



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“
ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

Лекция №6

Хранителна непоносимост

Лекционен курс: “Хранене и социално-значими заболявания”

Доц. д-р Марияна Стойновска, д.м.

Хранителна непоносимост

- Хранителната непоносимост трябва да бъде различавана от хранителната алергия



Хранителна непоносимост

- И в двата случая имаме реакция към определени храни, но по различен тип и механизъм на отговора. По същество хранителната непоносимост е неадекватна реакция на организма към определени храни, която може да се прояви по различни начини. При някои хора има само един симптом като тежки повтарящи се главоболия, докато други имат нещастieto да изпитат синдрома на раздразнените черва, мигрена, кожни или дихателни проблеми.

Хранителна алергия

- Хранителната алергия е по-добре позната в медицината – обусловена е от IgE АТ /имуноглобулин Е антитела/ и може да бъде причина за широк кръг от заболявания – астма, уртикария, ангиоедема и др, а също и като допълнителен фактор в някои случаи на екземи, ринити и т.н. Този тип алергия е обусловен от IgE АТ, обичайно се диагностицира от историята на болестта, с кожни тестове, определяне на IgE в кръвта и др.тестове.

Хранителна непоносимост

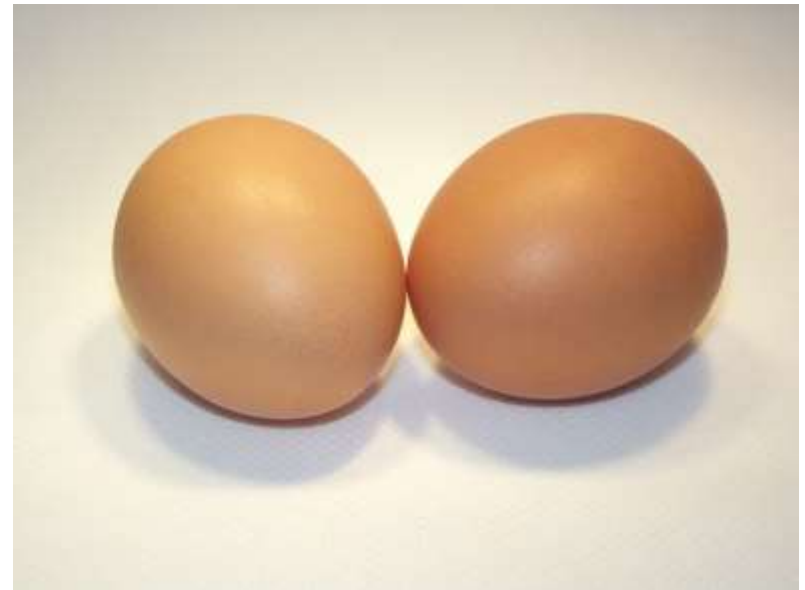
- Друг тип хранителна реакция, често определяна като „скрита”, „маскирана” хранителна алергия или хранителна непоносимост, е обект на дискусии от няколко години. Отбелязва се, че маскираната хранителна алергия е обща причина и пусков фактор при широк обхват от физически и емоционални разстройства. Според приблизителна преценка ~ 60% от хората страдат от някакъв вид хранителна непоносимост. Смята се, че често хранителната непоносимост се пропуска, поради факта, че трудно се открива, защото за разлика от хранителната алергия IgE – реакцията на приетата храна може да е след доста време- часове, до дни.

Хранителна непоносимост

- Хранителния интолеранс – се обуславя от IgG антитела/АТ/, това е забавен тип реакция и появата и като такава може да не се свърже с консумирането на определен тип храна – напр.от преди 2-3 дена.
- Хранителната непоносимост – не е задължително постоянна. Тя може да изчезне напълно с времето след период на избягване на нездравословните продукти и повторното им въвеждане по определена схема. Хранителната непоносимост се среща често и обикновено се развива с времето. Предаването на непоносимостите посредством кърмене /с майчиното мляко/ също е ВЪЗМОЖНО.

Хранителна непоносимост

- Развитието на ХН често е вследствие на многобройни и разнообразни причини



Хранителна непоносимост

- Развитието на ХН често е вследствие на многобройни и разнообразни причини – най-вече неправилно хранене с недоброкачествени продукти, обработвани с химикали и хормони, полуфабрикати, масово навлизащите ГМО продукти, небалансирано хранене – едностранчиво, еднообразно, употреба на консерванти, лекарства, алкохол и др. токсични вещества и не на последно място стреса.

Хранителна непоносимост

- Механизмът на развитие най-често е следния – постепенно започва дисбактериоза, уврежда се чревната лигавица, нарушава се нейната защитна функция, в кръвотока започват да навлизат вещества и елементи, които не би трябвало да попадат в организма. Например -независимо от белтъчната храна, която приемаме в червата тя трябва да се разгради до аминокиселини. Поради една или друга причина това не става и в кръвотока навлизат по-големи белтъчни конгломерати, които се възприемат от имунната система като чуждо тяло и тя започва да се бори с него образувайки IgG АТ. Продължителната консумация на несъвместими храни системно стресира организма и значително натоварва имунната система, която трябва да е в постоянно състояние на готовност.

Хранителна непоносимост

- Откриването на причинно-следствената връзка между приемането на определена храна и появата на симптоми допълнително се усложнява от тенденцията на хората да са пристрастени към храните, към които те най-често са алергични или имат непоносимост.

Хранителна непоносимост

- Това е т.н. наречения ‘алергично-зависим синдром’, който се наблюдава в много случаи и се явява компенсаторна реакция на стреса. Тези пациенти често даже съобщават за временно подобрене /напр.на настроението /, от приемането на такива храни, които по-късно се явяват причина за тяхните хронични симптоми. Този парадоксален първоначален отговор може да направи историята на заболяването и дневниците за диетичен режим практически безполезна

Хранителна непоносимост

- Хроничните заболявания и възпалителните процеси



Хранителна непоносимост

- Много от хроничните заболявания са съпроводени от хронични възпалителни процеси. Храната играе важна роля в развитието и задълбочаването на възпалителните процеси, т.е. в развитието на хроничните болести съответно. Тъй като ядем всеки ден/ за разлика от контактите с вирусни или бактериални инфекции/, ако съществуват АТ срещу някой вид храна, то това създава постоянен стрес на имунната система

Хранителна непоносимост

- Реакциите на имунната система се базират на точно координирано взаимодействие между множество клетки. Комуникацията между самите клетки посредством, т.н. ”посредници”, ”посланици”- хормоноподобни вещества, които действат като катализатори и гарантират точния отговор и точната настройка на клетката.

Хранителна непоносимост

- Целта на имунната реакция е да направи ”нашественика” безобиден и да го отстрани от организма. Поради това много от реакциите на имунната система завършват с отделяне на O₂ радикали и токсични материи. Освобождаването на тези вещества, особено в големи количества, застрашава собствените тъкани./ Това е най-опростено механизма на автоимунните заболявания, когато „защитникът напада грешната цел”, т.е. собствените тъкани./

Хранителна непоносимост

- Смята се, че един от тези посредници при имунния отговор – NTF- α / тумор некрозис фактор- α / играе роля при развитието на диабета, както и на др.обменни заболявания. Нормалната функция на NTF- α е да ограничава енергийния запас на дегенериращите клетки, като се прикрепя към инсулиновите рецептори. Така растежът на туморните клетки може да бъде спрян като се прекъсне техният достъп до храна.
- Когато е в по- голяма концентрация обаче, той се прикрепя към инсулиновите рецептори и ги блокира. Съответно това води до повишаване нивата на кръвната захар, което пък стимулира панкреаса и се отделя инсулин.

Хранителна непоносимост

- Така се създава порочен кръг - висока захар, висок инсулин, невъзможност на глюкозата да се усвои и в резултат тя се отлага в мастни депа. Неадекватното усвояване на глюкозата и складирането и в мастни депа води до недостиг на енергия – като резултат човек е постоянно гладен и тялото му желае храна и най- често точно тази храна /захар/, която е най- вредна за него. Това води до изтощение , намалява работоспособността и човек страда от синдрома на хроничната умора.

Хранителна непоносимост

- Този механизъм лежи в основата на много обменните заболявания, затлъстяването, метаболитния синдром, диабета, атеросклерозата, сърдечно-съдовите заболявания и др. състояния.
- Откриването на непоносимост към определени храни, изключването им от диетичния режим за определено време, както и откриването и въздействието върху причината може да реши много проблеми, които създават оплаквания и дискомфорт, изискващи постоянно приемане на лекарства.

Хранителна непоносимост

- Широко разпространено е вярването, че всеки неприятен симптом свързан с определена храна е алергия. Но повечето противореакции към храната са причинени от микробиологични процеси на разлагане в резултат на неправилна обработка. Непоносимост към храната е термин, който обхваща всички реакции, възникнали по отношение на приетата храна, от които само малък брой са истински „хранителни алергии“. Непоносимостта почти винаги е причинена от обикновени храни и съставки

Хранителна непоносимост

- -Хранително алергична реакция



Хранителна непоносимост

- Хранителната алергия или свръхчувствителността, както някъде е позната, се появява когато имунната система на организма реагира силно към дадено вещество в храната, което само по себе си не е вредно. Това обикновено се проявява в рамките на 1 час след храненето. Наблюдава се главно при деца под 3 годишна възраст, при повечето от които минава бързо, често чувствителността към храни като яйчен белтък, риба и ядки остава. Симптомите, свързани с алергията включват кожни раздразнения, преминаващи в екземи или уртикария /копривна треска/, болки в корема, повръщане, диария или астма. В много редки случаи кръвното налягане би могло да падне и да причини смърт.

Хранителна непоносимост

- Въпреки, че истинските хранителни алергии се появяват при сравнителни малко хора, прието е, че всеки вид храна може да има обратен ефект спрямо някои хора.
- Повечето алергични реакции са причинени преди всичко от някои естествени храни като краве мляко, яйца, риба, скариди, раци, омари, пшеница /брашно/, соя и различни ядки. Тъй като тези храни съдържат протеини, които могат да действат като „алергени“ при чувствителни хора, имунната система реагира остро дори и при приемането на малки количества. Алергиите към някои ядки могат да се окажат дори фатални.
- Трудно е да се дадат точни данни за разпространението на алергиите, тъй като определящите методи са различни.

Хранителна непоносимост

- Неалергична реакция



Хранителна непоносимост

- Понякога, при иначе нормални здрави хора може да се появи физическа реакция към определена храна. Тези реакции включват симптоми като главоболие, раздразнителност и нервно изтощение. Смята се, че те не са предизвикани от имунната система и затова не се числят към „истинските алергии“, но често се приемат като реакции на хранителна непоносимост

Хранителна непоносимост

- -Добавки.



Хранителна непоносимост

- Напоследък вината за повечето противореакции и алергии пада върху хранителните добавки. Нарастващата загриженост за възможна връзка провокира Научният комитет по храните към ЕО да проведе изследване, което разкрива, че по-малко от 1 човек на хиляда са склонни към алергия или непоносимост към някаква добавка.

Хранителна непоносимост

- Сврџаактивност.



Хранителна непоносимост

- Свръхактивността е рядко състояние при децата, разкриващо редица симптоми. Най-значимият от тях е състоянието на пренатовареност, понякога придружено от липса на концентрация, трудности с ученето, агресия и нисък коефициент на интелигентност.
- Някои изследователи твърдят, че свръхактивността е причинена от захарта или добавките в храната. Препоръчва се да се избягват всякакви консерванти, оцветители и други добавки.

Хранителна непоносимост

- Режим на хранене и мигрена.



Хранителна непоносимост

- Мигренното главоболие, понякога придружено с повръщане и гадене е причинено от някои обикновени храни при по-чувствителните хора. Най-често то е предизвикано от сиренето, други ферментирани млечни продукти, червеното вино и шоколада. Разпространението на мигрената не е добре документирано. Но се счита, че единственият начин да се избегнат мигренните проблеми, причинени от храната е да се избягват тези храни.

Хранителна непоносимост

- Акне.



Хранителна непоносимост

- . Акнето се появява, когато организмът произвежда прекалено много себум – мастна съставка, която се произвежда в порите на кожата и води до запушването им. Тогава бактериите се размножават и предизвикват инфекция. Акнето се появява в ранна възраст и обикновено изчезва с времето.
- Твърди се, че много храни, особено мазнините, пържените храни и шоколадът, причиняват акне и правят положението по-лошо. Но въпреки многото тестове, няма доказателства, че някоя храна увеличава производството на себум и проблемите с акнето. Важно е да се запомни, че ако храната е добре балансирана, то това ще се отрази на кожата така, както и на другите части на организма. Най-добрият начин за справяне с акнето е да се яде добре балансирана храна и кожата да се поддържа чиста. Антисептичното лечение също би могло да помогне.

- Благодаря за вниманието!