

## Nietolerancje pokarmowe- z czym to się je...?

**Nietolerancją pokarmową** nazywamy zespół niespecyficzných objawów przewlekłego stanu zapalnego o niezbyt dużym nasileniu, który jest odpowiedzią organizmu na pojawienie się w ustroju białek pochodzących z konkretnych produktów spożywczych, na które dana osoba wykazuje nadwrażliwość.

**Objawy nietolerancji pokarmowej** są odłożone w czasie i mogą się ujawniać po wielu godzinach lub nawet dniach od spożycia określonego, wywołującego nadwrażliwość pokarmu.

**Najczęstsze symptomy nietolerancji pokarmowej, na które uskarżają się pacjenci to:**

- bóle głowy
- przewlekłe biegunki lub zaparcia
- uciążliwe wzdęcia
- wypryski i stany zapalne skóry
- tycie mimo stosowania diety
- chroniczne zmęczenie i wiele innych.



Wedle szacunków, na problem nietolerancji pokarmowej cierpi już około połowy populacji osób dorosłych, a liczba ta stale się zwiększa, ze względu na fakt, iż żywność przez nas spożywana co raz bardziej odbiega od naturalnego składu - podczas procesu wytwarzania poddawana jest różnorodnym zabiegom, które mają na celu m. in. wydłużyć termin przydatności do spożycia, sprostać wymaganiom konsumentów co do atrakcyjnego koloru i zapachu, przy jednoczesnym zachowaniu możliwie najniższej ceny...

**Nietolerancja pokarmowa nie jest jednak tożsama z pojęciem alergii pokarmowej**, a testy wykrywające alergeny nie zastępują testu na nietolerancję. W powstawaniu mechanizmu nadwrażliwości biorą udział inne klasy przeciwciał (IgG) niż w przypadku alergii pokarmowej (IgE), a efekt wnikięcia alergenu do organizmu osoby uczulonej jest dużo wyraźniejszy i gwałtowniejszy, niż ma to miejsce w przypadku nietolerancji.

Wszystkie osoby, które podejrzewają u siebie nadwrażliwość na składniki codziennego pożywienia zapraszamy do wykonania prostych i wysoce wiarygodnych testów, które pozwolą na indywidualne dopasowanie diety eliminującej męczące dolegliwości.

**W Centrum Zdrowia SALUS wykonujemy testy nadwrażliwości pokarmowej FoodProfil w trzech pakietach:**

- 45 produktów
- 88 produktów
- 280 produktów

Aktualne ceny testów na naszej stronie [Cennik – Poradnie Specjalistyczne – Dietetyka Kliniczna](#).

