**Jak zdiagnozować alergię pokarmową typu III?**

**Alergia pokarmowa typu III, tzw. alergia IgG-zależna, oprócz przewlekłych problemów żołądkowo–jelitowych, jak wzdęcia, biegunki, zaparcia, zespół jelita drażliwego czy mdłości, jest w wielu przypadkach przyczyną problemów o charakterze metabolicznym jak nadwaga czy cukrzyca typu II. Dlatego badanie w jej kierunku zdobywa na całym świecie coraz większą popularność u osób walczących z problemem otyłości.**

Każda, nawet "zdrowa żywność", może powodować problemy zdrowotne, a winę za to ponosi ukryta alergia na pokarm - alergia typu III (IgG-zależna), która polega na nieprawidłowej i nadmiernie nasilonej reakcji systemu odpornościowego na naturalne, same z siebie nieszkodliwe, składniki obecne w żywności. Po spożyciu produktu, na który organizm wykazuje reakcję alergiczną typu III, uruchomiony zostaje mechanizm, który w konsekwencji może prowadzić do przewlekłych dolegliwości i chorób. Taka odpowiedź naszego układu odpornościowego staje się dla organizmu regułą i przewlekle wpływa negatywnie na nasze zdrowie i samopoczucie.

Charakterystyczną cechą alergii pokarmowej IgG-zależnej są opóźnione reakcje obronne, które pojawiają się 8 do 72 godzin po spożyciu pokarmu. Oznacza to na przykład, że pierwsze objawy reakcji alergicznej na pokarm spożyty w poniedziałek mogą pojawić się dopiero w czwartek. Taka opóźniona reakcja często pozostaje nierozpoznana przez całe życie. Alergia typu III charakteryzuje się odkładaniem w tkankach kompleksów immunologicznych, które wywołują objawy chorobowe, zależne od umiejscowienia takich kompleksów. Ze względu na opóźnienie reakcji alergicznej tego typu, na którą cierpi aż 45 procent Europejczyków i Amerykanów, większość dotkniętych osób jest nieświadoma faktu, że przewlekłe problemy zdrowotne są ściśle powiązane z reakcjami alergicznymi na pokarm.

Mechanizm reakcji alergii pokarmowej typu III, w której, w odróżnieniu od powszechnie znanej tzw. alergii IgE-zależnej, pośredniczą przeciwciała IgG, przebiega następująco:

W wyniku zaburzenia funkcjonowania tzw. bariery jelitowej (np. w zespole jelita przesiąkliwego) następuje:

penetracja do krwioobiegu składników pokarmowych, niewnikających w warunkach prawidłowych, które

rozpoznane zostają przez układ odpornościowy jako antygeny pokarmowe (alergeny) i

indukują wytworzenie swoistych dla siebie przeciwciał typu IgG.

W krążeniu wytworzone przeciwciała IgG swoiście wiążą indukujące ich powstanie alergeny, prowadząc do powstania kompleksów przeciwciało-antygen (alergen).

Kompleksy deponowane są w tkankach organizmu chorego.

Przetransportowane przez krew do tkanek i organów, kompleksy powodują i podtrzymują przewlekłe stany zapalne. W przypadku wysokiego stężenia kompleksów, objawy są na tyle silne, że można mówić o alergii pokarmowej zależnej od IgG, czyli alergii typu III.

Odpowiada ona nie tylko za nadwagę, problemy żołądkowo-jelitowe czy cukrzycę typu II, ale również może powodować:

nadciśnienie

zespół przewlekłego zmęczenia

depresję, agresję, stany lękowe, ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) u dorosłych i dzieci

bóle i zawroty głowy

atopowe zapalenie skóry, łuszczycę, świąd skóry

choroby reumatyczne, bóle mięśni, kości i stawów oraz fibromialgię (punktowe bóle mięśniowe połączone z uczuciem zmęczenia).

**Oznaczenie przeciwciał klasy Ig-G swoistych dla antygenów (alergenów) pokarmowych testem ImuPro 300.**

Badanie ImuPro 300 dostępne w sieci laboratoriów Diagnostyka, pozwala stwierdzić, czy badany cierpi na alergię pokarmową typu III, a jeśli tak, to na jakie alergeny pokarmowe jest uczulony. Badanie wykonuje się w standardowej próbce krwi. Test ImuPro wykrywa ilościowo przeciwciała IgG wszystkich (4) podklas. Pozwala na wykrycie reakcji alergicznych typu III, które, jak wspomniano, są trudne do zdiagnozowania ze względu na długi czas upływający od momentu posiłku (kontaktu z alergenem) do wystąpienia objawów. Test ImuPro 300 wykonywany metodą immunoenzymatyczną (ELISA) charakteryzuje się wysoką powtarzalnością.

Uwzględnia 270 cząsteczek obecnych w pokarmie - często wspólnych dla produktów spożywczych o zupełnie różnych źródłach pochodzenia. Pozwala na utworzenie indywidualnego profilu nietolerowanego immunologicznie pożywienia, uwzględniającego szeroki wachlarz produktów żywnościowych i dodatków oraz obejmującego sugestie sposobu przyrządzania pokarmu dla poprawienia jego tolerancji. Skrót ImuPro 300 pochodzi od słów "Immunologiczny" i "Profil" oraz liczby 300, określającej w przybliżeniu ilość badanych cząsteczek - składników pokarmowych.

ImuPro 300 jest testem o najszerszym panelu cząsteczkowych alergenów pokarmowych rozpoznawanych przez przeciwciała IgG, który jako jedyny:

posiada certyfikację procesu wytwarzania alergenów

oznacza alergeny w postaci surowej i gotowanej (ciepłostałe i ciepłochwiejne)

podlega zewnętrznej kontroli laboratoryjnej.

Test ImuPro wykonuje się u pacjentów powyżej 1,5 roku życia. W szczególnych przypadkach test można wykonać u karmiących piersią matek, w celu optymalizacji diety ze względu na możliwość przeniesienia uczulenia na dziecko.

**Jak walczyć z alergią typu III ?**

Wystarczy zgłosić się w punkcie pobrań sieci Diagnostyka, w którym standardowo zostanie pobrana próbka krwi. Próbka zostanie przekazana do laboratorium wykonującego test ImuPro 300. Pacjent otrzyma wynik badania z komentarzem i dalszymi zaleceniami.

Z zasady, w oparciu o uzyskany wynik, należy odciążyć układ odpornościowy przez eliminację z diety produktów spożywczych wywołujących reakcję alergiczną typu III. Korekta diety, polegająca na bezterminowej (w rzadkich przypadkach) lub tymczasowej (dieta rotacyjna) eliminacji produktów spożywczych, ustalana jest przez lekarza lub dietetyka. Prawidłowe postępowanie prowadzi do znacznego złagodzenia lub całkowitego zaniku objawów chorobowych, np. skutecznego pozbycia się nadwagi. Skuteczność diety eliminacyjnej w przypadku przewlekłych dolegliwości związanych z alergią IgG-zależną, wynosi 80%. Ze względu na związek alergii IgG-zależnej z nadwagą, badanie ImuPro 300 jest coraz szerzej zlecane w placówkach zajmujących się kompleksowo problematyką odchudzania i indywidualnego doboru diety.

Świadomość istnienia oraz możliwość rozpoznania testem ImuPro 300 alergii IgG-zależnej pozwala na przyczynowe leczenie nadwagi oraz szeregu dolegliwości i stanów chorobowych przewodu pokarmowego, chorób alergicznych i reumatycznych i stanów patologicznym o niejasnym dotąd mechanizmie.

**Nie starajmy się przyzwyczajać do swoich dolegliwości – identyfikujmy ich przyczynę i uwalniajmy się od problemu.**