

SYNLAB 



# INTOLERANCA NA HRANO

Živila, ki povzročajo  
prekomeren imunski odziv



# INTOLERANCA NA HRANO

## Kaj je intoleranca na hrano?

Pri intoleranci na hrano gre za živila, ki jih naše telo **ne more dobro prebaviti** in organizmu **povzročajo različne nevšečnosti**. Intolerance na hrano ne smemo enačiti z alergijo na hrano. Reakcija organizma pri intoleranci je običajno zakasnela. To pomeni, da **simptomi nastopijo šele po nekaj dneh** in so običajno manj opazni in tudi manj nevarni kot pri alergijski reakciji.

*Intoleranca na hrano ni življenjsko nevarna, vendar pa lahko močno vpliva na kvaliteto našega življenja.*

## Kakšni so simptomi intolerance na hrano?

Med **najpogostejše simptome** spadajo glavobol, nespečnost, povečana teža, utrujenost, napihnjenost, driska, kožne spremembe, bolečine v mišicah in sklepih, motnje koncentracije in spomina, dovzetnost za okužbe ipd..



## Zakaj se intoleranca na hrano razvije?

Obstaja **več razlogov za razvoj intolerance** na hrano, med katerimi jih nekaj še ni popolnoma raziskanih ali pa so o njih mnenja še deljena. Nekatera dejstva so kljub temu znana:

- Za intoleranco na hrano obstaja **genetska predispozicija**.
- Dovzetnost za intoleranco na hrano se lahko poveča pri **otrocih**, ki **niso bili dojeni** ali so bili **prehitro odstavljeni**.
- Intoleranco na hrano lahko povzročijo **slabe prehranjevalne navade** in posledično **motnje v delovanju črevesja**.
- Možnost za razvoj intolerance na hrano še povečajo **industrijsko predelana hrana**, številni **aditivi** (barvila, konzervansi, arome) in druge škodljive snovi v naši hrani ter tudi nekatera **zdravila**.

## Kako ugotoviti, na katera živila smo intolerantni?

Na živila, ki jih naše telo ne more dobro prebaviti, **imunski sistem** reagira s **tvorbo protiteles IgG**. Nivo teh protiteles lahko merimo v krvi in tako ugotovimo, katerih živil ne prenašamo dobro.

**Preobremenitev imunskega sistema** vodi v pojav nespecifičnih bolezenskih simptomov, ki jih imenujemo **intoleranca na hrano**. **Z umikom teh živil** iz prehrane se zdravstveno stanje lahko **izboljša že po nekaj dneh**.



Odločite se, da boste delovali v skladu s potrebami svojega telesa in tako dosegli stanje zdravja in dobrega počutja.







## Test intolerance na hrano v laboratoriju Adria lab

V našem laboratoriju lahko v krvi izmerimo nivo **IgG protiteles na 176 različnih živil** in s tem ocenimo ali določeno živilo pri vas povzroča simptome intolerance na hrano.

**SEZNAM ŽIVIL**



Na testiranje lahko pridete **brez naročanja** in na **tešče**. Otrok ne testiramo.

## Izvid testa intolerance na hrano

Izvid je sestavljen iz dveh delov. Prvi del izvida vsebuje **informacijo o živilih**, ki pri vas povzročajo tvorbo protiteles IgG. Za lažjo interpretacijo je informacija prikazana na različne načine.

- **Tabela vseh testiranih živil po skupinah:** glede na stopnjo reakcije so živila različno označena z »Zelo visoka«, »Visoka«, »Srednja« ali »Nizka« stopnja intolerance.
- **Seznam priporočenih živil:** navedena so samo živila, ki pri vas ne povzročajo intolerance na hrano.
- **Seznam vseh testiranih živil po abecednem vrstnem redu razvrščenih v skupine:** navedena so vsa živila, odsvetovana živila so obarvana glede na stopnjo reakcije.

Drugi del izvida vsebuje **predlog za 8 dnevno dieto**, ki je popolnoma **prilagojena vam** oziroma vašim rezultatom testa.

## Imam izvid, kako naprej?

Osnovno vodilo naj bo **izogibanje živilom**, ki so sprožila **prekomeren imunski odziv**. To pa ne pomeni, da jih nikoli več ne boste smeli jesti.

Po **doslednem izogibanju** tem živilom **8–12 tednov**, boste lahko **ponovno vključili** nekatera živila na jedilnik brez ponovitve predhodnih simptomov.

**Ob ponovnem uvajanju** odsvetovanih živil na vaš jedilnik uvajajte **posamezna živila** in ne več živil hkrati. Tako boste imeli boljši pregled nad tem, katero živilo je povzročilo ponovni pojav simptomov.

Povečan imunski odziv in s tem **intoleranca na določena živila** sta lahko prisotna **do konca življenja**, tudi po 8–12 tedenski izključitveni dieti. Zato se velja takim živilom izogibati daljše časovno obdobje.

## Dodatno svetovanje

Ob prejetju izvida se vam lahko pojavijo dodatna vprašanja. Zato smo se za boljše razumevanje rezultatov testa in razrešitev teh vprašanj povezali s **strokovnjaki na področju zdrave in dietne prehrane**, ki nudijo **razlago rezultatov** in tudi pomoč pri izdelavi prilagojenih jedilnikov.

Za več informacij nas kontaktirajte.

> [laboratorij@adrialab.si](mailto:laboratorij@adrialab.si)



Ker vemo, da je  
**ZDRAVJE**  
*dragoceno!*

**ADRIA LAB d.o.o.**

Šestova ulica 2

1000 Ljubljana

Slovenija

Tel. +386 1 436 00 23

- ✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > **01/ 436 67 71**
- ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > **031 778 444**
- ✓ **Celje**, Vodnikova 3 > **03/ 492 31 10**
- ✓ **Celje – Spec. klin. Dvorec Lanovž**,  
Čopova ulica 20 > **03/ 290 90 08**
- ✓ **Koper**, Obrtniška 30 > **059 375 450**

[www.synlab.si](http://www.synlab.si) | [laboratorij@adrialab.si](mailto:laboratorij@adrialab.si)

 @adrialabSI

 @adrialab

© 2022 Adria lab d.o.o. Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja podjetja Adrialab d.o.o. je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba v kakršnem koli obsegu ali postopku. Za morebitne napake ne odgovarjamo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Zaradi tiska lahko pride do barvnih odstopanj.

01/2022