

A XXI.század új civilizációs betegsége:

az ételintolerancia

Napjaink egyik legnagyobb agrárgazdasági kihívása az egyre bővülő népesség megfelelő mennyiségű és minőségű élelmiszerrel való ellátása.

A XX. század folyamán az élelmiszeripar a termelékenység optimalizálása végett olyan technológiai folyamatok illetve vegyi anyagok sokaságát alkalmazta ami az élelmiszerek emészthetőségét és strukturáját olyannyira megváltoztatta, amihez az emberi szervezet még nem tudott alkalmazkodni.

Miközben a globális klímaváltozás miatt a termelési feltételek gyorsan változnak, újabb és egyre hatalmasabb problémával is szembe kell nézni az éhezés mellett, és ez az allergia. Paradox módon jelenleg többen betegszenek meg az tápláléktól, mint annak hiányától.

Mi az az ételintolerancia?

Ételintoleranciáról akkor beszélünk, ha egy ételt szervezetünk „nem tolerál”, azaz nem tűr el. „Ingerültségét” testünk különböző kellemetlen tünetek segítségével hozza tudomásunkra. Testünk „haragjának” lecsillapítására a legegyszerűbb módszer, hogy a „bosszantó” ételeket elhagyjuk étrendünkől, vagy más táplálékkal helyettesítjük azokat.

Ételintolerancia kialakulásakor a gyakran nem jellegzetes tünetek a kiváltó étel elfogyasztása után hosszú idővel – akár napokkal, hetekkel később – jelentkeznek, és súlyosságuk függ az elfogyasztott étel mennyiségétől. A népesség kb. 45%-a szenved tőle. A tünetek gyógyszeres kezelésre általában nem reagálnak, azonban a megfelelő étrend kialakításával és betartásával enyhülnek, vagy teljesen megszűnnek. Az ételintolerancia hátterében az étel hatására kórosan felszaporodó IgG antitest áll.



Az ételintoleranciát kiváltó élelmiszerek, vagy élelmiszereknek gyors és pontos azonosítása alapvető fontosságú, hiszen csak ennek ismeretében tervezhető át étrendünk és szűnhetnek meg ezáltal a kellemetlenségek.



A hasonló panaszokat és tüneteket okozó étkezéssel összefüggő állapotok és betegségek sokfélék lehetnek. A laboratóriumi diagnosztika lehetőségei az utóbbi években bővültek.

Segítségével kideríthetők a panaszok háttérében levő eltérések, betegségek.

A panaszok háttérében álló okok felderítése során a betegek sajnos ritkán hallanak arról a lehetőségről, hogy kapcsolatot keressenek az étkezés és tüneteik között. Az ételintolerancia felismerése gyakran a kezelőorvosok számára is nehéz, a tünetek ugyanis késleltetve jelentkeznek és nem azonnal az adott étel elfogyasztását követően. A lassú kialakulás, az immun-komplexek szervezeten belül, bárholi

felszaporodási lehetősége eredményezi, hogy nincsenek jól meghatározott, csak az "immunmediált ételintolerancia"-ra jellemző tünetek.

A panaszok aszerint jelentkeznek, hogy a komplexek mely szervben rakódnak le, hol indítanak gyulladást, és ez a gyulladás vagy egyéb diszfunkció hol töri át azt a határt, ami már a tünetek szintjén érzékelhető a páciens részére. A reakciót kiváltó élelmiszer elhagyásával a tünetek a legtöbb esetben gyorsan elmúlnak, a közérzet rohamosan javul.

Az ételintolerancia a béltraktusban lokális gyulladás okozója, ami helyben a bélfal áteresztő képességének további rontását jelenti. A gluten vagy az intoleráns étel fogyasztása rendszeres gyulladást tart fent az arra genetikailag érzékeny személyekben, ami pedig a legtöbb krónikus betegség okozója lehet

Az ételintolerancia nem allergia!

Az ételintolerancia teljesen más tészta, mégis sokan keverik, és emiatt rosszul is értelmezik a kúrát és a megelőzést is. Az ételintoleranciát nem véletlenül hívják más néven pszeudoallergiának (álallergia), ugyanis nagyon hasonló tüneteket produkál, mint a valódi allergia. Oka szintén az immunrendszerben keresendő, de teljesen máshol! Ebben az esetben ugyanis nem az áll fenn, hogy valamit (esetünkben egy ellenanyagot) túltermel a szervezet, hanem az, hogy valamit inkább nem termel! Az intoleranciák hátterében minden esetben valamilyen **enzimdefektus** is áll.



Pl. a **tejcukrot bontó enzim hiánya** ill. gyenge működése esetén **laktóz intolerancia** lép fel, ami azt jelenti, hogy édes tej fogyasztását követően puffadás, hasmenés, hasi görcsök jelentkeznek (bőrjelenségek nélkül). Az egyéb fermentált tejtermékek pl. sajt, kefir, joghurt, stb. fogyasztásakor viszont semmilyen panasz nincs! Nos, pont ez különbözteti meg a valódi tej allergiától! Ugyanis a fermentáció folytán előemésztődik az étel a laktobacilusoknak köszönhetően, és nincs szükség a tejcukor bontó enzim jelenlétére. Ha valódi tejallergia lenne, akkor a fermentált termékekre is rosszul reagálna a szervezet, hisz ott maga a fehérje váltja ki a túlreakciót.

Szeretettel várok minden érintettet és érdeklődőt az október 25-i Csakanőknek Klubesten tartandó előadáson!!!

Kautzky-Szemők Adrienn
okl.természetgyógyász
fitoterapeuta, reflexológus
06-30-680-2271



www.kezedbenazegeszseged.hu