

## ŠTÚDIE

### TT3 Celiakia

Peter H.R. Green, M.D. a Christopher Collier, M. D. PhD lekársky časopis The New England Journal of Medicine 2007; 357:1731-43

Celiakia je špecifické autoimúnne ochorenie, špecifické preto, lebo poznáme jeho vnútorný spúšťač. Pôvodný názov tohto ochorenia bol netropická sprue, podľa holandského slova sprue, lebo celiakia mala podobné príznaky ako tropická sprue, ochorenie ktoré sa prejavuje hnačkou, chudnutím, aftóznou stomatitídou a poruchou vstrebávania. 1,2 U osôb, ktoré majú genetické predispozície, je celiakia spôsobená konzumáciou lepku, ktorý sa vo veľkom množstve nachádza v pšenici a iných obilninách. 3 Pôvodne sa celiakia považovala za zriedkavú poruchu vstrebávania vyskytujúcu sa u detí, dnes už vieme, že ide o bežné ochorenie, ktoré môže byť diagnostikované v akomkoľvek veku, a že postihuje aj ďalšie orgány v tele pacienta.

### RZ9 Úloha skrytých alergénov/intolerancie pri chronických ochoreniach

Alan R. Gaby, M.D. Alternative Medicine Review 1998;3(2):90-100)

V množstve lekárskej literatúry sa uvádza, že skryté potravinové alergény sú častou príčinou rôznych fyzických i mentálnych ochorení. Skryté alergény je možné „odhaliť“ pomocou eliminačnej diéty a následným provokačným testom na jednotlivé druhy potravín. Hoci celý koncept týkajúci sa skrytých potravinových alergénov ostáva nejasný, dôkazy svedčia o tom, že správne určenie potravinových alergénov a obmedzenie ich príjmu môže mať pozitívny účinok pri bežných, ale aj ťažko liečiteľných zdravotných problémoch. (Alt Med Rev 1998;3(2):90-100).

### CH1 Stravovacie odporúčania založené na výskyte špecifických protilátok IgG

Geoffrey Hardman, Gillian Hart, University of York, Heslington, York, UK. Nutrition and food science. roč. 37 č. 1/2007 str.16-23

**CIEL:** Mnohé dôkazy svedčia o tom, že eliminačná diéta založená na určení špecifických protilátok proti určitým typom potravín môže viesť k zlepšeniu prejavov chronických ochorení. Tento článok má za cieľ zhrnúť tieto dôkazy zo štúdií zameraných na určenie špecifických protilátok proti rôznym potravinám a na zmeny v stravovaní. **METODIKA:** Zostavili sme bibliografický prehľad štúdií zaoberajúcich sa pomyselným účinkom eliminačnej diéty zostavenej podľa výskytu špecifických protilátok IgG. **VÝSLEDKY:** Použitie plne štandardizovaných klinicky overených testov na určenie hladiny špecifických protilátok IgG môže viesť k výraznému zlepšeniu kvality života pacientov. **PRÍNOS:** Tento unikátny prehľad je dôkazom, že existuje funkčná alternatíva k zdĺhavému a nákladnému spôsobu, akým sa doteraz pristupovalo k eliminačnej diéte a provokačným testom.

## SKÚSENOSTI

Moje zdravotné problémy začali v roku 2002. Pálenie záhy, nadúvanie a bolesti v črevách. Snažil som sa svoje problémy riešiť diétami, ale nič nepomáhalo. Na pálenie záhy som užíval antacidá, ktoré mi síce na čas uľavili, ale nepomohli. Vyvrcholilo to až vredom dvanástorníka. Po niekoľkotýždňovej liečbe a úprave stravovacích návykov sa však moje problémy začali pomaly vracat' a udreli ešte väčšou silou. Došlo to až do stavu, kedy som mal pálenie záhy aj z čistej vody. Potom prišli 2 mesiace stálej bolesti čriev a žalúdka. Prešiel som všetkými lekárskymi vyšetreniami a nič sa nezistilo. V zúfalosti som siahol po internete, kde som našiel Vás a Vašu firmu. Po preštudovaní vašej webovej stránky som si test „FOOD DETECTIVE“ objednal. Hneď ako mi prišiel, som si test spravil. Výsledok ma šokoval. Nikdy by ma nenapadlo, že budem mať silnú intoleranciu na vajčička, pšenicu a moje obľúbené arašidy. Hneď na druhý deň som tieto potraviny vysadil, alebo aspoň niektoré eliminoval a moje problémy začali každým dňom ustupovať. Dnes sa cítim skvele a to aj vďaka Vám. Posielam Vám veľké ďakujem. A ostatným poradím len toľko. Test nie je lacná záležitosť, ale uvedomme si, koľko peňazí dáme na zariadenie bytu, opravu auta, mobilu a plno iných zbytočností v porovnaní so zdravím. Sám osebe si myslím, že každý z nás má určitú alergiu na určité potraviny, len o tom nevie. Ja osobne by som to odporúčal každému. Ja som to spravil v práci a vzhľadom na naše nízke zárobky si to už objednala kolegyňa, ktorá si o sebe myslí, že má alergiu na mlieko. Ale len myslí, nemá to potvrdené. Prajem jej, aby aj u nej sa kvalita života zmenila k lepšiemu, tak ako u mňa. Ešte raz veľké ĎAKUJEM. S pozdravom Jozef Š.

Svalovou slabosťou trpím približne od svojich 18-tich rokov, ale vážnejšie som si to uvedomila až vtedy, keď mi takmer vypadlo z rúk kamarátkine dieťa. Od tej chvíle som sa rozhodla, že by som nemala mať deti – a to nielen kvôli strachu, že by mi mohli vypadnúť, ale aj kvôli strachu, že by som nebola schopná donosiť dieťa, zatiaľ čo budem tehotná. Po dlhú dobu som nedržala žiadne z detí mojich priateľov alebo príbuzných kvôli strachu, že by mi mohli vypadnúť. Po niekoľkých rokoch na návšteve u môjho lekára mi povedali, že to “nie je nič strašné” – diagnostikovali mi svalovú slabosť Myasthenia Gravis (MG). Nebola som teda hypochonder! Nato som absolvovala obrovské množstvo testov (niektoré dosť hrozných) a predpísali mi množstvo rôznych liekov (jeden z nich bol dokonca steroid) – všetky s vedľajšími účinkami. Nakoniec sa však lekári zhodli, že ja vlastne nemám túto chorobu. To bolo skutočne už to posledné, kedy som sa rozhodla vziať svoj život do vlastných rúk. Objednala som si test potravinovej intolerancie a tiež absolvovala test na avitaminózu, keďže som si myslela, že ma možno ovplyvňuje len niečo, čo jem. Výsledkom bolo, že mám v tele Candida albicans a takmer žiadne vitamíny, pravdepodobne v dôsledku zbytočných steroidov predpísaných na MG. Kamarát mi odporučil, aby som išla na špeciálnu diétu, ktorá – musím priznať -neobsahovala veľa a okrem toho som jedla tabletky, aby som zabila Candida a mohla znova vybudovať v tele vitamíny. Bola som veľmi skeptická, ale nasledovala som jeho rady ..... Nakoniec som však bola veľmi rada, že som to urobila, lebo takmer okamžite som sa cítila silnejšie. I keď som stratila dosť veľa na váhe, cítila som sa silnejšie a mala viac energie ako pred rokmi! Tento režim som dodržiavala približne 6 mesiacov a potom sa postupne kúsok po kúsku zaraďovala jedlo, ktoré som musela vynechať. Akonáhle som mala nejakú reakciu, jednoducho som prestala toto jedlo jesť trochu dlhšie a opätovne ho zaviedla neskôr. Nakoniec som sa cítila tak dobre a taká silná, že som sa rozhodla, že budem mať deti. Dnes som mu nesmierne vďačná, pretože ak by som si neurobila tento test, nemyslím si, že by som sa niekedy cítila dostatočne silná na to, aby som mala deti.”Katka (32)