

Czym jest nietolerancja pokarmowa?

Nietolerancja pokarmowa jest niepożądaną reakcją na pokarmy, a dokładniej na białka, które organizm rozpoznaje jako obce.

Zaburzenia trawienia i funkcji bariery jelitowej powodują, że układ odpornościowy staje się „przeładowany” obecnością białek pokarmowych.

W tych warunkach dochodzi do nadmiernej odpowiedzi odpornościowej z wytworzeniem dużej ilości przeciwciał IgG. Taką reakcję nazywamy nadwrażliwością pokarmową typu III lub potocznie nietolerancją pokarmową.

W jaki sposób pokarm powoduje wytwarzanie przeciwciał IgG?

U niektórych osób zapalenie lub podrażnienie śluzówki jelit sprawia, że nie w pełni strawione pokarmy przedostają się w sposób niekontrolowany do krwiobiegu. Ten stan nazywany jest zespołem jelita przesiąkliwego. Układ odpornościowy rozpoznaje te cząsteczki jako „obce” i odpowiada na to wytwarzając przeciwciała IgG. Podwyższony poziom IgG powoduje stan zapalny, który przyczynia się do wielu dolegliwości.

Wynik i co dalej?

Jeśli wynik wskaże nietolerancję na któryś z badanych produktów, w celu poprawy zdrowia niezbędna będzie zmiana żywienia, która wiąże się z eliminacją nietolerowanego produktu lub grupy produktów.

Tak spersonalizowane zalecenia pozwolą na celowaną i skuteczną dietoterapię mającą wpływ na cały organizm, wspierając leczenie stanu zapalnego i przewlekłych schorzeń.



Objawy nietolerancji pokarmowej:



Układ pokarmowy: wzdęcia, zaparcia, biegunki, kolki, skurcze, uczucie pełności, nudności, refluks, wymioty, zapalenie jelit, zespół złego wchłaniania, zespół jelita drażliwego;



Skóra: pokrzywka, atopowe zapalenie skóry, trądzik, łuszczyca, suchość skóry, świąd skóry, wypryski;



Układ oddechowy: astma, nieżyt nosa, zapalenie zatok, częste infekcje;



Układ mięśniowo-szkieletowy: zapalenie stawów, bóle stawów, osłabienie i bóle mięśni, fibromialgia;



Układ endokryny: nadwaga i otyłość, stłuszczenie wątroby, zatrzymywanie wody, obrzęki, insulinooporność, cukrzyca, zaburzenia płodności, hiperkortyzolemia, hiperprolaktynemia, niedoczynność lub nadczynność tarczycy, zespół napięcia przedmiesiączkowego;



Układ nerwowy: migreny, bóle głowy, zaburzenia koncentracji, depresje, lęki, zespół przewlekłego zmęczenia, nadmierne pobudzenie, bezsenność, autyzm, ADHD;



synevo

TEST NIETOLERANCJI POKARMOWEJ

FOODPRINT[®]

 **synevo**

www.synevo.pl
Synevo Sp. z o.o.,
04-158 Warszawa,
ul. Zamieniecka 80 lok. 401
infolinia: +48 22 120 24 00

wersja 2.0 z dn. 6.09.2018 r.



LISTA BADANYCH ALERGENÓW FOODPRINT®

	FP200+	FP160V	FP120+	FP80+	
PRODUKTY MLECZNE	BIAŁKO JAJA	+	+	+	+
	ŻÓŁTKO JAJA	+	+	+	+
	MLEKO KROWIE	+	+	+	+
	MLEKO KOZIE	+	+	+	+
	MLEKO OWCZE	+	+	+	+
	MLEKO BAWOLE	+	+	+	+
	ALFA-LAKTOALBUMINA	+	+	+	+
	BETA-LAKTOGLOBULINA	+	+	+	+
	KAZEINA	+	+	+	+
RYBY I OWOCE MORZA	DORSZ	+		+	+
	KRAB	+		+	+
	HOMAR	+		+	+
	KREWETKI*	+		+	+
	OSTRYGI	+		+	+
	ŁOŚOŚ	+		+	+
	TUŃCZYK	+		+	+
	PSTRĄG	+		+	+
	SOLA	+		+	+
	MORSZCZUK	+		+	+
	OŚMIORNICA	+		+	+
	OKOŃ MORSKI	+		+	+
	OMUŁKI	+		+	+
	SARDYNKA/ANCHOIS	+		+	+
	MĄTWA/SEPIA, ŚLIMAK MORSKI	+		+	+
	KALAMARNICA/KALMAR	+		+	+
	MAŁŻE VENUS MERCENARIA	+		+	+
	MAŁŻE ENIS DIRECTUS	+		+	+
	PRZEGRZEBKI	+		+	+
	PLAMIAK/ŁUPACZ	+		+	+
	FLADRA/PLASTUGA	+		+	+
	ŚLEDŹ	+		+	+
	MAKRELA	+		+	+
	WŁÓCZNIK	+		+	+
	MORLESZ	+		+	+
	TURBOT	+		+	+
	OKOŃ	+		+	+
	KARP	+		+	+
	KAWIOR	+		+	+
	SERCÓWKA JADALNA, WĄSONOGI	+		+	+
	WĘGORZ	+		+	+
	ŻABNICA	+		+	+
SZCZUPAK	+		+	+	
DORADA	+		+	+	
GLONY ESPAGUETTE, SPIRULINA, WAKAME	+		+	+	
OWOCE	JABŁKO	+	+	+	+
	CYTRYNA	+	+	+	+
	POMARAŃCZA	+	+	+	+
	GRUSZKA	+	+	+	+
	TRUSKAWKA	+	+	+	+
	WIŚNIA/CZEREŚNIA	+	+	+	+
	WINOGRONA*	+	+	+	+
	LIMONKA	+	+	+	+
	ANANAS	+	+	+	+
	BANAN	+	+	+	+
	KIWI	+	+	+	+
	MELON	+	+	+	+
	OLIWKI	+	+	+	+
	BRZOSKWINIA	+	+	+	+
	ŚLIWKA	+	+	+	+
	FIGA	+	+	+	+
	ARBUZ	+	+	+	+
	MANDARYNKA	+	+	+	+
	MORELA	+	+	+	+
	JĘŻYNA	+	+	+	+
	GREJPFRUT	+	+	+	+
	MALINA	+	+	+	+
	CZARNA PORZECZKA	+	+	+	+
	ŻURAWINA	+	+	+	+
	AWOKADO	+	+	+	+
	NEKTARYNKA	+	+	+	+
	JAGODA/BORÓWKA	+	+	+	+
	GUAWA/GRUSZKA	+	+	+	+

	FP200+	FP160V	FP120+	FP80+	
OWOCE	LICZ CHIŃSKIE	+	+		
	MANGO	+	+		
	MORWA	+	+		
	PAPAJA	+	+		
	GRANAT	+	+		
	RODZYNKI	+	+		
	CZERWONA PORZECZKA	+	+		
	RABARBAR	+	+		
	DAKTYLE	+	+		
PRODUKTY ZBOŻOWE	KUKURYDZA	+	+	+	+
	OWIES	+	+	+	+
	RYŻ	+	+	+	+
	ŻYTO	+	+	+	+
	PSZENICA	+	+	+	+
	JĘCZMIEN	+	+	+	+
	PSZENICA DURUM/TWARDA	+	+	+	+
	GLIADYNA/GLUTEN	+	+	+	+
	GRYKA ZWYCZAJNA	+	+	+	+
	OTREBY PSZENNE	+	+	+	+
	PROSO/KASZA JAGLANA	+	+	+	+
	PSZENICA ORKISZ	+	+	+	+
	POLENTA	+	+	+	+
	KUSKUS	+	+	+	+
	AMARANTUS	+	+	+	+
	TAPIOKA	+	+	+	+
ŚLÓD	+	+	+	+	
ZIOŁA I PRZYPRAWY	CZOSNEK	+	+	+	+
	GORCZYCA	+	+	+	+
	ZIARNA PIEPRZU*	+	+	+	+
	PAPRYCZKA CHILLI	+	+	+	+
	NAĆ PIETRUSZKI	+	+	+	+
	BAZYLIA	+	+	+	+
	IMBIR	+	+	+	+
	CYNAMON	+	+	+	+
	GOŹDZIKI	+	+	+	+
	KOLENDRA	+	+	+	+
	KMINEK	+	+	+	+
	KOPEREK	+	+	+	+
	CHMIEL	+	+	+	+
	MIĘTA	+	+	+	+
	GAŁKA MUSZKATOŁOWA	+	+	+	+
	SZAŁWIA	+	+	+	+
	TYMIANEK	+	+	+	+
	WANILIA	+	+	+	+
	MIĘORZĄB JAPOŃSKI	+	+	+	+
	ANYŻ	+	+	+	+
	LIŚĆ LAUROWY	+	+	+	+
	RUMIANEK	+	+	+	+
	PIEPRZ KAJEŃSKI	+	+	+	+
	CURRY	+	+	+	+
	LUKRECJA	+	+	+	+
	MAJERANEK	+	+	+	+
	POKRZYWA	+	+	+	+
	MIĘTA PIEPRZOWA	+	+	+	+
ROZMARYN	+	+	+	+	
SZAFRAN	+	+	+	+	
ESTRAGON	+	+	+	+	
ŻEŃSZEŃ	+	+	+	+	
DRÓB I MIĘSO	KURCZAK	+		+	+
	WIEPRZOWINA	+		+	+
	INDYK	+		+	+
	WOŁOWINA	+		+	+
	JAGNIECINA	+		+	+
	MIĘSO KRÓLIKA	+		+	+
	KACZKA	+		+	+
	CIELECINA	+		+	+
	SARNINA	+		+	+
	KONINA	+		+	+
	MIĘSO STRUSIE	+		+	+
	MIĘSO Z WOŁA	+		+	+
	MIĘSO Z KUROPATWY, MIĘSO PRZEPIÓRCZE	+		+	+
	MIĘSO Z DZIKA, MIĘSO Z KOZY	+		+	+

	FP200+	FP160V	FP120+	FP80+	
ORZECHY I NASIONA	MIGDAŁY	+	+	+	+
	ORZECHY LASKOWE	+	+	+	+
	ORZESZKI ZIEMNE	+	+	+	+
	PISTACJE	+	+	+	+
	ORZECHY WŁOSKIE	+	+	+	+
	SŁONECZNIK	+	+	+	+
	SEZAM	+	+	+	+
	ORZESZKI PINII	+	+	+	+
	ORZECHY NERKOWCA	+	+	+	+
	ORZECHY BRAZYLIIJSKIE	+	+	+	+
	KOKOS	+	+	+	+
	CIBORA JADALNA	+	+	+	+
	ORZECHY MAKADAMIA	+	+	+	+
	LEN ZWYCZAJNY	+	+	+	+
	RZEPAK	+	+	+	+
WARZYWA	FASOLA BIAŁA	+	+	+	+
	FASOLA CZERWONA	+	+	+	+
	BROKUŁ	+	+	+	+
	KAPUSTA BIAŁA	+	+	+	+
	KALAFIOR	+	+	+	+
	ZIELONY GROSZEK	+	+	+	+
	ZIEMNIAKI	+	+	+	+
	SOJA	+	+	+	+
	MARCHEW	+	+	+	+
	FASOLKA SZPARAGOWA	+	+	+	+
	BAKLAŻAN	+	+	+	+
	OGÓREK	+	+	+	+
	SOCZEWICA	+	+	+	+
	SALATA	+	+	+	+
	CEBULA	+	+	+	+
	PAPRYKA*	+	+	+	+
	KABACZEK ZIELONY	+	+	+	+
	POMIDOR	+	+	+	+
	KOPER WŁOSKI	+	+	+	+
	DYNIA*	+	+	+	+
	CYKORIA, SZPARAGI	+	+	+	+
	SZPINAK	+	+	+	+
	KAPARY	+	+	+	+
	KARCZOCHY, SZALOTKA	+	+	+	+
	CIECIERZYCA/CIECIORKA	+	+	+	+
	BRUKSELKA	+	+	+	+
	SELER	+	+	+	+
	BURAK	+	+	+	+
POR	+	+	+	+	
KOMOSA RYŻOWA/QUINOA	+	+	+	+	
KAPUSTA CZERWONA	+	+	+	+	
BÓB	+	+	+	+	
BOCWINA	+	+	+	+	
RUKOLA	+	+	+	+	
BATAT/SŁODKI ZIEMNIAK	+	+	+	+	
RZĘPA, RZODKIEWKA	+	+	+	+	
RUKIEW WODNA	+	+	+	+	
MANIOK JADALNY/JUKA	+	+	+	+	
POZOSTAŁE PRODUKTY	DROŻDŻE PIEKARSKIE	+	+	+	+
	DROŻDŻE PIWOWARSKIE	+	+	+	+
	GRZYBY	+	+	+	+
	ZIARNO KAKAOWCA	+	+	+	+
	KAWA	+	+	+	+
	HERBATA CZARNA	+	+	+	+
	KASZTAN JADALNY	+	+	+	+
	NASIONA KOLA	+	+	+	+
	MIÓD	+	+	+	+
	AGAR AGAR	+	+	+	+
	ALOES ZWYCZAJNY	+	+	+	+
	CUKIER TRZCINOWY	+	+	+	+
TRANSGLUTAMINAZA	+	+	+	+	
HERBATA ZIELONA	+	+	+	+	
KAROB	+	+	+	+	

* dotyczy grupy produktów FP - FoodPrint® V - Wegetariański