ellenanyagokat termelhet** úgy is, hogy ez nem okoz észrevehető tüneteket. Ennek oka lehet, hogy az immunrendszer képes időben eltávolítani azokat a molekulakomplexeket, amelyek az IgG ellenanyagok és a félig emésztett fehérjék kapcsolódásából jönnek létre. Így ezek még azelőtt kiürülhetnek a szervezetből, hogy különböző szövetekben lerakódnának és panaszokat okoznának. Vagyis előfordulhat, hogy a vizsgálat mutat reakciót egy élelmiszerre, miközben az érintett személy nem tapasztal **kifejezett tüneteket**.

19. Vizsgálja a FOODTEST 200+ a hisztamin-érzékenységet?

Nem, a FOODTEST 200+ nem vizsgál hisztaminintoleranciát.

Hisztaminérzékenység esetén nem magát a hisztamint vizsgálják, hanem azt, hogy a szervezetedben megfelelően működik-e a **hisztamint lebontó DAO enzim**. Ha ennek aktivitása csökkent, allergiaszerű tünetek jelentkezhetnek. Ezért a hisztaminintolerancia megítélésére nem a FOODTEST 200+ szolgál, hanem más, célzott vizsgálat.

20. Vizsgálja a FOODTEST 200+ az alkoholintoleranciát?

Nem, a FOODTEST 200+ nem alkalmas az alkoholintolerancia kimutatására.

Az alkoholintolerancia hátterében többnyire nem immunológiai reakció áll, tehát nem IgE- vagy IgG-típusú válasz okozza. Emiatt ezt az állapotot a FOODTEST 200+ nem vizsgálja.

Sok esetben a panaszok oka az, hogy az alkohol lebontásában szerepet játszó egyik enzim, az **alkohol-dehidrogenáz** működése csökkent. Ez főként az ázsiai népességben gyakoribb, de másoknál is előfordulhat. Ilyenkor a tünetek hátterében egy **veleszületett enzimeltérés** áll. Ha ez igazolódik, akkor a panaszok megelőzésének legbiztosabb módja az **alkohol kerülése**.

21. Öröklődik-e az ételintolerancia?

Az ételintolerancia **közvetlenül nem öröklődik**, és a cöliákia sem. Ez azt jelenti, hogy önmagában attól, hogy egy családban előfordult ilyen probléma, még nem biztos, hogy más családtagnál is kialakul.

Az ételérzékenység megjelenése több tényező együttes hatásának eredménye, amelyek közül az egyik csak a **genetikai hajlam**. Ugyanakkor egyes családokban valóban gyakoribb lehet a hajlam bizonyos ételérzékenységekre. Például a gluténintolerancia bizonyos **HLA-antigén típusokkal** rendelkezőknél jóval gyakrabban fordul elő, mint másoknál. Vagyis nem maga a betegség öröklődik egy az egyben, hanem inkább az arra való **fogékonyság** lehet nagyobb egyes családokban.

22. Ételintolerancia keresztreakciók

Ez az összefoglaló arra hívja fel a figyelmet, hogy egyes esetekben a FOODTEST 200+ eredményei mögött **keresztreakció** állhat. Ez elsőre akár ellentmondásosnak is tűnhet, például akkor, ha a vizsgálat olyan élelmiszerre mutat pozitivitást, amelyet a páciens állítása szerint soha nem fogyasztott.

Ha az étrend részletes áttekintése során nem található olyan „rejtett" forrás, amely magyarázná az eredményt, akkor felmerülhet a **keresztreakció lehetősége**.

Keresztreakcióról akkor beszélünk, amikor az ellenanyag nemcsak arra az élelmiszerre reagál, amely ellen eredetileg termelődött, hanem egy másik, ahhoz szerkezetében nagyon hasonló anyagra is. Ennek oka, hogy különböző élelmiszerek, pollenek vagy más anyagok egyes molekulái, illetve molekularészletei hasonlíthatnak egymásra.

Az ellenanyagok ezeket a hasonló részeket is felismerhetik. Az antitest által felismert molekularészt **antigén epitópnak** nevezzük. A modern molekuláris diagnosztika egyre több ilyen hasonlóságot azonosít, ezért ma már jobban érthető, miért jelenhet meg pozitív eredmény olyan élelmiszernél is, amelynek fogyasztása nem ismert.

Általánosságban elmondható, hogy ha két különböző antigén szerkezeti hasonlósága nagyfokú, akkor nagyobb az esélye annak, hogy keresztreakció alakul ki. Ez azt jelenti, hogy a szervezeted egy olyan anyagra is reagálhat, amellyel közvetlenül nem, vagy nem tudatosan került kapcsolatba.

Whitelab

Keresztreagálás nemcsak különböző élelmiszerek között fordulhat elő, hanem élelmiszerek és **pollenek**, illetve más anyagok — például **latex** vagy **rovarok** — között is.

A keresztreakció gyakorlati jelentőségét több tényező is befolyásolhatja, például:

- az adott allergén vagy antigén mennyisége,
- az antigén szerkezeti sajátosságai,
- az, hogy az adott anyag nyers vagy hőkezelt formában van jelen,
- földrajzi és környezeti tényezők,
- valamint egyéb körülmények, például fizikai terhelés vagy bizonyos gyógyszerek szedése.

Példa keresztreakcióra

Jó példa erre a poratka egyik fő fehérjéje, a **tropomiozin**. Erre sok embernél alakulhat ki immunreakció. A tropomiozin azonban nemcsak a poratkában, hanem más gerinctelen élőlényekben is megtalálható.

Ilyen, élelmiszerként is fogyasztott gerinctelenek például az osztriga, a kagyló, a rák, a garnélarák és a homár. Emiatt előfordulhat, hogy poratkára érzékeny páciensként a FOODTEST 200+ vizsgálatban például osztrigára is pozitív eredményt mutatsz, még akkor is, ha életedben nem fogyasztottál osztrigát.

Összefoglalva: a keresztreakció segíthet megmagyarázni azokat az eredményeket, amelyek első ránézésre szokatlannak vagy ellentmondásosnak tűnnek. Ezért a lelet értelmezésekor nemcsak azt kell figyelembe venni, hogy mit fogyasztottál, hanem azt is, hogy milyen **hasonló szerkezetű anyagokkal** találkozhattál korábban.

A következő lista a leggyakoribb keresztreakciókat mutatja:

Fekete üröm (Artemisia vulgaris)	**Nyírfa** (Betula)	**Poratka, svábbogár, egyéb rovarok**	**Latex**	**Pollenek**	**Fűpollenek**	**Egyebek**
alma	alma	csigák	avokádó	ananász	ananász	kaviár
ánizskapor	cseresznye	édesvízi rák	banán	banán	banán	tojás
ánizsmag	füge	fésűkagyló	burgonya	dinnye	dinnye	
articsóka	kajszi	garnélarákok	dinnye	diófélék	diófélék	
bors (fehér és fekete)	kivi	homár	édesgesztenye	görögdinnye	görögdinnye	
burgonya	körte	kagylók (kék)	füge	narancs	narancs	
dinnye	licsi	kalmár, tintahal	kasszava	paradicsom	paradicsom	
fahéj	mandula	osztriga	kivi			
fokhagyma	mogyoró	polip	mangó			
gyömbér	nektarin	tengeri rák	őszibarack			
kamilla	sárgarépa		papaya			
kardamon	szilva		paradicsom			
kivi			spenót			
koriander						
kömény						
licsi						
mangó						
napraforgómag						
oregánó						
paprika						
paradicsom						
petrezsejem						
sárgarépa						
szerecsendió						
szőlő						
uborka						
zeller						

Forrás: Cambridge Nutritional Sciences Ltd.

Whitelab

23. Hogyan kell felkészülni a vizsgálatra?

A FOODTEST vizsgálat előtt néhány fontos szempontra érdemes odafigyelned, hogy az eredmény minél pontosabban tükrözze az aktuális állapotot.

Az étrenddel kapcsolatos fontos tudnivaló

Ha az elmúlt 2–3 hónapban bizonyos ételeket teljesen elhagytál az étrendedből, akkor ezeket a vizsgálat előtt legalább **4 héten át** érdemes újra fogyasztanod. Általában elegendő, ha az adott ételből heti 1–2 alkalommal, kis mennyiséget fogyasztasz. Erre azért van szükség, mert ha egy élelmiszer hosszabb ideig teljesen kimarad az étrendedből, a vizsgálat nem feltétlenül mutatja meg pontosan az arra adott reakciót. Ez a **visszaterhelés** azonban csak akkor javasolt, ha az adott élelmiszerre nincs igazolt allergiád vagy ismert érzékenységed.

Gyógyszerek, amelyek befolyásolhatják az eredményt

A vizsgálat eredményét a **szteroidtartalmú** és az **immunszupresszív** gyógyszerek befolyásolhatják. Ha ilyen készítményt folyamatosan kell szedned, azt a vizsgálat miatt nem javasolt abbahagynod, mert a teszt ebben az esetben a gyógyszerszedés melletti aktuális állapotot mutatja. Ha viszont ilyen gyógyszert nem rendszeresen szedsz, akkor a vizsgálat előtt körülbelül **2 hónappal** érdemes elhagynod, hogy a hatóanyag kiürüljön a szervezetedből. Ha éppen szteroidkezelés alatt állsz, és a kezelés nem tartós, akkor célszerű lehet a FOODTEST vizsgálatot a kezelés befejezése után **1–2 hónappal** elvégeztetned.


Whitelab