

AZ ÉTELINTOLERANCIA KOMPLEX KEZELÉSE A GASZTROENTEROLÓGUS SZEMSZÖGÉBŐL

Dr. Takáts Alajos

**ENDOMEDIX Diagnosztikai Központok,
Budapest**

epidemiológia

- ▣ Az Észak Amerikában az étel allergia 4% körüli
 - Az incidencia gyerekeknél (>8%) magasabb mint felnőtteknél (<2%)
- ▣ Az étel intolerancia incidenciája a lakosság közel 50%-ban mutatható ki.
 - az incidencia felnőtteknél magasabb, mint a gyerekeknél
- ▣ Három prevalenciával foglalkozó Holland/Angol/Norvég double-blind, placebo-controllált felnőtteken végzett vizsgálatot ismerünk.
 - Európában a megközelítő prevalenciája a étel allergia/intoleranciának elég széleskörű a lakosság 2%- 20%-a. „.

Ételallergia és ételintolerancia közötti különbségek

- Ételallergia
 - a tünetek az étel elfogyasztása után azonnal jelentkeznek
 - IgE mediált
 - nem mennyiségfüggő
- Ételintolerancia
 - a tünetek az étel elfogyasztása után 12-48 órával jelentkeznek
 - IgG mediált
 - mennyiségfüggő

Az Étel Intoleranciához kapcsolódó tünetek

- meteorizmus
- Migrain
- egyéb fejfájás
- Insomnia
- Diarrhoea
- Súly problémák
- Anxietás
- Bőr tünetek
- depresszió
- székrekedés
- Irritabilis bél syndroma
- Sinusitis
- krónikus fáradtság
- ekcéma
- Hasi fájdalom
- Arthritis
- Catarrhalis gyulladások
- Palpitatio
- perzisztens köhögés
- Pre-menstrualis problémák
- ** Plusz 97 egyéb kondíció (pl. koncentrációzavar, hajhullás)*

Mikor kell gondolni ételintolerancia vizsgálat elvégzésére

- Teljes gasztroenterológiai kivizsgálás alapján nem találjuk meg a panaszok okát, vagy a talált kórképek kezelésével a panaszok (vagy azok egy része) nem szűnnek meg.
- Elhízás vagy kóros fogyás esetén
- Koncentrációzavar, krónikus fáradtság, alvászavar, fejfájás
- Kezelésre nem javuló krónikus bőrtünetek
- Újabb közlemények alapján autista gyermekek állapota javítható az intoleráns ételek eliminációjával

Saját eredményeink (2010-2014)

- Majdnem 4000 (3888) vizsgálati eredmény a 220 féle élelmi anyag intolerancia kimutatásában (Microarray módszer)
- A Food-Detective vizsgálat csak iránymutató gyorseszteszt, véleményünk szerint a teljes teszt elvégzése célravezető, illetve klinikai szempontból ez használható.
- Mivel a vizsgálatot az OEP nem támogatja, ezért csak magánellátás keretében érhető el, a relatíve magas ár miatt csak kevés panaszmentes egyén (kvázi szűrővizsgálatként) végeztette el a vizsgálatot. A teljesen negatív leletek 2-3%-ban fordultak elő, a 10-nél kevesebb pozitív elemet tartalmazó vizsgálati eredmény aránya kb. 15 %-os volt.
- A magas pozitivitást mutató vizsgálati eredmények aránya elsősorban azért jelentős, mert a döntő többség kifejezett panaszok miatt végeztette el a vizsgálatot.

TOP 20 élelmiszer a magyar vizsgálatokban

| | | TOP 20 | | |
|----------------|----------|--------|----------------|----------|
| 2013 | | | 2015 | |
| Összetevő | Százalék | | Összetevő | Százalék |
| búza | 83 | | búza | 88 |
| tojás fehérje | 72 | | tojásfehérje | 73 |
| kóladió | 62 | | kóladió | 70 |
| tehéntej | 56 | | tehéntej | 62 |
| vörös vesebab | 56 | | kukorica | 51 |
| kukorica | 54 | | élesztő (sör) | 50 |
| tojás sárgája | 46 | | vörös vesebab | 44 |
| élesztő (sör) | 46 | | juhtej | 41 |
| juh tej | 44 | | gliadin | 39 |
| borsó | 41 | | kazein | 38 |
| kazein | 39 | | tojássárgája | 38 |
| árpa | 39 | | borsó | 38 |
| gliadin | 37 | | árpa | 37 |
| kecsketej | 29 | | pisztácia | 31 |
| szója bab | 29 | | kecsketej | 29 |
| pisztácia | 28 | | fehér karóbab | 27 |
| burgonya | 25 | | kesudió | 27 |
| élesztő (sütő) | 25 | | szójabab | 25 |
| kesudió | 24 | | élesztő (sütő) | 24 |
| fehér karóbab | 23 | | rizs | 22 |

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): gluténszenzitivek arányát 0,63-6%-ban állapította meg

UK: 13% (80% nő)

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

| | 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 |

Saját eredményeink nem-coeliakias glutén szenzitivitásban (NCGS)

- Saját anyagunkban 88%-os (új értékben 62%) búza intoleranciát találtunk (ezek mintegy negyede 45 alatti IgG érték)
- Saját anyagunkban 40,97 %-os (újértékben 30,8 %)gliadin intoleranciát találtunk (ezek 90 %-a búza intoleranciát is mutatott, a nagyobb részénél [60%, a búza intolerancia 45 feletti értéket mutatott])
- A gliadin pozitívak 40 %-nál csak búza intolerancia volt, 60%-ban más gabonafélék is.
- A transzglutamináz 0,36%-ban pozitív eredményt adott.

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 >30, határeset 24-29 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, szezám-magpástétom 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 45 feletti értékűek végleges kihagyását javasoljuk, az első 3 hónapban a 24 feletti ételek kihagyása javasolt, majd a fentiekkel szemben a 30 és 45 feletti értékű ételek visszahozását is megpróbálhatjuk az étrendbe továbbra is fennálló panaszmentesség esetén.
- ▣ 2015.május 1-től közös döntésként a tesztet a magyar lakosságnál nagyon érzékenynek tartottuk, ezért a pozitív határ 45-re a határeset ételek értéke 30-44 közé emeltük.
- ▣ Fentiekre jó példa, TM 1987-ben született nőbetegünk kórtörténete.

TM 23-27 éves nő esete 1

| étel | 2010 | 2011 | 2014 |
|--------------------|------|------|------|
| alfa- lactalbumin | 23 | 0 | 0 |
| Béta-lactoglobulin | 27 | 0 | 0 |
| bivalytej | 42 | 0 | 0 |
| kazein | 210 | 0 | 29 |
| tehéntej | 160 | 6 | 60 |
| tojás fehérje | 73 | 0 | 33 |
| tojás sárgája | 44 | 0 | 13 |
| kecsketej | 166 | 0 | 17 |
| juh tej | 104 | 0 | 21 |

TM 23 éves nő esete 2

| | | | |
|--------------------------|-----|---|----|
| alga espaguette | 152 | 0 | 6 |
| alga spirulina | 79 | 0 | 0 |
| alga wakame | 57 | 3 | 12 |
| ajóka | 28 | 0 | 0 |
| kacsakagyló | 39 | 0 | 0 |
| fekete sügér | 49 | 0 | 2 |
| ponty | 67 | 0 | 0 |
| kaviár | 146 | 0 | 6 |
| kemény- vagy pénz-kagyló | 163 | 0 | 1 |
| szív-kagyló | 52 | 0 | 0 |
| fekete tőkehal | 221 | 0 | 7 |
| tarisznyarák | 155 | 0 | 7 |
| tintahal, szépia | 24 | 0 | 0 |
| doradó | 23 | 0 | 0 |
| angolna | 24 | 0 | 0 |
| foltos tőkehal | 58 | 0 | 3 |

TM 23 éves nő esete 4

| | | | |
|--------------------|-----|---|----|
| tőkehal | 10 | 0 | 0 |
| hering | 63 | 0 | 0 |
| homár | 0 | 0 | 0 |
| makréla | 24 | 0 | 7 |
| ördöghal | 0 | 0 | 0 |
| kék kagyló | 44 | 7 | 10 |
| polip | 62 | 0 | 0 |
| osztriga | 158 | 0 | 1 |
| sügér | 24 | 0 | 16 |
| csuka | 26 | 0 | 1 |
| lepényhal | 25 | 0 | 5 |
| hüvelykagyló | 20 | 0 | 0 |
| lazac | 48 | 0 | 5 |
| szardínia | 24 | 0 | 0 |
| fésűs kagyló | 175 | 0 | 0 |
| garnélarák | 48 | 0 | 2 |
| naphal | 11 | 0 | 8 |
| tintahal, kalamári | 0 | 0 | 0 |
| kardhal | 0 | 0 | 0 |
| pisztráng | 30 | 0 | 4 |
| tonhal | 17 | 0 | 4 |
| rombuszhal | 74 | 0 | 0 |
| csíga, parti | 18 | 0 | 7 |

TM 23 éves nő esete 6

| | | | |
|----------------|-----|---|----|
| alma | 0 | 0 | 0 |
| sárgabarack | 0 | 0 | 2 |
| avokádó | 85 | 0 | 3 |
| banán | 26 | 0 | 0 |
| szeder | 83 | 0 | 6 |
| fekete ribizli | 26 | 0 | 0 |
| fekete áfonya | 10 | 0 | 0 |
| cseresznye | 120 | 0 | 5 |
| vörösáfonya | 25 | 0 | 0 |
| datolya | 17 | 0 | 0 |
| füge | 18 | 0 | 15 |
| szőlő | 76 | 0 | 11 |
| grapefruit | 98 | 0 | 0 |
| guava | 35 | 0 | 10 |
| kivi | 23 | 0 | 0 |
| citrom | 173 | 0 | 0 |
| lime | 12 | 0 | 3 |
| licsi | 8 | 0 | 1 |
| mangó | 69 | 0 | 4 |
| sárgadinnye | 76 | 0 | 0 |
| faeper | 14 | 0 | 0 |
| nektarin | 74 | 0 | 8 |
| olajbogyó | 53 | 0 | 0 |
| narancs | 0 | 0 | 12 |

TM 23 éves nő esete 7

| | | | |
|-------------|-----|---|----|
| papaja | 66 | 0 | 0 |
| őszibarack | 28 | 0 | 0 |
| körte | 78 | 0 | 0 |
| ananász | 40 | 0 | 3 |
| szilva | 49 | 0 | 18 |
| gránátalma | 17 | 0 | 2 |
| mazsola | 27 | 0 | 16 |
| málna | 104 | 0 | 3 |
| ribizli | 88 | 0 | 0 |
| rebarbara | 24 | 0 | 0 |
| eper | 23 | 0 | 3 |
| mandarin | 16 | 0 | 4 |
| paradicsom | 22 | 0 | 0 |
| görögdinnye | 70 | 0 | 2 |

TM 23 éves nő esete 8

| | | | |
|------------------|-----|---|----|
| árpa | 84 | 0 | 29 |
| pohánka | 25 | 0 | 8 |
| kukorica | 94 | 0 | 45 |
| kuszkusz | 59 | 0 | 16 |
| durumbúza | 22 | 0 | 11 |
| lenmag | 32 | 0 | 14 |
| gliadin | 89 | 0 | 33 |
| maláta | 141 | 0 | 24 |
| köles (88) | 104 | 0 | 0 |
| zab | 201 | 0 | 9 |
| polenta | 10 | 0 | 2 |
| quinoa | 44 | 0 | 5 |
| rizs | 111 | 0 | 10 |
| rozsliszt | 64 | 0 | 9 |
| tönkölybúza | 99 | 0 | 11 |
| transzglutamináz | 0 | 0 | 10 |
| búza | 53 | 0 | 38 |
| búzakorpa | 118 | 0 | 7 |

TM 23 éves nő esete 9

| | | | |
|-------------------|-----|----|----|
| aloe vera | 26 | 0 | 7 |
| ánizs | 26 | 0 | 0 |
| bazsalikom | 32 | 0 | 5 |
| babérlevél | 91 | 0 | 1 |
| kamilla | 95 | 0 | 0 |
| cayenne-bors | 42 | 0 | 0 |
| fahéj | 51 | 11 | 6 |
| szegfűszeg | 24 | 0 | 0 |
| koriander (levél) | 21 | 0 | 0 |
| kömény | 72 | 0 | 1 |
| curry | 51 | 0 | 10 |
| kapor | 20 | 0 | 0 |
| fokhagyma | 13 | 0 | 0 |
| gyömbér | 124 | 0 | 9 |
| gingkó | 52 | 11 | 14 |
| ginzeng | 55 | 0 | 0 |
| komló | 107 | 0 | 2 |

TM 23 éves nő esete 10

| | | | |
|-----------------------|-----|---|----|
| édesgyökér | 19 | 0 | 0 |
| majoranna | 10 | 0 | 0 |
| menta | 13 | 0 | 3 |
| mustármag | 107 | 0 | 0 |
| csalán | 0 | 0 | 0 |
| szerecsendió | 0 | 0 | 4 |
| petrezselyem | 61 | 0 | 0 |
| bors (fekete / fehér) | 59 | 0 | 3 |
| borsmenta | 0 | 0 | 3 |
| vörös chili | 61 | 0 | 10 |
| rozmaring | 13 | 0 | 4 |
| sáfrány | 39 | 0 | 0 |
| zsálya | 24 | 0 | 0 |
| tárkony | 6 | 0 | 3 |
| kakukkfű | 107 | 0 | 0 |
| vanília | 53 | 0 | 0 |

TM 23 éves nő esete 11

| | | | |
|--------------------------|----|---|---|
| marhahús | 73 | 0 | 6 |
| kecskehús | 38 | 0 | 0 |
| csirkehús | 27 | 0 | 0 |
| kacsahús | 19 | 0 | 0 |
| lóhús | 50 | 0 | 4 |
| bárányhús | 34 | 0 | 0 |
| strucchús | 17 | 0 | 0 |
| bivaly | 53 | 0 | 3 |
| fogolyhús | 17 | 0 | 0 |
| disznóhús | 21 | 0 | 0 |
| fürjhús | 23 | 0 | 0 |
| nyúlhús | 28 | 0 | 0 |
| pulykahús | 41 | 0 | 2 |
| borjúhús | 15 | 0 | 0 |
| rőtvad (szarvas-, őzhús) | 14 | 0 | 0 |
| vaddisznóhús | 22 | 0 | 0 |

TM 23 éves nő esete 12

| | | | |
|--------------------------|-----|---|----|
| mandula | 31 | 0 | 38 |
| paradió | 26 | 0 | 7 |
| kesudió | 59 | 0 | 8 |
| kókusz | 67 | 0 | 0 |
| mogyoró | 222 | 0 | 16 |
| makadámdió | 51 | 0 | 0 |
| földimogyoró | 90 | 0 | 9 |
| fenyőmag | 128 | 0 | 0 |
| pisztácia | 84 | 0 | 21 |
| tigrisdió / földimandula | 56 | 0 | 11 |
| dió | 22 | 0 | 4 |

TM 23 éves nő esete 13

| | | | |
|-----------------|-----|---|----|
| amarantusz | 32 | 0 | 4 |
| articsóka | 91 | 0 | 4 |
| spárga | 0 | 0 | 0 |
| padlizsán | 101 | 0 | 2 |
| széles bab | 10 | 0 | 14 |
| zöldbab | 19 | 0 | 3 |
| vörös vesebab | 25 | 0 | 16 |
| fehér karóbab | 37 | 0 | 15 |
| cékla | 23 | 0 | 1 |
| brokkoli | 12 | 0 | 1 |
| kelbimbó | 29 | 0 | 2 |
| káposzta | 30 | 0 | 8 |
| káposzta, vörös | 23 | 0 | 0 |
| kapribogyó | 13 | 0 | 3 |
| sárgarépa | 2 | 0 | 5 |
| karfiol | 8 | 0 | 0 |
| zeller | 16 | 0 | 16 |
| mángold | 3 | 0 | 2 |
| Csicseriborsó | 11 | 0 | 0 |
| cikória | 6 | 0 | 0 |
| uborka | 16 | 0 | 4 |

TM 23 éves nő esete 14

| | | | |
|--------------------|----|---|----|
| édeskömény (levél) | 6 | 0 | 0 |
| kobaktök / futótök | 37 | 0 | 12 |
| póréhagyma | 5 | 0 | 0 |
| lencse | 56 | 0 | 2 |
| fejes saláta | 3 | 0 | 0 |
| cukkíni | 49 | 0 | 0 |
| hagyma | 72 | 0 | 0 |
| borsó | 66 | 0 | 13 |
| paprika | 43 | 0 | 7 |
| burgonya | 30 | 0 | 78 |
| torma | 84 | 0 | 11 |
| ruccola | 11 | 0 | 1 |
| mogyoróhagyma | 71 | 0 | 4 |
| szója bab | 62 | 0 | 17 |
| spenót | 14 | 0 | 0 |
| édesburgonya | 0 | 0 | 0 |
| fehértorma | 82 | 0 | 2 |
| vizitorma | 16 | 0 | 0 |
| jucca | 0 | 0 | 11 |

TM 23 éves nő esete 15

| | | | |
|------------------|-----|---|----|
| agar-agar | 81 | 0 | 29 |
| nádcukor | 87 | 0 | 12 |
| szentjánoskenyér | 59 | 0 | 0 |
| gesztenye | 9 | 0 | 2 |
| kakaóbab | 106 | 0 | 5 |
| kávé | 27 | 0 | 0 |
| kóladió | 29 | 0 | 36 |
| méz | 13 | 0 | 9 |
| gomba | 36 | 2 | 4 |
| repcemag | 75 | 0 | 0 |
| szeszámag | 5 | 0 | 0 |
| napraforgómag | 172 | 0 | 26 |
| tápióka | 0 | 0 | 0 |
| tea (fekete) | 46 | 0 | 0 |
| tea (zöld) | 143 | 0 | 0 |
| élesztő (sütő) | 52 | 0 | 1 |
| élesztő, (sör) | 164 | 0 | 30 |

Hogyan változnak az értékek 1 év után

Budapesti férfi (21 éves) 2012.07. hó

EREDMENYEK VIZSGALATI CSOPORTOK SZERINT

| Vizsgálati csoport | Pozitív (>30) | Határeset (24-30) | Negatív (<24) |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|
| Tej, tejkészítmények | | | alfa- lactalbumin (0) |
| | | | Béta-lactoglobulin (3) |
| | | | bivalytej (0) |
| | kazein (30) | | |
| | tehéntej (41) | | |
| | | tojás fehérje (29) | |
| | tojás sárgája (41) | | |
| | | kecsketej (25) | |
| | juh tej (34) | | |

2013.11. hó

| Vizsgálati csoport | Pozitív (>30) | Határeset (24-30) | Negatív (<24) |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|
| Tej, tejkészítmények | | | alfa- lactalbumin (2) |
| | | | Béta-lactoglobulin (3) |
| | | | bivalytej (0) |
| | | | kazein (6) |
| | | | tehéntej (11) |
| | tojás fehérje (71) | | |
| | | tojás sárgája (26) | |
| | | | kecsketej (3) |
| | | | juh tej (10) |

Hogyan változnak az értékek 1 év után

| | | | |
|--------------------|----------------------|--|----------------------|
| Gabonafélék | árpa (35) | | |
| | | | pohánka (8) |
| | kukorica (62) | | kuskusz (10) |
| | | | durumbúza (7) |
| | lenmag (38) | | gliadin (14) |
| | maláta (31) | | köles (0) |
| | | | zab (7) |
| | | | puliszka (6) |
| | | | quinoa (16) |
| | | | rizs (19) |
| | | | rozsliszt (17) |
| | | | tönkölybúza (6) |
| | | | transzglutamináz (0) |
| | búza (78) | | búzakorkorpa (7) |

21 éves éves budapesti férfi
2012. július

| | | | |
|--------------------|--|-----------|----------------------|
| Gabonafélék | | árpa (26) | |
| | | | pohánka (6) |
| | | | kukorica (7) |
| | | | kuskusz (4) |
| | | | durumbúza (16) |
| | | | lenmag (1) |
| | | | gliadin (15) |
| | | | maláta (5) |
| | | | köles (1) |
| | | | zab (14) |
| | | | puliszka (1) |
| | | | quinoa (5) |
| | | | rizs (16) |
| | | | rozsliszt (8) |
| | | | tönkölybúza (1) |
| | | | transzglutamináz (0) |
| | | | búza (17) |
| | | | búzakorkorpa (6) |

2013. november



Köszönöm a
figyelmet!