

# Dlaczego warto stosować dietę przeciwzapalną eliminującą nietolerowane pokarmy?

Autor: Magdalena Machlarz, konsultant naukowy Cambridge Diagnostics Polska

---

Hipokrates - ojciec medycyny, twórca słynnego powiedzenia: „Niech pokarm będzie twoim lekarstwem” - już w czasach starożytnych promował pogląd, że odpowiednio dobrana dieta stanowi dobry sposób walki z chorobami. Obserwował samopoczucie pacjentów po spożyciu różnych potraw. Zauważył, że nie wszyscy ludzie czują się tak samo dobrze jedząc pokarmy (np. nabiał, zboża) powszechnie tolerowane przez innych. Nie mógł przypuszczać, że przyczyną powstawania wielu chorób są swoiste przeciwciała pokarmowe produkowane przez nadmiernie pobudzony układ odpornościowy ...

## Przeciążony układ odpornościowy

---

Dzisiaj mamy coraz więcej wiedzy o zależnościach pomiędzy naszym samopoczuciem, zdrowiem a spożywanymi pokarmami. Wiemy, że żywność stanowi największe wyzwanie antygenowe dla układu odpornościowego (człowiek w swoim życiu spożywa nawet do 100 ton różnego rodzaju pokarmów!), a dla immunologów cudem jest, że w ogóle możemy przeżyć proces jedzenia. Zanieczyszczenie środowiska naturalnego, nieprawidłowy styl życia, nadużywanie leków, powszechne stosowanie środków chemicznych w życiu codziennym i w żywności oraz zmiana nawyków żywieniowych w kierunku tzw. zamerykanizowanej żywności skutkują immunologicznymi atakami na pokarmy, tak jakby były obcymi najeźdźcami. W takich przypadkach we krwi wykrywa się zwiększoną liczbę przeciwciał klasy G (IgG) przeciwko pokarmom, które mogą być przyczyną różnych dolegliwości ze strony układu pokarmowego (wymioty, wzdęcia, zatrzymywanie wody w organizmie, zaparcia, biegunki, uczucie pełności, nadwaga lub niedowaga), ale także chorób układu oddechowego (astma, nieżyt nosa, zapalenie zatok) i skóry (trądzik, świąd, suchość skóry, pokrzywka, atopowa zapalenie skóry), centralnego układu nerwowego (migrena, zaburzenia koncentracji, zmiany nastroju i zachowania, depresje, lęk, zmęczenie, nadmierne pobudzenie, bezsenność) czy chorób ze strony układu mięśniowo-kostnego (ból i zapalenie stawów, osłabienie i ból mięśni, fibromialgia). Objawy nietolerancji pokarmowej związanej z przeciwciałami IgG występują stosunkowo późno po spożyciu danego

---

**Cambridge Diagnostics (Polska) Sp. z o.o.**

03-926 Warszawa, ul. Walecznych 56 lok. 2; Tel.: 22 831 01 02, 22 831 66 03

e-mail: [info@cambridge-diagnostics.pl](mailto:info@cambridge-diagnostics.pl), [www.cambridge-diagnostics.pl](http://www.cambridge-diagnostics.pl)

**Cambridge Diagnostics** 

pokarmu (od kilku godzin do dwóch, trzech dni) oraz w wielu przypadkach dotyczą różnych układów jednocześnie, dlatego najczęściej nie są kojarzone z jedzonym posiłkiem.

## Dieta przeciwwzalana - nowy sposób walki z chorobami

Podstawową metodą identyfikacji produktów nietolerowanych przez układ odpornościowy jest długotrwała dieta eliminująca określone produkty (np. nabiał). Jeżeli w ciągu kilku tygodni objawy choroby nie ustąpią można rozpocząć kolejną dietę eliminacyjną (np. bezglutenową) w nadziei, że dolegliwości znikną i będzie możliwe wskazanie szkodliwego pokarmu. Niestety często tego typu diety kończą się niepowodzeniem w uzyskaniu właściwej diagnozy lekarskiej i zamiast leczenia przyczynowego przy pomocy odpowiedniej eliminacji pokarmów stosuje się doraźne leczenie farmakologiczne jedynie łagodzące objawy choroby. Badania naukowe wykazały, że dieta przeciwwzalana eliminująca pokarmy wskazane testem na nietolerancję pokarmową stanowi nowy sposób walki z wieloma chorobami. Poprawa zdrowia (niejednokrotnie nagła i spektakularna), dotyczy wielu objawów (również dotychczas nie związanych przyczynowo z dietą) zaś unikanie nietolerowanego pokarmu przynosi długotrwałe efekty zdrowotne.

## Kliniczna ocena diety eliminacyjnej

Naukowcy z University of York postanowili zbadać, czy nietolerowane produkty odpowiedzialne za powstawanie różnych chorób, jak zaburzenia żołądkowo-jelitowe, dermatologiczne, neurologiczne, oddechowe, psychologiczne i mięśniowo-szkieletowe, można wykryć przy pomocy testu na pokarmowe przeciwciała IgG. Badaniem objęto ponad pięć tysięcy pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej w Wielkiej Brytanii, którym wykonano test na nietolerancję pokarmową i zalecono stosowanie indywidualnej diety eliminacyjnej. Udowodniono, że aż 75% spośród badanych pacjentów, którzy przestrzegali zaleceń żywieniowych odczuło korzystne skutki diety eliminacyjnej wskazanej w oparciu o test na nietolerancję pokarmową. Poprawa zdrowia podczas diety eliminacyjnej następowała niezależnie od płci i wieku pacjentów. Warto także podkreślić, że aż 92% spośród pacjentów, którzy po zastosowaniu zaleczonej diety odnieśli zdrowotne korzyści, po powrocie do uprzednich nawyków żywieniowych odnotowało znaczące pogorszenie zdrowia. Podobne badania wykazujące korzystne efekty stosowania diety opartej na eliminacji pokarmów powodujących wysokie poziomy IgG przeprowadzili lekarze z University Hospital of South Manchester badający pacjentów z zespołem jelita nadwrażliwego (częste biegunki lub zaparcia), a także naukowcy badający pacjentów z rozpoznaniem choroby Leśniowskiego-Crohna (choroba zapalna jelit). W jeszcze innych badaniach naukowcy przypuszczają, że nietolerancja pokarmowa związana z przeciwciałami IgG może przyczyniać się do rozwoju otyłości i miażdżycy. Istnieją także badania naukowe, które potwierdzają, że dieta eliminująca produkty zidentyfikowane testem na nietolerancję pokarmową jest skuteczną metodą walki z migreną.

**Cambridge Diagnostics (Polska) Sp. z o.o.**

03-926 Warszawa, ul. Walecznych 56 lok. 2; Tel.: 22 831 01 02, 22 831 66 03  
e-mail: [info@cambridge-diagnostics.pl](mailto:info@cambridge-diagnostics.pl), [www.cambridge-diagnostics.pl](http://www.cambridge-diagnostics.pl)

**Cambridge Diagnostics** 