

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ (ПН)

Пищевые аллергические реакции являются одной из причин многих острых и хронических заболеваний. Такая аллергия трудно распознаётся, множество людей имеет симптомы аллергии на наиболее часто употребляемые продукты, однако не подозревает об этом и не знает, как установить, к каким продуктам существует аллергическая реакция. Симптомы ПН развиваются обычно не ранее, чем через 2 часа, но чаще спустя несколько дней после приема определенных продуктов, и пациент не может связать ее с каким-либо видом пищи. Кроме того, проявления ПН могут быть очень разнообразными, провоцируя развитие сотен различных симптомов или заболеваний.

Некоторые заболевания, в развитии которых ПН имеет большое значение:

Гастриты	Артриты
Железодефицитная анемия	Синдром раздражённого кишечника
Депрессия	Проблемы контроля веса
Нарушения сна (бессонница)	Отёки, задержка жидкости
Бронхиты	Бронхиальная астма
Головные боли	Повышенная возбудимость
Экзема	Несезонный аллергический ринит
Артриты	Анкилозирующий спондилит
Эпилептиформные припадки	Синдром хронического переутомления (усталости)
Астма	Гастриты
Запоры	Нарушения сна
Диарея	Синдром гиперактивности и дефицита внимания

По окончании исследования пациенты получают на руки документ о наличии специфических антител (например, к антигенам креветок) и полностью исключают их из своего рациона на длительное время. При полном исключении аллергенов концентрации аллерген-специфических иммуноглобулинов снижаются, и постепенно тест становится отрицательным. Если в течение 3...6 месяцев полностью исключить употребление продуктов, вызывающих аллергическую реакцию замедленного типа (IgG-зависимая реакция), то, в большинстве случаев, употребление данных продуктов в дальнейшем 1 раз в 3...4 дня не дает осложнений.

Спектр продуктов, к которым определяется уровень IgG (90 продуктов):



Авокадо, коровье молоко, ананас, морковь, апельсин, дыня, арахис, сыр, баклажаны, овес, бананы, огурцы, баранина, оливки, лактоглобулин, орех (кола), виноград, палтус, глютен, перец черный, говядина, перец чили, голубика, персики, грейпфрут, петрушка, грецкий орех, пшеница, гречка, пшено, грибы, фасоль, груша, рис, дрожжи пекарские, рожь, дрожжи пивные, сардины, зеленый горошек, свекла, зеленый перец, свинина, клубника (земляника), сельдерей, индейка, подсолнечник, йогурт, сливы, казеин, соя, кальмар, фасоль стручковая, камбала, творог, брокколи, сыр чеддер, капуста, помидоры, картофель, треска, кофе, сахар, крабы, тунец, креветки, кабачки, кролик, устрицы, кукуруза, форель, кунжут, хек, табак, цветная капуста, курица, ячмень, лимон, чай черный, лосось, чеснок, лук, сыр швейцарский, масло сливочное, шоколад, мед, яблоки, миндаль, яичный белок, молоко козье, яичный желток.