

Potravinové intolerance

Potravinová intolerance je definována jako nežádoucí reakce na potravinu, která vzniká na neimunologickém podkladě. Potravinová intolerance se na rozdíl od alergie projevuje spíše opožděnou reakcí organismu na potravinu. Symptomy se mohou objevit až za několik hodin nebo dnů. Klinické příznaky jsou různé, často se vyskytuje nadýmání, bolesti břicha, průjemy, zácpa. Diagnostiku stěžují i nespecifické příznaky, jejichž příčinou mohou být také emoční a psychické faktory, případně předsudky vůči některým potravinám. Nejužitečnějším diagnostickým testem je tzv. eliminační test, kdy po vyloučení vybrané potravin z jídelníčku dojde ke zlepšení příznaků a následné postupné opětovné zavádění této potravin vede zpět k projevu klinických příznaků. Předražené komerční testy na potravinové intolerance jsou mnohdy zavádějící. Hodnotit sérové koncentrace sIgG nebo sIgG₄ jako biomarkery jak imunologického (potravinová alergie), tak neimunologického procesu (potravinové intolerance) není relevantní.

U člověka se můžeme setkat nejčastěji s metabolickými potravinovými intolerancemi:

- laktózová intolerance,
- celiakie (intolerance lepku).

Méně známou metabolickou potravinovou intolerancí je histaminová intolerance, která se projevuje při nedostatečné aktivitě enzymu diaminoxidáza. Vyšší množství histaminu vzniká přirozenou fermentací, například během skladování, zpracování či zrání potravin, histamin se často používá v potravinářském průmyslu pro vylepšení chutě, ve velké koncentraci se vyskytuje například ve zrajících a uzených sýrech, salámech a jiných mastných výrobcích, v mořských plodech či mase tuňáka, v čokoládě, kyselém zelí, rajčatech a kečupu, v šampaňském nebo v šumivém a červeném víně. Přítomnost histaminu v různých polotovarech není výjimkou.

V posledních letech je evidována také neceliakální glutenová senzitivita. Neceliakální glutenová senzitivita je onemocnění projevující se gastrointestinálními a/nebo extraintestinálními příznaky, které vyvolá konzumace stravy obsahující lepek u jedinců, kteří netrpí celiakií ani alergií na pšenici. Diagnostika vyžaduje vyloučení celiakie sérologickým a histologickým vyšetřením, vyloučení alergie na pšenici, test zlepšení či vymizení symptomů po bezlepkové dietě a definitivní potvrzení expozičním testem.

V neposlední řadě se lze setkat také s intolerancí fruktózy, oligosacharidů, případně cukerných alkoholů (polyolů).

Odstranění rizikových potravin z jídelníčku je spojeno s přehodnocením životního stylu jedince a s výběrem vhodných potravinových alternativ tak, aby v novém jídelníčku bylo zastoupeno potřebné množství celého spektra nezbytných živin.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut