

Ételintolerancia, a lelet helyes értékelése és értelmezése a gasztroenterológus szemszögéből

Dr. Takáts Alajos orvosigazgató
ENDOMEDIX Diagnosztikai Központok,
Budapest

Vajon a glutén csak a lisztérzékenyek számára veszélyes?

Washington post 2011: gluténmentes ételek
eladásából származó bevétel:

2003: 100 millió dollár, 2011: 2,6 billió dollár

USA lakosságának 15-25%-a gluténmentes diétát tart

17 millió gluténszenzitív amerikai!

2 nagy vizsgálat (USA): gluténszenzitivék arányát
0,63-6%-ban állapította meg

UK: 13% (80% nő)

Sapone, BMC Medicine, 2012

Nem coeliakiás glutén szenzitivitás

- **Klinikai tüneteiben hasonló:** hasi fájdalom, hasmenés, puffadás. Sok **extraintestinalis** tünet: fejfájás, fáradékonyság, izom és ízületi fájdalom, depresszió, bőrkiütések
Tünetek: irritabilis bél szindrómához is hasonlóak
- **Diagnózis:** glutén fogyasztáshoz köthető panaszok
- coeliakia és glutén allergia kizárása
- **Pathomechanizmus:**
 - Más gliadin szekvenciák vesznek részt, mint coeliakiában
 - Non-glutén proteinek is részt vesznek benne
 - **direkt toxikus** hatás a vékonybél nyálkahártyára: apoptosist indukál, gátolja a sejtnövekedést, rombolja a tight junction-t
 - Az **innate immunválaszt** aktiválja, de „self-limiting” módon, az adaptív immunválasz nem aktiválódik
 - IEL α/β T sejt receptort expresszálnak, de nem γ/δ -t.
 - Toll-like receptor2 fokozott expresszió
 - Treg marker FOXP3 csökkent expresszió

Volta, 2012, J Clin Gastroenterol

	Celiac disease	Non-celiac gluten-sensitivity
előfordulás	1%	0,63-6%
tartama	állandó	ismeretlen
pathogenesis	adaptive immunitás	innate immunitás
megjelenés	bármely életkor	felnőtt
nő:ffi arány	2:1	> 3:1
klinikai kép	intestinal/extraintestinal	intestinal/extraintestinal
tünetek kezdete glutén fogyasztás után	hetek-évek	órák-napok
biomarker	tTG, EMA, DGP	nincs (50% IgG AGA)
genetika	HLADQ2/8	nincs
szövettan	Marsh 1-3	Marsh 0-1
családi halmozódás	3-17%	nem ismert
autoimmun betegségek	szoros asszociáció (10-25%)	nem ismert
szövődmények	lymphoma, osteoporosis	nem ismert

Volta, Cell Molecul Immunol, 2013

Gliadin intolerancia pozitívitás alakulása (n:5949)

	Ö	P	H	N	P%	H%	N%
gliadin	5949	1279	995	3675	21,50	16,73	61,78
gliadinffi	2075	451	347	1277	21,73	16,72	61,54
gliadinnö	3874	828	648	2398	21,37	16,73	61,90

Transzglutaminase intolerancia pozitívitás alakulása (n:5949)

	Ö	P	H	N	P%	H%	N%
tTG	5949	4	14	5931	0,07	0,24	99,70
tTGf	2075	2	4	2069	0,10	0,19	99,71
tTGn	3874	2	10	3862	0,05	0,26	99,69

Búza intolerancia pozitivitás alakulása (n:5949)

	Ö	P	H	N	P%	H%	N%
búza	5949	3638	1608	703	61,15	27,03	11,82
Búza ffi	2075	1238	556	281	59,66	26,80	13,54
Búza nő	3874	2400	1052	422	61,95	27,16	10,89

Saját eredményeink nem-coeliakias glutén szenzitivitásban (NCGS)

- Saját anyagunkban 61,15 %-os búza intoleranciát találtunk
- Saját anyagunkban 21,5 %-os gliadin intoleranciát találtunk
- A gliadin határeset 16,73 %
- A transzglutamináz 99,7 %-ban negatív 0,07%-ban pozitív (legmagasabb érték:54) eredményt adott

Teendő gliadin, transzglutamináz, búza ill egyéb gabona intolerancia pozitivitás esetén

át kell nézni az összes gabona pozitivitásokat, milyen alternatívák vannak

coeliakia vagy NCGS kiderítésére coeliakia panel (mennyiségi meghatározás, gliadin IgA és tTG IgA) és gyomortükrözésnél vékonybél biopsia szövettani vizsgálata bélboholy-atrophia és intraepitheatális lymphocytá szaporulat (30/100 felett) kiderítésére.
Ezek alapján elkülöníthető a coeliakia és az NCGS.

Terápiás elvek 1.

- Nem szükséges gyógyszeres kezelés, csak a pozitív ételek szigorú kivonása az étrendből, lehetséges, hogy a panaszok miatt eddig alkalmazott gyógyszerek teljes elhagyása is sikerül.
- 3 hónapig célszerű kihagyni, minden pozitív és határeset ételt (pozitív >44, határeset 44-30 között), ha panasz és tünetmentes lesz a beteg, akkor egyenként a határeset ételek visszaadása az étrendbe megpróbálható, ha panaszok nem jönnek vissza, akkor ezek az ételek fogyaszthatóak. Ha a határeset étel fogyasztásakor panaszok visszatérnek, ezek végleg kihagyandóak az étrendből.
- Fontos az életfontos anyagok további beviteléhez alternatív ételek bevitelének javaslata, (pl. Ca pótlás esetén brokkoli, káposzta, szezámagpástétom fogyasztása) Pont ezen veszélyek miatt a lelet értékelését mindig szakember (gasztroenterológus vagy dietetikus) végezze.

Terápiás elvek 2.

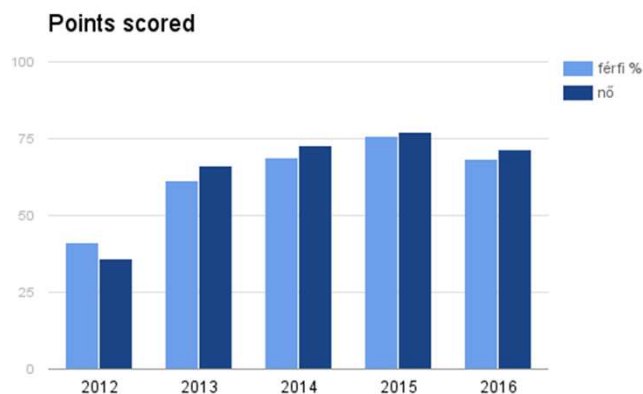
- Tapasztalataink alapján főleg, ha jelentős számú pozitív étel derül ki, akkor a 50 feletti értékűek végleges kihagyását javasoljuk, az első 3 hónapban a 30 feletti ételek kihagyása javasolt, majd a fentiekkel szemben a 30 és 50 feletti értékű ételek visszahozását is megpróbálhatjuk az étrendbe továbbra is fennálló panaszmentesség esetén.

Tehéntej intolerancia Magyarországon (n:5949)

tehéntej	összes	pozitív	pozitív%	határe.	határe.%	negatív	negatív%
összes	5949	4049	68,06	697	11,72	1203	20,22
férfi	2075	1382	66,60	257	12,39	436	21,01
nő	3874	2667	68,84	440	11,36	767	19,80

tehéntej intolerancia pozitivitás 2012-2016

az arányok a vizsgálati szám
növekedésével megváltoztak az
abszolút érték növekvő tendenciát
mutat, ez arra enged következtetni,
hogy az ételintolerancia pozitív
betegek számára növekedhet.



Tévedések, csapdák az értékelésben 1

oHatáreset: 30-44 Negatív érték: <30

● Pozitív érték: >44

Tej és tejeszítványok			
alfa-lactalbumin	0	béta-lactoglobulin	0
tehéntej	14	tojás fehérje	25
juh tej	10	tojás sárgája	9
		kecsketej	2
		kazein	0
		bivalytej	0
		kecsketej	2
Halak, tenger gyümölcsei			
alga espagette	11	alga spirulina	0
kacsakagyló	4	fekete sügér	7
kemény- vagy pézskagyló	19	szivkagyló	3
tintahal, szépiá	7	tengeri keszeg	0
tökehal	4	hering	0
ördögihal	0	kék kagyló	26
sügér	3	csuka	2
lazac	8	szardínia	4
naphal	3	tintahal, kalamári	1
tonhal	10	rombuszhal	2
		alga wakame	0
		pony	3
		fekete tokehal	8
		angolna	0
		homár	7
		polo	5
		lepényhal	4
		fesus kagyló	5
		kardhal	0
		csiga, parti	15
		ajóka	0
		kaviár	4
		tarisznyarak	9
		follos tökehal	3
		makréla	7
		ostriya	3
		hüvelykagyló	2
		gamélarak	12
		pisztráng	2
Gyümölcsök			
alma	0	sárgabarack	0
szeder	2	fekete ribizli	1
vörösfonya	4	dálya	0
grapefruit	0	guáva	1
lime	1	ács	2
feeper	0	nektarin	0
papaja	2	őszibarack	0
szilva	14	gránátalma	1
ribizli	5	rebarbara	4
paradicsom	0	görögdió	0
		avokádó	3
		fekete áfonya	0
		füge	5
		kivi	0
		mangó	0
		olajbogyó	0
		körte	0
		mazzola	1
		eper	2
		banán	1
		cseresznye	0
		szőlő	2
		citrom	0
		sárgadinnye	1
		narancs	0
		ananász	1
		málna	0
		mandarin	0
Gabonafélék			
árpa	25	pohanka	0
örümbúza	4	lenmag	2
köles	1	zab	8
rics	8	rozsliszt	9
búza	24	búzakorpó	1
		kukorica	15
		gladin	5
		pufliszka	0
		fontkőbúza	3
		kuszkus	0
		maláta	6
		quinoa	0
		transzglutamináz	0
Gyógynövények és fűszernövények			
aloe vera	16	ánizs	1
		bazsalikom	3
		babérlevél	4

Tévedések, csapdák az értékelésben 2

Húsok							
marhahús	1	kecskehús	0	csirkehús	0	kacsahús	0
lőhús	2	bárányhús	1	strucc	0	bivaly	8
fogolyhús	0	disznóhús	1	fűrjhús	1	nyúlhús	6
pulykahús	3	borjúhús	0	rotvad (szarvas-, őzhús)	2	vaddisznóhús	0
Olajos magvak							
mandula	9	paradió	17	kesudió	26	kókusz	o 32
mogyoró	10	makadámdió	0	földimogyoró	18	fenyőmag	0
pisztácia	25	tigrisdió / földimandula	12	dió	2		
Zöldségfélék							
amarantusz	2	articsóka	1	spárga	0	padlizsán	1
széles bab	5	zöldbab	0	vörös vesebab	15	fehér karóbab	9
cékla	0	brokkoli	1	kelbimbó	0	káposzta	0
káposzta, vörös	0	kapribogyó	1	sárgarépa	3	karfiol	0
zeller	1	mángold	0	csicseriborsó	0	cikória	0
uborka	0	édesskömény (levél)	0	kobaktök / futótök	0	póréhagyma	1
lencse	3	fejes saláta	0	cukkini	2	hagyma	1
borsó	o 33	paprika	1	burgonya	24	reték	3
ruccola	0	mogyoróhagyma	0	szója bab	15	spenót	0
édesburgonya	0	fehérrépa	0	vízitorma	0	manióka	5

Tévedések, csapdák az értékelésben 3

- A vizsgálatot azért végeztem el, mert Sjögren szindrómám van, kérdőjeles társult rheumatoid arthritissel. Az ízületeim a betegsége kapott terápia ellenére is fájnak, ezért indultam el ebbe az irányba, hátha valami ételintolerancia okozza, hogy nem sikerült lecsillapítani az immunrendszerem. Mikor 2011-ben beteg lettem paleo életmódra tértem át, tehát nem fogyasztok gabonaféléket, tejterméket, burgonyát, hüvelyeseket (pl. borsót), cukros ételeket. Az életmódváltással az összes addigi gasztroenterológiai tünetem megszűnt. Ezért is állok értetlenül azelőtt, hogy az értékeim emelkedtek pl. a borsóra, hiszen 5 éve nem ettem borsót. A teszt a kókuszra is hasonló értéket hozott ki, azt viszont napi rendszerességgel fogyasztok, kókusztejet iszom és kókuszolajjal főzök.
- Meglepő volt számomra az is, hogy sok olyan dologra hozott ki értéket a teszt amit még soha életemben nem ettem. Utálom a halakat és a tenger gyümölcseit például, egyedül a tonhalat eszem meg nagyon ritkán. Ennek ellenére pl. a kék kagylóra 26-os érték jött ki, pedig azt se tudom mi az, életemben nem ettem még kagylót. Van erre valamilyen ésszerű magyarázat? Tudom, hogy sok esetben az ember immunrendszere nem tud különbséget tenni a nagyon hasonló szerkezetű allergének között. A kókusz elég hypoallergén, meglepett, hogy emelkedett az érték, bár biztosan azért mert sokat eszem belőle.
- Azt is hozzá kell tennem, hogy csekély mennyiségű szteroidot szedek a betegségemre, a vizsgálat előtt tisztában voltam és most is tisztában vagyok azzal, hogy ez befolyásolhatja a kapott eredményeket, ennek ellenére vállaltam a teszt elvégzését.

Tévedések, csapdák az értékelésben 4

Ételeintolerancia tájékoztató

Az ételintolerancia vizsgálat előtt kérjük, alaposan olvassa el az alábbi tájékoztatót. A Genarray® Microarray fehérjечip alapú ételintolerancia diagnosztikai vizsgálat 226 féle élelmiszer és élelmiszer alapanyag specifikus IgG meghatározására alkalmas.

Ismert ételallergiák

Ha Önnek azonnali és heves immunreakciói vannak egy adott ételre, nem ezt a tesztet kell elvégezni. Az ételintolerancia teszt nem fog jelentős érzékenységet mutatni az adott élelmiszere, ebben az esetben ételallergia vizsgálatot kell végezni. Az ételintolerancia és az ételallergia két teljesen különböző ételreakció! A teszt eredményétől függetlenül ne egyen olyan ételt, melynek fogyasztásakor korábban erős allergiás reakciók léptek fel.

Fals negatív eredmények

Kérjük vegye figyelembe, hogy olyan ételek, melyeket már régen fogyasztott, alacsony ételintolerancia reakciót adhatnak. Ha a szervezet nincs kitéve az adott étel hatásainak, akkor a kimutatandó antitestek termelése lecsökken, így a teszt nem feltétlenül mutat érzékenységet.

Gyógyszerek hatásai

Szteroidok és immunszuppresszáns gyógyszerek, melyeket például autoimmun betegségeknél írnak fel, befolyásolhatják az ételintolerancia teszt eredményeit. Ha ilyen gyógyszereket szed, feltétlenül jelezze a vizsgálat előtt. Más gyógyszerek nem okoznak gondot.

Gyermekek vizsgálata

A teljes ételintolerancia tesztet nem javasoljuk 5 év alatti gyermekeknek elvégezni, mivel immunrendszerük még nem fejlődött ki megfelelően.

Várandósok vizsgálata

Szintén nem javasoljuk a tesztet várandósoknak, mivel a magzat fejlődő immunrendszere megzavarhatja az anya ételreakcióit.

Ételintolerancia lelet kiadása és értékelése

A leleteket pdf formátumban juttatjuk el a megadott e-mail címre, ezért ügyeljen annak helyes megadására. Normál vizsgálat esetén az eredmény 15 munkanapon belül, expressz vizsgálat esetén 5 munkanapon belül érkezik meg.

Az eredmények megfelelő értékeléséhez és diétájának megváltoztatásához minden esetben javasolt megfelelő szakember (gasztroenterológus, dietetikus) segítségét igénybe venni.

Alulírott nyilatkozom, hogy az ételintolerancia tájékoztatót elolvastam, megértettem és elfogadom.

