



SEPEA

SPRIEVODCA VÝSLEDKAMI TESTOVANIA



FOODPRINT[®]

Test na IgG protilátky potravín

Obsah

Táto príručka vysvetľuje akým spôsobom interpretovať výsledky získané z IgG testu FoodPrint® a tiež ako správne naplánovať zmenu stravy. Obsiahnuté informácie Vám pomôžu určiť, ktoré potraviny by ste mali z jedálneho lístka odstrániť, obmedziť alebo rotovať. Zároveň Vám poskytne nápady na ich alternatívu/potravinové náhrady. Pochopenie toho, akým spôsobom znovu zaviesť potraviny, po tom ako Vaše príznaky ustúpia, Vám zabezpečí príjem pestrej a vyváženej stravy, čo je dôležité pre udržanie dobrého zdravia. Nápady v tomto sprievodcovi Vám tiež pomôžu dosiahnuť dostupný, udržateľný a príjemný nový spôsob stravovania.

V tomto sprievodcovi sú obsiahnuté nasledovné informácie:

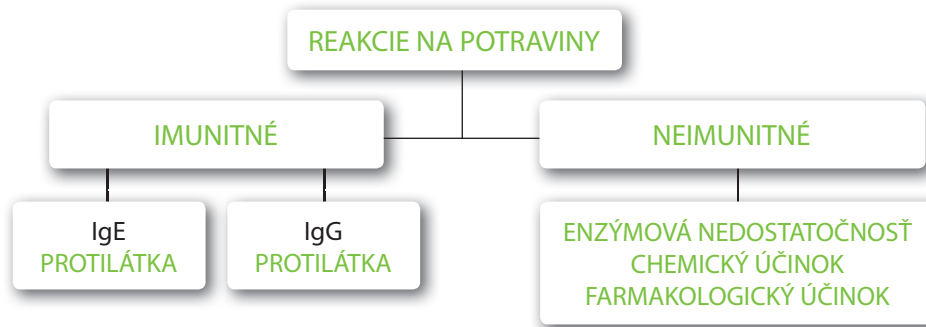
	STRANA
Pochopenie potravinovej intolerancie	2
Interpretácia Vašich výsledkov	4
Dôležité body	5
Plánovanie Vašej stravy	6
Monitorovanie Vašich symptómov	7
Ako sa vyhnúť mliečnym výrobkom	8
Ako sa vyhnúť vajciam	9
Ako sa vyhnúť pšenici	10
Ako sa vyhnúť lepku	12
Ako sa vyhnúť kvasniciam	13
Najčastejšie kladené otázky	15



Pochopenie potravinovej intolerancie

TERMINOLÓGIA

Pojmy "potravinová alergia", "potravinová intolerancia" a "potravinová precitlivosť/hypersenzitivita" sú často nejasné a vzájomne zamieňané, ale v podstate všetky pomenúvajú abnormálne reakcie na určité druhy potravín, ktoré sa môžu prejavíť rôznymi spôsobmi. Spočívajú v mechanizmoch, ktoré môžu zahŕňať aktiváciu imunitného systému a následnú tvorbu protilátok alebo v reakciách, ktoré nie sú imunitne sprostredkované.



IMUNITNE SPROSTREDKOVANÉ REAKCIE

Reakcie, ktoré spúšťajú aktiváciu imunitného systému, sa najčastejšie označujú ako "alergie" a vyskytujú sa vtedy, keď organizmus prehnane reaguje na potraviny, ktoré bežne u väčšiny ľudí takúto reakciu nevyvolávajú. Táto nadmerná reakcia spôsobí, že imunitný systém začne produkovať protilátky, ktorých úlohou je napadnúť "cudzie" potravinové proteíny, ktoré imunitný systém považuje za škodlivé.

Alergické reakcie sa delia na štyri typy: I, II, III a IV. Táto klasifikácia je založená na tom, ktorá časť imunitného systému je reakciou aktivovaná a ako dlho trvá, kým reakcia nastane. Dva typy alergií, ktoré sú najčastejšie spájané s nepriaznivými reakciami na potraviny, sú:

Alergická reakcia typu I.

Tiež známa ako *alergia sprostredkovaná IgE / hypersenzitivita typu I. / skutočná alergia*

Pre tieto reakcie je typická produkcia IgE protilátok a vylúčenie histamínu a iných chemických mediátorov po vystavení organizmu alergénom (napr. arašidmi či mäkkýšom). Tieto spôsobujú okamžitý nástup symptómov, ktoré sa môžu prejavíť do niekoľkých sekúnd či minút od konzumácie určitých potravín. Symptómy, ktoré sú často spájané s klasickou "alergickou odozvou", zahŕňajú: vyrážky, kýchanie, ťažkosti s dýchaním a anafylaktický šok. Spravidla je zrejmé, ktoré potraviny spôsobujú potravinovú alergiu a je potrebné sa im trvalo vyhýbať.

Alergická reakcia typu III.

Tiež známa ako *alergia sprostredkovaná IgG / potravinová intolerancia/ potravinová hypersenzitivita*

Tieto reakcie sú typické produkciou IgG protilátok a postupným vytváraním antigén-protilátkových komplexov, ktoré sa usádzajú v tkanivách a spôsobujú chronické zápal. Tieto sú zodpovedné za oneskorený nástup symptómov, ktoré sa môžu prejavíť o niekoľko hodín či dní po konzumácii problematickej potraviny. Medzi symptómy patria: úzkosť, depresia, syndróm dráždivého čreva, bolesti hlavy/migrény, nevoľnosť, hypertenzia, ekzémy, astma, bolesti kĺbov, chronická rinitída (nádcha), artritída, problémy s hmotnosťou a fibromyalgia. Problematické potraviny je možné z jedálneho dočasne odstrániť a po ustúpení symptómov ich postupne zaradiť naspäť.

Pochopenie potravinovej intolerancie

NEIMUNITNÉ REAKCIE

Reakcie, ktoré nespúšťajú imunitnú reakciu sa často nazývajú "potravinové intolerancie". Môžu byť spôsobené precitlivosťou na určité chemické látky / prísady v potravinách, alebo ešte častejšie kvôli enzýmovej nedostatočnosti:

Enzýmová nedostatočnosť

Laktózová intolerancia

- Spôsobená nedostatkom laktázy - enzýmu, ktorý rozkladá laktózu (komplexný sacharid)
- Potraviny, ktoré obsahujú laktózu: mliečne výrobky (mlieko, syry, jogurty, atď.)
- Symptómy: nadúvanie, hnačka, plynatosť

Histamínová intolerancia

- Spôsobená zvýšenou hladinou histamínu kvôli nedostatku diaminooxidázy - enzýmu, ktorý rozkladá histamín (chemická látka, ktorá spúšťa zápalové reakcie).
- Vyvolaná potravinami s vysokým obsahom histamínu, ako napríklad: červené víno, syr a tuniak.
- Niektoré potraviny majú nízky obsah histamínu, ale môžu spustiť vylučovanie histamínu v organizme, napr.: citrusy, banány, rajčiny a čokoláda.
- Symptómy: migrény, závraty, žalúdočné/črevné problémy, nádcha, depresia, podráždenie a sčervenanie kože.

FOODPRINT[®]

V tejto kapitole sme sa zaoberali rôznymi typmi nepriaznivých reakcií na potraviny, vrátane imunitne sprostredkovaných a neimunitných reakcií. IgG test FoodPrint[®] zisťuje imunitne sprostredkované alergické reakcie typu III (IgG sprostredkované).

Poznámka: I keď sa reakcie typu III (IgG sprostredkované) klasifikujú ako "alergie", hovorový výraz pre tento typ reakcie je "potravinová intolerancia" a preto bude táto príručka používať tento termín.

Interpretácia Vašich výsledkov

REPORT S VÝSLEDKAMI TESTU

FoodPrint® report obsahuje zoznam potravín, na ktoré je Vaša vzorka krvi testovaná - počet zobrazených potravín závisí na type zvoleného FoodPrint® IgG testu. Každý FoodPrint® test obsahuje dva odlišné typy reportov s výsledkami testu:

- **Skupiny potravín** - potraviny sú zoradené abecedne v rámci príslušných potravinových skupín
- **Poradie reaktivity** - potraviny sú zoradené podľa intenzity protilátkovej reakcie

ÚROVEŇ HLADINY PROTILÁTKOV

Číselná hodnota je zobrazená vo farebnom štvorčeku vedľa každej potraviny. Táto hodnota reprezentuje koncentráciu zistenej IgG protilátky (v U/ml) pre každú potravinu a čím vyššia je táto hodnota, tým silnejšia je imunitná reakcia Vášho tela na danú potravinu. Potraviny sú kategorizované v závislosti od zistenej úrovne hladiny protilátok ako: **ZVÝŠENÁ**, **HRANIČNÁ** alebo **NORMÁLNA**.

ZVÝŠENÁ	HRANIČNÁ	NORMÁLNA
Znamená to, že bola zistená vysoká protilátková reakcia	Znamená to, že bola zistená mierna protilátková reakcia	Znamená to, že nebola zistená žiadna zvýšená reakcia
<p>Toto sú hlavné "problémové" potraviny, ktoré by mali byť z Vašej stravy odstránené minimálne po dobu 3 mesiacov.</p> <p>Nahradte ich NORMÁLNymi (zelenými) potravinami z tej istej potravinovej skupiny. Riadte sa "Reportom s výsledkami testu: Skupiny potravín".</p>	<p>Toto sú mierne "problémové" potraviny, ktoré by ste mali vo svojej strave obmedziť a rotovať po dobu minimálne 3 mesiacov, aby sa predišlo zhoršeniu intolerancie.</p> <p>Nahradte ich NORMÁLNymi (zelenými) potravinami z tej istej potravinovej skupiny. Riadte sa "Reportom s výsledkami testu: Skupiny potravín".</p>	<p>Tieto potraviny môžete konzumovať bez obmedzenia, pokiaľ Vám v minulosti nespôsobovali žiadne nepriaznivé reakcie.</p> <p>Ak trpíte alergiou na konkrétnu potravinu, ktorá spúšťa rýchly nástup symptómov (alergická reakcia typu I), je potrebné sa tejto potravine vyhýbať.</p>

Ak sa u Vás prejavujú nepriaznivé symptómy a FoodPrint® test namerá ZVÝŠENÉ alebo HRANIČNÉ hodnoty úrovne hladiny IgG protilátok, môže to znamenať intoleranciu na tieto konkrétne potraviny. Odstránenie týchto potravín z jedálnička obvykle vedie k zlepšeniu symptómov. Viac informácií o odstránení/nahradení potravín nájdete v časti "Plánovanie Vašej stravy".



Dôležité body

- Pokiaľ FoodPrint® IgG test neidentifikoval žiadne potraviny so **ZVÝŠENOU** hodnotou a Vy napriek tomu trpíte symptómami potravinovej intolerancie, doporučujeme vynechať potraviny s **HRANIČNOU** hodnotou po dobu minimálne 3 mesiacov.
- Niekedy môže byť pomerne zložité vynechať naraz viaceré **“ZVÝŠENÉ”** potraviny z jedálneho lístka a preto doporučujeme nasledovné:
 - a) Úplne vynechať prvé 4 alebo 5 potravín, pre ktoré bola zaznamenaná najvyššia koncentrácia protilátok.
 - b) Obmedziť a/alebo rotovať ostatné potraviny, pre ktoré bola zaznamenaná mierna koncentrácia protilátok. Pre zistenie koncentrácie protilátok konzultujte report s výsledkami testu: Poradie reaktivity“.
- Býva celkom bežné, že sa niekoľko dní po vynechaní určitých potravín a zmene Vašej stravy budete cítiť horšie. Vaše telo bude potrebovať čas na prekonanie abstinenčných príznakov pripravte sa na to a vytrvajte. Zlepšenie môže byť viditeľné až po niekoľkých týždňoch.
- Pri rotovaní potravín nejedzte jednu potravinu častejšie ako raz za 4-5 dní. Napríklad, ak rotujete v strave pšenicu, jedzte pšeničný chlieb 1. deň, ovsené koláčiky 2. deň, kukuričné pečivo 3. deň, ryžové chlebíky 4. deň a cestoviny z tvrdej pšenice na 5. deň, atď.
- Pokiaľ zo stravy odstránite **ZVÝŠENÉ** potraviny (napr. mlieko), je dôležité získavať živiny nachádzajúce sa v tejto skupine potravín (napr. kalcium) z iných potravín.
- Ak vynecháte určité potraviny, nenahrádzajte ich výlučne potravinami z tej istej potravinovej skupiny, môže to vyvolať len ďalšiu intoleranciu. Napríklad, ak zo stravy potrebujete vynechať pšenicu, ale pravidelne ste ju konzumovali na raňajky (napr. toasty), nenahrádzajte ju každý deň ovsenou kašou. Doporučuje sa konzumovať a rotovať široké spektrum potravín z tej istej potravinovej skupiny.
- Veľa ľudí pociťuje najvýraznejšie zlepšenie pri úplnom odstránení “problémových” potravín zo stravy. Neobávajte sa však, ak nemôžete tieto potraviny zo svojej stravy odstrániť úplne alebo potrebujete porušiť svoju diétu - hlavne s ňou začnite opäť a hneď, ako to bude zase možné.
- Ak ste určitú potravinu nekonzumovali počas posledných 3 mesiacov, FoodPrint® test ju pravdepodobne vyhodnotí ako **NORMÁLNU** kvôli nízkej úrovni IgG protilátok.
- Pokiaľ sa symptómy, napriek vynechaniu potravín určených FoodPrint® testom ako **ZVÝŠENÉ**, nezlepšia ani po 2-3 mesiacoch, môže to znamenať, že IgG sprostredkovaná potravinová intolerancia nie je zdrojom Vašich symptómov. V tomto prípade doporučujeme vyhľadať radu lekára.
- Gliadín je proteínová zložka gluténu a nachádza sa v zrnách pšenice, jačmeňa a raži. Kvôli povahe FoodPrint® testu sa gliadín testuje separátne od týchto obilnín. Ak Váš test ukazuje pozitívnu reakciu na gliadín, doporučuje sa vynechať všetky potraviny obsahujúce pšenicu, jačmeň alebo raž, aj v prípade ak Váš test vyhodnotil tieto obilniny ako **NORMÁLNE**.



Plánovanie Vašej stravy

PREDTÝM AKO UROBÍTE AKÉKOLVEK ZMENY

Výživa a zdravie idú ruka v ruke a je potrebné riadiť sa niekoľkými jednoduchými pravidlami skôr, ako zmeníte Váš stravovací režim:

- Ak máte zdravotné problémy, ste tehotná alebo užívate lieky, doporučuje sa prediskutovať navrhované zmeny stravy s Vaším lekárom.
- Uvedomte si, že existuje široké spektrum potravín, ktoré môžete stále konzumovať. I keď Vám test identifikuje potraviny s vysokou hladinou IgG protilátok, veľa iných potravín v tej istej potravinovej skupine budete môcť konzumovať bez akýchkoľvek nepriaznivých symptómov. Zamerajte sa na všetky chutné potraviny v spektre **NORMÁLNE**, ktoré konzumovať môžete. Je lepšie sa koncentrovať skôr na tieto potraviny, ako na potraviny, ktoré konzumovať nemôžete.
- Preverte si, ktoré výrobky obsahujú potraviny, na ktoré nepriaznivo reagujete. Mnoho hotových jedál a omáčok obsahuje ingrediencie, ktoré si obvykle nespájate s týmito potravinami, preto je potrebné vždy pred nákupom skontrolovať etiketu.
- Obmieňajte potraviny v strave tak často, ako to je možné. Denne si vyberajte rôznofarbené ovocie a zeleninu, zahrňte do stravy rôzne proteíny ako napr. praženicu na raňajky, tuniakový šalát na obed a kurča na večeru. Konzumáciou širokej škály potravín zvýšite obsah a rozsah dôležitých vitamínov a minerálov vo Vašej strave a znížite riziko intolerancie na určitú potravinu.

PLÁNUJTE VOPRED

Predtým, než začnete, doporučuje sa vyhradiť si deň alebo dva na prípravu novej diéty. Táto príručka Vám poskytne všetky informácie potrebné na to, aby ste dosiahli maximálne výsledky použitím Vášho FoodPrint® testu. Doporučujeme plánovať denné menu dostatočne vopred a zahrnúť do neho čo najviac **NORMÁLNYCH** potravín. Zbieraním vhodných receptov a dostatočne vopred plánovanými nákupmi potravín sa znižuje riziko ťažkostí s prispôbením sa a dodržiavaním novej diéty.

VYNECHANIE/ROTOVANIE POTRAVÍN

Ak sú akékoľvek potraviny vo Vašom teste určené ako **ZVÝŠENÉ** alebo **HRANIČNÉ**, mali by ste ich zo stravy vynechať alebo rotovať po dobu minimálne 3 mesiacov. Veľa potravín je možné pomerne jednoducho zo stravy vynechať a nahradiť **NORMÁLNYMI** potravinami z tej istej potravinovej skupiny. Tieto nájdete v časti "Report s výsledkami testu: Skupiny potravín".

Avšak sú potraviny ako pšenica, glutén, mliečne výrobky, vajcia, sója a kvasnice, ktoré sa zo stravy vynechávajú ťažko, pretože sú súčasťou mnohých každodenných potravín. Aby ste si mohli naplánovať Vašu diétu efektívne, preštudujte si podrobnejšie informácie o týchto potravinách na stranách 8-14 tejto príručky.



Monitorovanie **Vašich symptómov**



DENNÍK POTRAVÍN/SYMPTÓMOV

Je veľmi užitočné viesť si denník potravín/symptómov a monitorovať tak Váš pokrok. Zaznamenajte si potraviny, ktoré konzumujete pred akoukoľvek zmenou v stravovaní a pokračujte vždy, keď do stravy zaradíte novú potravinu. Značte si, ako sa cítite a tiež akékoľvek zmeny v symptómoch (napr. zlepšenie alebo zhoršenie); pomôže Vám to určiť profily reakcie na tieto potraviny.

ZNOVUZARADENIE POTRAVÍN

ZVÝŠENÉ potraviny môžu byť znovu zaradené do stravy po uplynutí minimálne 3 mesiacov a iba vtedy, ak symptómy ustali. Znovuzaradenie ale musí byť pozvoľný proces. Zaradte vždy len jednu potravinu a pozorujte symptómy po dobu 5 dní. Ak sa symptómy vrátia, táto potravina môže stále spôsobovať problémy a mali by ste sa jej vyhnúť po dobu 1-2 mesiacov. Pokiaľ sa symptómy nevrátia, môžete túto potravinu zahrnúť do stravy, ale konzumujte ju len príležitostne. Pokračujte so zaradením ďalšej potraviny a sledujte symptómy 5 dní.

RADY A TIPY

- Pri znovuzaradovaní potravín do stravy buďte trpezliví.
- Nepreháňajte to! Vaše obľúbené potraviny Vám určite chýbali, ale aby ste zabránili opätovnému nástupu intolerancie, konzumujte ich len striedmo.
- Spočiatku zaradte len potraviny s najnižšou úrovňou hladiny protilátok – vid' časť "Report s výsledkami testu: Poradie reaktivity".
- Počkajte 5 dní, kým zaradíte ďalšiu potravinu; počas tejto doby sledujte svoje symptómy.
- Pokračujte s potravinami s vyššou reakciou, jednou po druhej, s 5-dňovou prestávkou medzi jednotlivými potravinami.

AKO SA VYHÝBAŤ NOVÝM POTRAVINOVÝM INTOLERANCIÁM

Pri prechode na nový stravovací režim a pri zaradení nových potravín do stravy je možné, že sa objaví intolerancia na tieto nové potraviny. Väčšinou sa to stáva v prípadoch, keď sa "problémová" potravina vymení takmer výhradne za inú potravinu. Napríklad, ak zo stravy vynechávate pšenicu, namiesto nahradenia každodenných toastov každodennou ovsenou kašou, obmieňajte svoje raňajky a striedajte kašu s ovocným šalátom a jogurtom alebo stratenými vajčkami na ražnom chlebe.

Ako zabrániť novým intoleranciám, v skratke:

- Vyhýbajte sa príliš pravidelnej konzumácii jednej potraviny.
- Obmedzte konzumáciu každej potraviny na niekoľkokrát týždenne.
- Do svojej stravy zahrňte širokú škálu potravín a tým aj prísun rôznych dôležitých vitamínov a minerálov.
- **Niekedy je potrebné vynechať potravinu zo stravy na neurčito.**

Ako sa vyhnúť mliečnym výrobkom



Ak FoodPrint® test ukázal **ZVÝŠENÚ** reakciu na mlieko, doporučujeme vynechať zo stravy mlieko i všetky mliečne výrobky.

Mlieko je dôležitým zdrojom proteínov, vápnika a vitamínov vrátane vitamínu A, D a B komplexu, takže je dôležité získať tieto živiny z alternatívnych potravinových zdrojov.

POTRAVINY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ	PRÍSADY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ	ALTERNATÍVNE POTRAVINY
<p>Mliečne výrobky sa nachádzajú v mnohých potravinách:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mlieko, mliečne nápoje Jogurt, tvaroh Smotana, zmrzlina Syr Maslo, nátierky Vaječné krémy Pudingy Omáčky Mäsové štavý Krémové polievky Koláče, čajové pečivo, šišky Oblátky, palacinky Keksíky Chlieb, pizza Instantná zemiaková kaša Hotové jedlá Spracované mäso, párky Rýchle snacky Cukrárske výrobky, čokoláda 	<p>Mliečne výrobky môžu byť skryté v mnohých potravinách a preto je dôležité dôkladne si pred nákupom preštudovať etikety.</p> <p>Prísady, ktorým sa treba vyhýbať:</p> <ul style="list-style-type: none"> Maslo, maslový olej Kazeín, kazeinát Smotana, nízkotučná smotana Demineralizovaná srvátka Beta-laktoglobulín Alfa-laktalbumín Netučné mlieko Sušené mlieko, nízkotučné sušené mlieko Mliečny prášok, netučný mliečny prášok Srvátka, srvátkový prášok 	<p>Dostupné alternatívy mliečnych výrobkov:</p> <p>Mlieko - ovsené, ryžové, sójové, mlieko z quinoj, hrachové, kokosové, orechové - mandľové, z kešu orechov (pokiaľ nehrozí alergická reakcia). Niektorí ľudia dobre tolerujú iné živočíšne mlieka, ale ovčie, kozie a byvolie mlieko obsahujú podobné proteíny ako kravské mlieko a môžu teda vyvolať podobné reakcie - pri ich konzumácii je potrebná opatrnosť.</p> <p>Maslo - nemliečne a vegánske nátierky, orechové nátierky, tahini pasta, za studena lisovaný olivový alebo kokosový olej</p> <p>Syr - tvrdé a mäkké varianty sójového syra, ryžové plátky</p> <p>Jogurty - sójové alebo ovsené</p> <p>Zmrzlina - sójová, ovsená alebo ryžová</p> <p>Smotana - sójová, ovsená, z mandlí alebo kešu orechov</p> <p>Tvaroh - mäkké tofu</p> <p>Čokoláda - čokoláda bez obsahu mliečnych zložiek</p> <p>Majonéza - majonéza bez obsahu mliečnych zložiek</p>

PROTEÍN, VÁPNIK A VITAMÍNY

Aby ste si zabezpečili bohaté zdroje prísunu proteínov, vápnika a vitamínov (A, D a B komplex), konzumujte široké spektrum potravín ako je sója, olej z trešče pečené, zeleninový olej, sardinky, slede, losos, orechy, červené mäso, čerstvé ovocie, zelenina (najmä zelená listová zelenina ako kučeravá kapusta, žerucha, špenát a brokolica), rebarbora, figy, hríby, pomaranče, marhule, slivky, tekvicové semienka, sezamové semienka a strukoviny. Poznámka: keďže je kalcium rozpustný vo vode, odporúča sa pripravovať zeleninu na pare alebo variť v malom množstve vody, ktorú potom použijete do polievok, výpekov a omáčok.

Ako sa vyhnúť vajciam

Pokiaľ FoodPrint® test ukázal **ZVÝŠENÉ** reakcie na vaječný bielok a/alebo vaječný žĺtok, doporučuje sa vynechať z konzumácie všetky tieto potraviny, vrátane vaječných proteínov.

Vajcia sú ale výborným zdrojom proteínov a obsahujú významné množstvo vápnika, železa, zinku a B vitamínov. Je preto potrebné konzumovať alternatívne potraviny s podobnou nutričnou hodnotou.



POTRAVINY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ	PRÍSADY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ	ALTERNATÍVNE POTRAVINY
<p>Vajcia sa nachádzajú v mnohých jedlách:</p> <ul style="list-style-type: none"> Omelety, slané koláče quiche Koláče, keksíky, sladkosti, bielkové peny, zmrzlina, vaječný krém Pudingy, lievance, palacinky, tvarohové koláče, torta pavlova, karamelový krém Cestoviny, rezance Čínska ryža a polievky, niektoré druhy sushi Yorkshirský puding/muffiny, jedlá obalované V cestíčku/strúhanke Majonéza, tatárska omáčka, chrenová omáčka, citrónový krém Škótske vajcia, fašírky, sekaná, niektoré zemiakové výrobky, hotové jedlá Čerstvé pekárenské výrobky nemusia byť označené, takže si overte ingrediencie u pekára. 	<p>Vajcia sú skryté v mnohých jedlách, preto je dôležité si vždy pred nákupom poriadne preštudovať etikety.</p> <p>Nižšie je zoznam ingrediencií vyrábaných z vajec:</p> <ul style="list-style-type: none"> Albumín Vaječný bielok Vaječný žĺtok Mrazené vajcia Pasterizované vajcia Sušené vajcia Vaječný prášok Vaječný proteín Ovalbumín Ovovitelin Ovoglobulín Ovomucin Globulín Livetín Vitelín 	<p>Dostupné bezvaječné potraviny:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cestoviny vyrábané z kukurice, ryže, quinoj alebo pohánky Ryžové alebo pohánkové rezance Varená alebo pražená ryža (napr. hnedá basmati ryža) Číre polievky alebo vývary Bezvaječná majonéza Bezvaječné snacky (napr. lupienky, ryžové koláčiky, kukuričné plátky a ražné chlebíky) Čerstvé ovocie, dusené ovocie Sorbet alebo sójová zmrzlina Domáce koláče (s použitím vaječnej náhrady, džemov, lekvárov, marmelád alebo cukrovej polevy)

Ako sa vyhnúť pšenici



Pokiaľ FoodPrint® test ukázal **ZVÝŠENÚ** reakciu na pšenicu, doporučuje sa vyhýbať sa všetkým pšeničným výrobkom po dobu minimálne 3 mesiacov.

Pšenica je dôležitým zdrojom vlákniny, vitamínov a minerálov, najmä B komplexu, chrómu a zinku. Ak sa pšenica vylúči zo stravy, je potrebné získať tieto živiny z alternatívnych zdrojov.

POTRAVINY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ	PRÍSADY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ
<p>Pšenica sa nachádza v mnohých potravinách:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chlieb, rohlíky, chlebové placky, chlieb naan, strúhanka, čajové pečivo, palacinky, obľátky, koláče, keksíky • Raňajkové cereálie • Pizza, cestoviny, pečivo a yorkshirské pudingy/ muffiny • Zmrzlina, práškové nápoje, meltové nápoje, čokoládové tyčinky, sladké drievko a pudingy • Pivo, tmavé pivo, ležiak a väčšina destilátov • Pšenica sa tiež nachádza v mnohých hotových jedlách: <p>Polievky, omáčky, koreniny, spracované mäso, hotové jedlá (vrátane hamburgerov), predsmážené hranolky do rúry, salámy, párky, klobásky, škótske vajcia, mäso alebo ryby v strúhanke, nakladané hovädzie, paštéty a nátierky, čipsy, hotové omáčky, šalátové dresingy, šunka, mäsový výpek, bujóny, bylinkové zmesy, koreniny, prášok do pečiva, konzervované jedlá (aj fazuľa), špagety a polievky.</p>	<p>Pšenica je skrytá v mnohých potravinách, takže je dôležité si pred nákupom preštudovať etiketu:</p> <p>Nižšie je zoznam ingrediencií, ktoré obsahujú pšenicu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zahusťovadlo alebo hnedá múka • Strúhanka • Bulgur, tritikale, kamut, špalda, drvená pšenica • Kuskus, pšeničné otruby, tvrdá pšenica alebo semolina • Gumová báza • Hydrolyzovaný pšeničný proteín alebo pšeničný glutén • Sucháre, pšeničný škrob, modifikovaný škrob, potravinársky škrob, pšeničné vločky alebo jedlý škrob • Celozrnná pšenica alebo pražené pšeničné zrná • Pšeničná múka s klíčkami alebo nebielená múka • Klíčkový olej alebo klíčkový extrakt • Celozrnná múka

Ako sa vyhnúť pšenici

ALTERNATÍVNE POTRAVINY

Aj keď je pšenica významným zdrojom živín, k dispozícii sú alternatívne produkty, ktoré poskytujú porovnateľné množstvo vitamínov a minerálov. Napriek tomu, že to môže byť náročnejšie, je potrebné konzumovať tieto alternatívy a zaistiť si tým chutnú, pestrú a zdravú stravu:

- **Chlieb** - chlieb bez obsahu pšenice, vyrábaný zväčša z ryžovej alebo ražnej múky alebo zmesi zemiakov a kukurice, je dnes ľahko dostupný. Tieto typy chleba obsahujú dôležité vitamíny skupiny B, železo a kyselinu listovú, ktoré sa nachádzajú aj v pšeničnom chlebe. Vyberajte si 100% ražný chlieb, pumpernikel alebo ražno-jačmenný chlieb. Chlieb môžete nahradiť aj krekrami alebo ražnými chrumkavými plátkami, ovsennými, kukuričnými alebo ryžovými chlebkami.
- **Cestoviny** - vyberajte si cestoviny z ryže, quinoj, kukurice alebo pohánky, ktoré tiež obsahujú vitamíny B. Dostupné sú tiež rezance z pohánky alebo ryže.
- **Keksíky** - na výber je široká škála keksov vyrobených z kukurice alebo ovsu, môžu byť sladké alebo slané.
- **Raňajkové cereálie** - dostupný je veľký výber cereálií, ktoré neobsahujú pšenicu, napríklad kukuričné vločky, müsli bez obsahu pšenice, ovsená kaša, pšenové pukance, burizóny z hnedej ryže, pohánkové pukance, drvený ovos a vločky z quinoj. Všetky tieto alternatívy predstavujú dobrý zdroj vitamínov B a železa.
- **Cesto a strúhanka (z pšeničnej múky)** - nahradte ich kukuričnými lupienkami alebo strúhankou z chleba bez obsahu pšenice
- **Párky/Klobásy** - zvyčajne obsahujú pšeničnú drvinu, ale v niektorých supermarketoch, mäsiarstvách a u výrobcov mäsa sú dostupné aj alternatívy s ryžovou drvinou.
- **Japonské, čínske a thajské jedlá (obsahujúce sójovú omáčku)** - na výrobu sójovej omáčky sa používa pšenica. Vyskúšajte japonskú Tamari sójovú omáčku, ktorá sa vyrába bez pšenice.
- **Mäsové omáčky/výpeky** - použite zeleninový vývar alebo bujón bez obsahu pšenice a zahusťujte kukuričnou múkou. Pokiaľ uprednostňujete hnedú omáčku, použite farbivo na omáčky. Dostupné sú taktiež instantné omáčky bez obsahu pšenice/gluténu.
- **Omáčky** - na biele omáčky použite kukuričnú alebo inú múku bez obsahu pšenice (napr. ryžovú, zemiakovú alebo cícerovú) na zahustenie. Aby sa netvorili hrudky, rozmiešajte kukuričnú múku v troche studeného mlieka. Zohrejte zvyšné mlieko v hrnci a potom pridajte trochu teplého mlieka do studenej zmesi mlieka a múky a zamiešajte. Prilejte túto zmes do hrnca s mliekom, prevarte a potom pridajte pochutiny (napr. strúhaný syr alebo petržlenovú vňať).
- **Pečenie** - Veľa potravín, ktoré obsahujú dôležité živiny, môže byť použitých ako náhrada za pšenicu. Ingrediencie, ktoré môžete v receptoch použiť namiesto pšenice sú napríklad: Sóda bikarbóna, vínan draselný, ságo, dezerty na báze želatíny alebo vege želé, čisté koreniny, kukuričná múka, ryža a maranta trstinová; amarant; zemiaková múka; jačmeň (vločky alebo múka); kukurica (múka, polenta/kaša); raž; mleté orechy (napr. mandle); múka zo šošovice, hrachu, fazule a cíceru; sója (vločky alebo múka); pšenové zrná (vločky alebo múka); ságo a ovos.
- **Výrobky bez obsahu pšenice** - v supermarketoch, lekárňach a online je už veľký výber produktov bez obsahu pšenice, ako napríklad múky, chleby, keksíky, koláče a zmesi na omáčku. Niektoré kaviarne alebo reštaurácie ponúkajú domáce bezlepkové koláče - presvedčte sa, že neobsahujú ani pšenicu.

Dávajte pozor pri bezpečných výrobkoch - nie všetky sú aj bez obsahu pšenice, keďže sa vyrábajú s použitím pšeničného škrobu a tieto výrobky nie sú vhodné pre diétu bez pšenice. ZAPAMÄTAJTE SI: vždy skontrolujte etiketu.

Ako sa vyhnúť lepku

Pokiaľ FoodPrint® test ukázal **ZVÝŠENÚ** reakciu na gliadín (proteínovú zložku gluténu), je dôležité vynechať konzumáciu potravín, ktoré obsahujú obilniny s gluténom/lepkom, i keď samotná obilnina (pšenica, jačmeň, raž) Vám v teste ako **ZVÝŠENÁ** nevyšla - výsledky testu na gliadín a obilniny obsahujúce lepok by sa mali brať do úvahy spoločne.



Niektorí ľudia s intoleranciou na lepok môžu tolerovať ovsené produkty, ale tieto často obsahujú stopy pšenice, raže a/alebo jačmeňa a preto sa doporučuje vyhýbať sa i potravinám obsahujúcim ovos.

POTRAVINY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ	PRÍSADY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ	ALTERNATÍVNE POTRAVINY
<p>Potraviny obsahujúce pšenicu: Pozrite časť "Ako sa vyhýbať pšenici"</p> <p>Potraviny obsahujúce raž:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chrumkavé chlebičky • Kekry • Chlieb pumpernikel • Ražný chlieb • Niektoré druhy whisky • Niektoré druhy piva <p>Potraviny obsahujúce jačmeň:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jačmenný nápoj • Celozrnný jačmeň • Lúpaný jačmeň • Niektoré polievky a dusené mäsové pokrmy • Náhrady kávy • Niektoré druhy whisky • Niektoré druhy piva 	<p>Lepok môže byť skrytý v mnohých potravinách, a preto je dôležité si pred nákupom pozorne prečítať etikety.</p> <p>Nižšie sú ingrediencie, ktoré môžu byť na etikete uvedené:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pšenica • Raž • Jačmeň • Špalda • Tvrdá pšenica • Kuskus • Kamut • Slad • Otruby • Triticale • Dextrín • Ovos 	<p>Alternatívne ingrediencie, ktoré môžete použiť pri bezpečnom pečení:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amarant • Zemiaková múka • Múka z quinoy • Pohánková múka • Ryžová múka • Kukurličná múka • Mleté orechy (napr. mandle) • Ságová múka • Šošovicová múka • Cícerová múka • Sójová múka • Pšenová múka • Tapioka (maniok jedlý)

Pre ďalšie informácie pozrite časť "Ako sa vyhýbať pšenici".

Ako sa vyhnúť kvasniciam



Pokiaľ FoodPrint® test ukázal **ZVÝŠENÚ** reakciu na kvasnice či pivovarnícke droždie, doporučuje sa vyhýbať sa akýmkoľvek potravinám s obsahom kvasníc po dobu minimálne 3 mesiacov. Tiež je vhodné vyhýbať sa všetkým druhom droždia/kvasníc akými sú plesne, plesňové syry a tiež iným formám potravinárskych plesní.

Poznámka: Pekárske a pivovarnícke droždie sú dva kmeňe toho istého organizmu a je pravdepodobné, že ak reagujete na jeden kmeň, budete reagovať aj na druhý.

Zo všetkých potravín, ktorým sa treba vyhýbať sú kvasnice asi najťažšie, pretože sú skryté vo veľkom množstve spracovaných potravín. Je nevyhnutné, aby ste si pred začiatkom takejto diéty všetko dôkladne naplánovali.

Aktívne kvasnice sa používajú pri príprave a spracovaní potravín, kde rozkladajú cukor na kyslíčnik uhličitý a alkohol. Je to dobrý zdroj vitamínu B, ale tento sa dá získať aj z mäsa, rýb, celozrnných výrobkov, orechov a tmavozelenej listovej zeleniny. Diéta bez obsahu kvasníc sa musí vyhýbať prírodným zdrojom kvasníc, ale aj potravinám s pridaním kvasníc/droždia. Benefitom pre zdravie môže byť teda diéta s nízkym obsahom cukru, keďže zabráni rastu buniek kvasníc v zažívacom trakte.

POTRAVINY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ

- Pekárske a pivovarnícke droždie/kvasnice.
- Chlieb, pizzové cesto, pečivá (napr. croissanty) a iné koláče chlebového typu z kysnutého cesta.
- Niektoré chlebové placky (napr. pita a naan) obsahujú malé množstvo kvasníc, ktoré im umožňuje nakysnúť a pri pečení vytvoriť "vrecko".
- Niektoré kváskové a čierne ražné chleby obsahujú kvasnice a laktobacily.
- Extrakty kvasníc ako Marmite, Vegemite, Bovril, bujónové kocky a omáčky.
- Fermentované jedlá a nápoje ako napríklad pivo, víno, mušt, destiláty, zázvorové pivo, ocot, sójová omáčka a dresingy.
- Tempeh, miso a tamari (japonské/indonézske pochutiny vyrobené fermentáciou sójových bôbov).
- Potraviny obsahujúce ocot, ako napríklad nakladaná zelenina, šalátové dresingy, kečup, majonéza, worcestrová omáčka, chren a čili omáčka.
- Hríby, hríbové omáčky a hľuzovky obsahujú organizmy príbuzné kvasniciam.
- Nakladané, údené a sušené ryby, mäso a hydina.
- Nasolená bravčová slanina.
- Arašidy a arašidové výrobky.
- Pistácie.
- Prezreté potraviny, najmä prezreté syry ako brie a camembert.
- Sladové mlieko, sladové nápoje a domáce zázvorové pivo.
- Texturovaný zeleninový proteín, mykoproteín (z húb) a tofu.
- Sušené ovocie (figy, datle, hrozienka, marhule, atď.)
- Prezreté alebo neošúpané ovocie.
- Ovocné šťavy - iba čerstvo vytlačené neobsahujú kvasnice.
- Hydrolyzovaný proteín, hydrolyzovaný zeleninový proteín alebo droždie - skontrolujte ingrediencie na etikete.
- Kyselina citrónová a glutaman sodný môžu byť vyrobené z kvasníc.
- Niektoré výživové doplnky - skontrolujte ingrediencie na etikete.

Ako sa vyhnúť kvasniciam

PRÍSADY, KTORÝM SA TREBA VYHÝBAŤ	ALTERNATÍVNE POTRAVINY
<ul style="list-style-type: none"> Hydrolyzovaný proteín Hydrolyzovaný zeleninový proteín Droždie 	<p>Nasledovné potraviny neobsahujú kvasnice:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cestoviny, hnedá ryža, hnedé múky, kukurica, divoká ryža, pohánka, kuskus, jačmeň a pšeno. Ryžové koláče, ovsené koláče, kukuričné placky, tacos a ražné chlebíky (napr. Ryvita). Domáce chleby (s použitím prášku do pečiva/sódy bikarbóny na vykysnutie cesta). Tiež muffiny, kekse, chlebové placky chapati a írsky chlieb. Chlebové placky, ktoré neobsahujú kvasnice (napr. maces a múčne tortilly). Lievance a palacinky pripravené s práškom do pečiva namiesto kvasníc. Čerstvá, mrazená alebo konzervovaná zelenina a zeleninové džúsy. Veľmi vhodná je cibuľa, cesnak, zelená listová zelenina (napr. kapusta, brokolica a kel), ružičkový kel, kučeravá kapusta, hráškové lusky a pod.) Šalátová zelenina ako napríklad šalátové listy, bylinky, rukola, špenát, paprika, výhonky alfalfa, avokádo, atď. Hrach, fazuľa a šošovica. Voľne chovaná/organická hydina, jahňacie, bravčové, hovädzie a teľacie mäso. Ryby, najmä makrely, sardinky, treska, losos, slede, tuniak a pstruh. Kôrovce a mäkkýše Vajcia z voľného chovu, sójové mlieko, tvaroh a neochutený organický živý jogurt (obsah laktobacilov obnoví črevnú flóru). Necitrusové ovocie ako čierne ríbezle, jahody a tropické ovocie (napr. ananás, papája, mango, kiwi a banán).



Najčastejšie kladené otázky

Q Je možné reagovať na potraviny, ktoré FoodPrint® test neodhalí?

Niektoré potraviny môžu spôsobovať klasickú alergickú reakciu vrátane tvorby IgE protilátok (alergia I typu). Tieto FoodPrint® test neodhalí, keďže je zameraný na odhalenie IgG protilátok. Existuje tiež veľa potravín, ktoré môžu vyvolať reakciu bez zapojenia imunitného systému, ale sú sprevádzané symptómami podobnými reakciám na IgG protilátky: amíny v čokoláde, syre a červenom víne môžu spôsobovať migrény; niektoré potravinové prísady ako tartrazín, môžu spôsobovať vyrážky, žihľavku a astmu; glutaman sodný v jedlách z reštaurácií /donáškových jedlách môže vyvolať potenie a závraty; alkaloidy v ľuľkovitých plodinách ako sú zemiaky, rajčiny a papriky, môžu pôsobiť na kĺby. Potravinová intolerancia môže byť spôsobená aj nedostatkom určitého enzýmu, napríklad pri laktózovej intolerancii. Vyhýbajte sa potravinám, pri ktorých máte podozrenie, že Vám spôsobujú ťažkosti.

Q Vyhýbal/a som sa určitej potravine niekoľko mesiacov/rokov. Ovplyvní to výsledky môjho testu?

FoodPrint® test na IgG protilátky je založený na schopnosti imunitného systému produkovať protilátky ako obranu voči niektorým potravinám. Pokiaľ ste sa potravine vyhýbali dlhšie ako 3 mesiace, je pravdepodobné, že úroveň hladiny IgG protilátok nebude dostatočná na to, aby ju test identifikoval a vo výsledku testu sa zobrazí ako **NORMÁLNA**. Aby ste otestovali intoleranciu na určitú potravinu, mala by byť súčasťou Vášho denného jedálnička alebo by ste ju mali konzumovať aspoň každý druhý deň po dobu 4-6 týždňov pred testovaním. Avšak ak viete, že takáto potravina Vám spôsobuje extrémne symptómy/ťažkosti, nezaraďujte ju do svojej stravy.

Q Čo znamená U/ml?

U/ml znamená "jednotiek na mililiter" a je to jednotka miery koncentrácie. Výsledok pre každú potravinu v Reporte s výsledkami testu je vyjadrený v U/ml, čo ukazuje koncentráciu IgG protilátok potraviny nájdenej v poskytnutej krvnej vzorke.

Q Potrebujem navštíviť výživového poradcu a prediskutovať s ním výsledky môjho testu?

Po obdržaní výsledkov FoodPrint® testu Vám odporúčame konzultovať výsledky s certifikovaným výživovým poradcom, ktorý Vám môže poradiť pri zmenách v stravovaní a poskytnúť výživové doplnky. Taktiež môže byť nápomocný pri pravidelných kontrolách Vášho pokroku, keďže zotrvať pri novej diéte je často náročné.

Q Ak mi vyšiel výsledok pre kravské mlieko ako ZVÝŠENÝ, znamená to, že mám intoleranciu na laktózu?

Nie. Laktózová intolerancia je neschopnosť tráviť laktózu, hlavný mliečny cukor, a je spôsobená nedostatkom enzýmu laktázy. FoodPrint® test zisťuje IgG sprostredkovanú potravinovú intoleranciu spôsobenú špecifickými proteínami v mlieku, ale nezisťuje prítomnosť enzýmu laktázy a teda nemôže diagnostikovať laktózovú intoleranciu.

Q Je FoodPrint® test vhodný pre testovanie detí?

Áno, ale doporučujeme ho pre deti minimálne od 2 rokov.

Najčastejšie kladené otázky

Q Znamená bezpečkový to isté ako “bez obsahu pšenice”?

Nie. Výrobok nemusí obsahovať pšenicu, ale zároveň nemusí byť bezpečkový, a naopak. K dispozícii sú bezpečkové výrobky, ktoré zároveň neobsahujú ani pšenicu, ale je potrebné dôkladne si preštudovať etiketu. FoodPrint® test na IgG protilátky používa extrakty z pšenice, jačmeňa a raže, ktoré neobsahujú glutén a reakcia na glutén sa testuje zvlášť - vo forme reakcie na gliadín (proteín v obilninách obsahujúcich glutén).

Ak Váš test ukáže **ZVÝŠENÚ** reakciu na gliadín, je potrebné vynechať všetky potraviny, ktoré obsahujú obilniny na báze gluténu a nahradiť ich prirodzene bezpečkovými potravinami ako je quinoa, pohánka, kukurica, ovos a divoká ryža. Pokiaľ Váš test ukáže **ZVÝŠENÚ** reakciu na pšenicu, raž alebo jačmeň ale nie na gliadín, reakcia môže byť spôsobená jedným z ďalších proteínov nachádzajúcich sa v obilninách.

Q Prečo sa gliadín testuje separátne od gluténu?

FoodPrint® test používa vodou rozpustné potravinové extrakty na zistenie príslušných potravinových IgG protilátok. Obilninové extrakty ale neobsahujú gliadín (glutén), pretože gliadín je rozpustný iba v alkohole a nedá sa vyťažiť so zvyškom zrna. Z tohto dôvodu sa gliadín testuje separátne.

Q Musím si dávať pozor pri vynechaní potravinovej skupiny zo stravy?

Áno, buďte opatrní pri prechode na nový diétny režim. Poskytujeme sprievodné poradenstvo od kvalifikovaných výživových poradcov pre každého, kto si urobil FoodPrint® test.

Q Je potrebné test po niekoľkých mesiacoch zopakovať?

Väčšina ľudí si test zopakovať nemusí, ale ak by ste mali záujem o ďalší test, doporučujeme prestávku v dĺžke cca 6 mesiacov medzi testami. Ak symptómy ustúpili a Vy ste úspešne zahrnuli “problémovú” potravinu späť do stravy, opätovné testovanie nie je potrebné.

Q Prečo reagujem na potravinu, ktorú som nikdy predtým nekonzumoval/a?

Občas sa stane, že pacient reaguje na potravinu, o ktorej je presvedčený, že ju nikdy predtým nekonzumoval. I keď to nie je obvyklé, nepovažuje sa takýto výsledok za falošne pozitívny výsledok, ale za krížovú reakciu s inou potravinou. Niektoré potraviny obsahujú identické antigény (potravinové proteíny), aj keď nie sú príbuzné potraviny a/alebo nepatria do tej istej potravinovej skupiny. Tieto identické potravinové proteíny budú zistené tou istou protilátkou a teda výsledok testu bude **ZVÝŠENÝ**. Kontaktujte nás pre ďalšie informácie týkajúce sa krížovej reakcie.

Q Čo ak nenastane žiadne zlepšenie?

Ak aj napriek zmene v stravovaní nenastane u Vás zlepšenie ani po 3 mesiacoch, je pravdepodobné, že príčinou symptómov nie je potravinová intolerancia a je potrebné urobiť ďalšie vyšetrenia. Výsledky FoodPrint® testu na IgG protilátky majú slúžiť len ako usmernenie pre zmenu stravovania a ako súčasť poradenstva od lekára/špecialistu.



Cambridge Nutritional Sciences Ltd

Cambridge Nutritional Sciences Ltd, Eden Research Park, Henry Crabb Road, Littleport, Cambridgeshire, United Kingdom, CB6 1SE

T +44 (0) 1353 863279 **F** +44 (0) 1353 863330 **E** info@camnutri.com **W** www.camnutri.com

A SUBSIDIARY OF OMEGA DIAGNOSTICS GROUP PLC. AN ISO 9001 AND ISO 13485 CERTIFIED COMPANY