

# Ételintolerancia útmutató

Mi az ételintolerancia?

Mik a tünetei? Hogyan alakul ki?

Az ételintolerancia ételallergia?

Mi a megoldás az ételintoleranciára?

Mi köze a frontérzékenységnek az ételintoleranciához?



# Mi az ételintolerancia?



Az ételérzékenységekből, vagy ételintoleranciákból – hiába gondolnánk, hogy egy kaptafára megy – nagyon sokfélét megkülönböztethetünk. Ilyenkor tulajdonképpen az élelmiszerekre adott adverz reakciókra gondolunk, tehát arra, mikor bizonyos ételek elfogyasztása után valamilyen tünetet tapasztalunk magunkon, amelyek nagyon széles skálán mozognak, változóak lehetnek.



# Tünetek

Az ételintolerancia számos tünet formájában jelentkezhet.

Leggyakoribbak a **tápcsatorna zavarai**, mint hasmenés, székrekedés, **haspuffadás**, hasi görcsök, hasi fájdalom, **bélgyulladás**, de jelentkezhet központi idegrendszeri panaszok – például **álmatlanság** vagy krónikus **fejfájás** –, bőrproblémák – például **ekcéma** vagy **pattanás** –, de akár ízületi gyulladás vagy krónikus **hörghurut** is

# Hogyan alakul ki?

Korábban alig volt ismert az ételintolerancia, mára sajnos szinte az evidenciák szintjére küzdötte fel magát.

## Miért gond ez?

Azért, mert a korszerű orvostechnikai infrastruktúra ellenére sem mutat a helyzet javulást. Mindenre van egy "megfelelő gyógyszer", de ha nem az okot, hanem a tünetet kezeljük, sosem győzhetjük le.

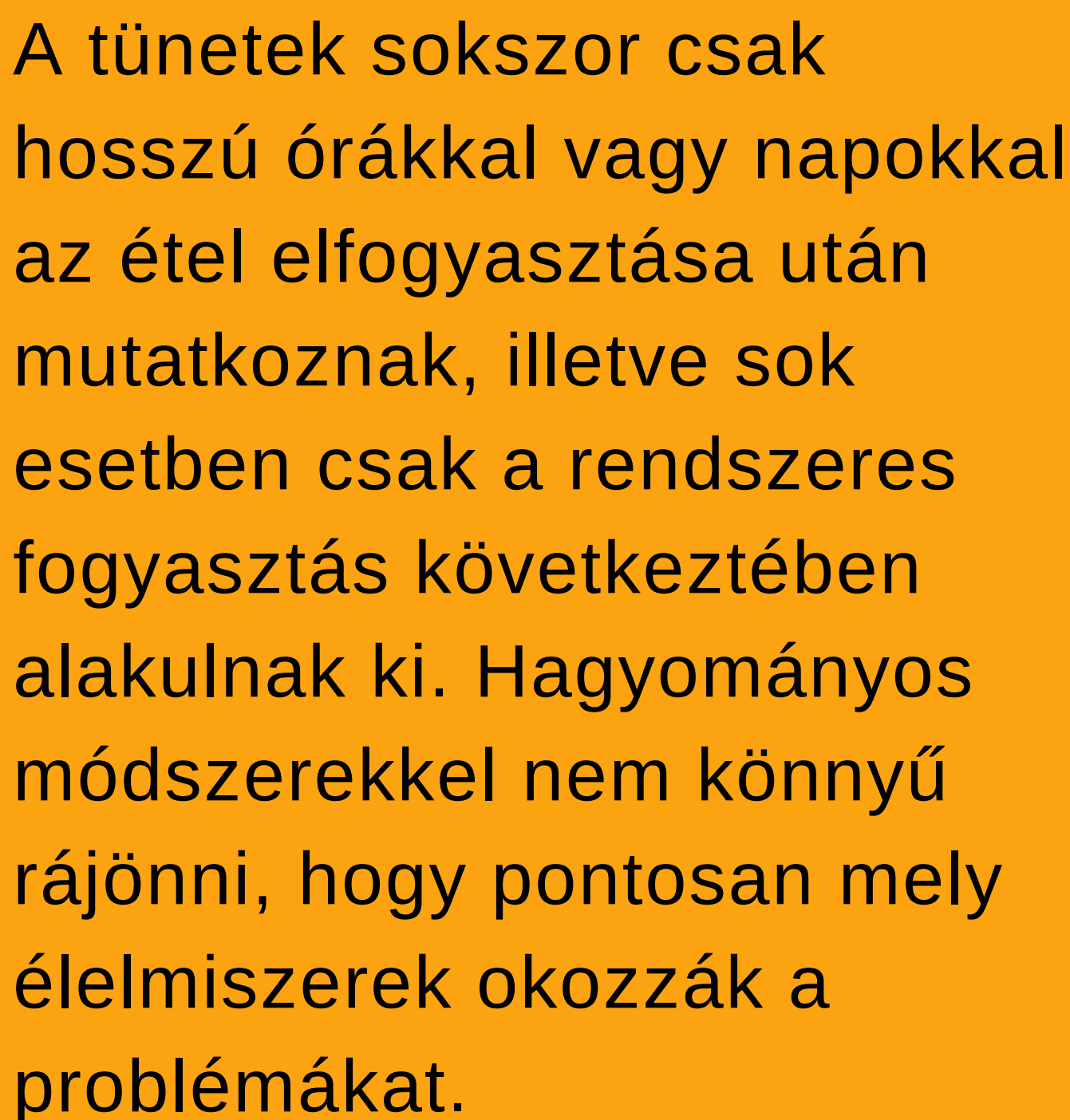
- Ugyanazt az ételt gyakran és nagyobb mennyiségben fogyasztjuk
- Túl gyorsan eszünk
- Emésztőenzim hiány okozta emésztési zavarok
- Ételadalékok, tartósítószer, ételszínezékek, ízfokozók stb.
- A bélflóra összetételének eltolódása (dysbiosis)
- Gyógyszerek túlhasználata
- Túlzott stressz
- Vitaminok és nyomelemek hiánya
- Bélrendszeri fertőzések




# Az

# ételintolerancia ételallergia?

Ételallergia viszonylag ritkán fordul elő, az ételintolerancia viszont minden harmadik embert érint. Az ételintolerancia tünetei lassabban alakulnak és nem annyira egyértelműek, mint az allergiáé.



A tünetek sokszor csak hosszú órákkal vagy napokkal az étel elfogyasztása után mutatkoznak, illetve sok esetben csak a rendszeres fogyasztás következtében alakulnak ki. Hagyományos módszerekkel nem könnyű rájönni, hogy pontosan mely élelmiszerek okozzák a problémákat.






# Az ételintolerancia nem éteallergia!

Nagyon gyakran ételintolerancia áll az évek óta megmagyarázhatatlannak vélt emésztési problémák hátterében.

Az ételintolerancia azonban nem csak emésztési panaszokat, hanem bőrproblémákat, fejfájást, idegrendszeri és nőgyógyászati problémákat, ízületi gyulladást, krónikus légúti problémákat, figyelemzavart, tanulási nehézségeket, alvászavarokat, fáradtságot és depressziót és elhízást vagy ritkán kóros soványságot is okozhat.





**Az ételintolerancia nem az ételallergia másik neve, előbbiért az emésztőrendszer, utóbbiért az immunrendszer a felelős!**

Sokan még mindig összekeverik az ételallergiát és az ételintoleranciát, holott az egyik legfontosabb különbség – természetesen a beteg szempontjából – hogy az intolerancia részben kikezelhető, míg az allergia a tudomány mai állása szerint nem!

# Mi a megoldás?

1

## Felderíteni a problémát okozó ételeket

Ételintolerancia vizsgálat segítségével

2

## Egyénre szabott étrend összeállítás

Leletünk alapján egyedi étrend, ami figyel a keresztreakciókra, egyéni problémáinkra, tápanyagbevitelre, ízlésünkre

3

## Eliminációs diéta

3 hónap figyelmes diéta.



# Milyen élelmiszer típusokat vizsgálunk?

- Tej, tejkészítmények, tojás
- Halak, tenger gyümölcsei
- Gyümölcsök
- Glutén tartalmú gabonák
- Glutén mentes gabonák
- Gyógynövények és fűszernövények
- Húsok
- Olajos magvak
- Zöldségfélék
- Egyebek





# Ne tétovázz!

[Tovább a megrendeléshez >>](#)

[www.etelteszt.hu](http://www.etelteszt.hu)

