FOODTEST.HU
ételintolerancia központ

EREDMÉNYÉRTELMEZŐ KISOKOS

Hasznos információk a FOODTEST vizsgálati eredményhez

Válaszok a leggyakoribb kérdésekre: mit mér a teszt, hogyan olvassa a leletet, és mire figyeljen a diéta alatt.

A dietetikai tanácsadást nem helyettesíti!
Ez a kisokos a leggyakoribb kérdésekre ad választ a FOODTEST-leletével kapcsolatban. Az eliminációs diéta beállításához mindig kérje dietetikus vagy táplálkozási szakember segítségét.

Tartalom

1 Milyen betegséget vizsgál a FOODTEST?
2 Általános információk a vizsgálati eredményről
3 Milyen intoleranciát mér a FOODTEST?
4 Gliadinpozitivitás és a gabonafélék
5 Ha a kazein pozitív
6 Kimutatja-e a FOODTEST a laktózintoleranciát?
7 Mit jelent a nádcukor-pozitivitás?
8 Rokon élelmiszerek fogyaszthatók-e?
9 Miért került a maláta külön a tesztbe?
10 Mennyi idő múlva lesz a pozitivitás negatív?
11 Hosszabb diéta után mikor ismételhető a vizsgálat?
12 Hogy lehet pozitív egy sosem fogyasztott élelmiszer?
13 Csecsemőnél érdemes-e elvégezni?
14 Romolhatnak-e a tünetek a diéta elején?
15 Nincs panaszom, mégis lehetek ételérzékeny?
16 Vizsgálja-e a hisztamin- és az alkoholintoleranciát?
17 Öröklődik-e az ételintolerancia?
18 Ételintolerancia-keresztreakciók

Milyen betegséget vizsgál a FOODTEST?

A FOODTEST nem betegséget diagnosztizál! Arra alkalmas, hogy megállapítsa, milyen ételekre érzékeny a szervezete. Az érzékenység okozhat különböző egészségügyi panaszokat, kellemetlen tüneteket, de ezek előzetes orvosi kivizsgálására szükség lehet.

Ha például emésztőszervi panaszai vannak, mielőbb vizsgáltassa ki magát: kérjen beutalót belgyógyászatra és gasztroenterológiára, egyeztessen a háziorvosával. Ha az orvosok szervi vagy egyéb okot nem találtak, érdemes elvégeztetnie a FOODTEST vizsgálatot, mert a kellemetlen tüneteket ételérzékenység is okozhatja.

Általános információk a vizsgálati eredményről

A FOODTEST az élelmiszer-fehérjék és nagy molekulájú szénhidrátok ellen termelt **IgG típusú ellenanyagokat** mérő eljárás. A vizsgálathoz az élelmiszerek fehérjéi egy 1×1 cm-es chipen helyezkednek el, minden fehérje duplikátumban, mellettük megfelelő kontroll- és kalibrátorkomponensekkel, így a mérések megfelelősége páciensenként ellenőrizhető.

Laboratóriumunk rendszeresen részt vesz a CNS Assure External Quality Control Assessment külső minőségellenőrző rendszerben. A folyamatos külső és belső ellenőrzés szavatolja, hogy korrekt páciens-eredményeket adhassunk ki.

A teszt nem allergiát bizonyít, mivel allergia esetén IgE típusú ellenanyagok keletkeznek.

Hogyan olvassa a leletet?

A leleten számértékek szerepelnek: minél magasabb az érték, annál erőteljesebb az adott élelmiszer fehérjéi ellen képződött ellenanyag-termelés. A mértékegység AU/mL (Arbitrary Unit/milliliter), ezért egy páciens több vizsgálatának számszerű eredményei csak akkor vethetők össze, ha a mérés ugyanezzel a módszerrel történt.

NEGATÍV

40 AU/mL-ig

A szervezet teljes mértékben tolerálja az adott ételt, akkor is, ha az eredmény 0-tól különböző.

SZÜRKE ZÓNA

41–59 AU/mL

Határérték: a diéta alatt nem szabad minden nap, és akkor is lehetőleg csak kis mennyiségben fogyasztani.

POZITÍV

60 AU/mL vagy több

Biztos pozitivitás: a diéta alatt az adott ételt mellőzni szükséges.

A FOODTEST alapján elkezdett eliminációs diétát **feltétlenül szakember segítségével** állítsa be. A diéta nem egyszerűen a magas értékű élelmiszerek kihagyását jelenti: nagyon fontos, hogy kiegyensúlyozott étrendet kövessen, amely minden fontos makro- és mikrotápanyagot tartalmaz.

Mikor jelenhet meg pirossal egy negatív élelmiszer is?

Gliadin pozitív

Az összes gluténtartalmú gabona (búza, durumbúza, tönkölybúza, árpa, rozs, zab) piros színnel jelenik meg, értéküktől függetlenül: a diéta alatt semmilyen gluténtartalmú gabonát nem szabad fogyasztani.

Kazein, α-laktalbumin vagy β-laktoglobulin pozitív

Minden állati eredetű tej piros színnel jelenik meg, mivel ezek a fehérjék minden állati eredetű tej fő összetevői.

Milyen intoleranciát mér a FOODTEST?

Az „ételintolerancia” fogalom heterogén problémákat foglal össze. Ide sorolják például a laktózintoleranciát, a gyümölcscukor-felszívódási zavart és a különböző tartósítószerekre adott reakciókat (ez sok esetben farmakológiai hatás, és az adott egyén gyógyszer-metabolizáló képességével kapcsolatos).

A FOODTEST ezek közül egyiket sem vizsgálja, hanem az élelmiszerekben lévő fehérjék (és nagy molekulájú szénhidrátok) ellen termelődött IgG típusú ellenanyagok szintjét méri immunkémiai módszerrel.

Gliadinpozitivitás és a gabonafélék

Miért szerepel a FOODTEST-ben külön a gliadin?

A szokatlan leletképnek kémiai okai vannak. A tesztben található összes eredmény az adott élelmiszer fehérjéinek vizes kivonata ellen termelődött IgG típusú ellenanyagokat mutatja ki. Kivétel ez alól a gliadin (glutén): ez a fehérje csak alkoholban oldódik, így alkoholos kivonat formájában került a tesztbe.

Ez azt is jelenti, hogy a „búza”, „durumbúza”, „tönkölybúza”, „rozs”, „árpa” és „zab” minden egyéb fehérjét tartalmaz, ami az adott gabonafélében van, kivéve a gliadint (gluténtt). Ezért lehetséges, hogy a búza pozitív, míg a gliadin negatív – ez egyben azt is jelenti, hogy Ön nem lisztérzékeny. Ilyenkor is ajánlott a „közeli rokon” gabonákat (búza pozitivitása esetén például a tönkölybúzát és a durumbúzát) kerülni a diéta alatt.

Ha a gliadin pozitív

A lisztérzékenység bizonyítására, illetve kizárására további teszt [szöveti transzglutamináz IgA és IgG (tTG IgA és tTG IgG)] elvégeztetése javasolt. Ha ez negatív, elegendő a meghatározott ideig tartó szigorú gluténmentes diéta, azaz a gliadintartalmú gabonaféléket (búza, durumbúza, tönkölybúza, árpa, rozs, nem garantáltan gluténmentes zab) tartalmazó ételeket kerülni kell. Ha a lisztérzékenység (gluténintolerancia, cöliákia) beigazolódik, egész életen át tartó gluténmentes étrend szükséges.

Ha a kazein pozitív

A kazein külön szerepel a tesztben, mivel ez az állati tejfélék legjelentősebb fehérjekomponense – de csak a mintegy kéttucatnyi fehérje egyike! Két másik fehérje is szerepel külön a tesztben: az α-laktalbumin és a β-laktoglobulin. Ha ezek bármelyike pozitív, nem ajánlott semmilyen állati tejet fogyasztani, mivel azok mindegyikében a kazein (és az albumin) jelentős arányban jelen van.

Hogy lehet a kazein pozitív és a bivalytej negatív?

Az állati tejek, például a bivalytej azért lehetnek negatívak, miközben a kazein pozitív, mert a tesztben a kazeint külön mérjük: a bivalytej a kazein kivételével minden más fehérjét tartalmaz.

Kimutatja-e a FOODTEST a laktózintoleranciát?

A teszt laktózintoleranciára nem ad felvilágosítást. A laktózérzékenység egy enzim (laktáz) hiányát vagy működésképtelenségét jelenti a bélben. Ennek kimutatása más módon lehetséges (például tejcukorterhelést követő kilégzési teszttel).

Szakmai magyarázat

A laktázenzim hiánya miatt a diszacharid laktóz (egy glükóz- és egy galaktózmolekula összekapcsolódásával kialakult, két cukoregységből álló cukor) nem tud egységeire bomlani, és ez okozza a kellemetlen tüneteket – ilyen esetben tehát **nem immunreakcióról van szó**. A FOODTEST immunreakciót vizsgál: kizárólag az adott élelmiszerben lévő fehérjék és nagy molekulájú szénhidrátok ellen termelt IgG típusú ellenanyagokat mutatja ki.

A tesztben a tej nem „kazein + laktóz": a tej pozitivitása a tejben lévő több mint húszféle fehérje valamelyike (vagy több) ellen termelődött ellenanyagok emelkedett szintjét jelenti.

Mit jelent a nádcukor-pozitivitás, értelmezhető-e a répacukorra is?

A cukornádból és a cukorrépából származó fehérjék ugyan különbözőek, de némelyikük (antigén-epitóp hasonlóság miatt) keresztreagál, ezért az eliminációs diéta alatt érdemes mindkét cukorfélét kerülni (helyette például eritrit, stevia használható).

A nád- és répacukor nem monoszacharid (glükóz), hanem két cukoregységből (glükóz és fruktóz) álló diszacharid. A tesztben a „nádcukor-pozitivitás" a cukornádban lévő fehérjék valamelyike vagy többje ellen termelt ellenanyagok emelkedett szintjét jelenti (a cukor kivonása során ezek belekerülnek a boltban kapható nádcukorba).

Rokon élelmiszerek fogyaszthatók-e ételérzékenység esetén?

Az egymással „közeli rokonságban" álló élelmiszereket a genetikai hasonlóságuk miatt nem javasolt fogyasztani, ha az egyikre pozitivitást mutat a FOODTEST vizsgálat. Ilyen például a borsmenta és a menta/fodormenta, amelyek külön szerepelnek a tesztben, és előfordulhat, hogy az egyik pozitív, míg a másik nem.

Káposztafélék

káposzta · vöröskáposzta

Babfélék

szélesbab · vörös vesebab · fehér karóbab

Élesztőfélék

pékélesztő · sörélesztő

Miért került a maláta külön a FOODTEST-be?

A maláta árpa, búza és egyéb gabona csíráztatásával készült termék, a sör és a gabonából erjesztett szeszes italok (whisky, vodka) egyik legfontosabb alapanyaga. A gabonafélék csírázásakor olyan enzim – diasztáz – keletkezik, amely képes a gabonában lévő keményítőt maltózzá és dextrinné lebontani, amit azután az erjesztőgombák alkohollá tudnak alakítani.

A maláta tehát enzimekből (fehérjékből) és szénhidrátokból áll. A fehérjék közül sok különbözik az árpa (búza) fehérjéitől. A FOODTEST-ben a fehérjék ellen termelődött IgG ellenanyagot mutatjuk ki.

Maltóz (maltobióz): két szőlőcukor (glükóz) 1,4-kötésben kapcsolódva diszacharidot képez.

Maltotrióz: három szőlőcukor összekapcsolódásából keletkező triszacharid.

Dextrin: több szőlőcukor kémiai kötésben összekapcsolódva. (Nagyon sok szőlőcukor összekapcsolódása kémiai kötéssel: keményítő.)

Mennyi idő múlva lesz a FOODTEST-pozitivitás negatív?

Ez részben attól is függ, mekkora volt a pozitív érték. Az IgG felezési ideje kb. 23 nap, így a szigorú diéta kezdetétől számított 26 hét elteltével értéke a kiindulási érték 1%-a alá esik, a tízszeres felezési idő (azaz kb. 8 hónap) eltelte után pedig a méréshatár alá csökken. Ennek ellenére előfordul, hogy a pozitivitás hosszabb ideig fennmarad. Ilyenkor:

- esetleg olyan ételt fogyasztott, amelyben benne van a pozitivitást kiváltó komponens, csak nem tudott róla (bizonyos ételfélék, élelmiszeripari termékek vagy kozmetikumok összetevői lehetnek);
- a pozitivitást kiváltó élelmiszerrel rokon élelmiszert fogyasztott;
- a pozitivitást kiváltó étellel keresztreagáló élelmiszert evett.

A vizsgálatot a diéta bevezetésétől számítva 12 hónapnál előbb nem érdemes megismételtetni!

Lehetséges, hogy a tünetek romlanak a diéta bevezetésekor?

Ritkán, de előfordulhat. Bizonyos ételek fogyasztásának felfüggesztése okozhatja a panaszok hirtelen erősödését vagy romlását. Ezek inkább „elvonási tünetekre” emlékeztetnek, de 2 héten belül a panaszok enyhülnek.

Nincs panaszom, mégis lehetek „ételérzékeny”?

Igen: néhány páciensnél bizonyos ételekre ellenanyag-termelés mutatható ki anélkül, hogy az különösebb tüneteket okozna. Ennek az az oka, hogy az illető immunrendszere képes eltávolítani az IgG antitestekből és a félig emésztett fehérjékből kialakult, panaszokat okozó molekulakomplexet még azelőtt, hogy az a különböző szövetekben lerakódna és tüneteket okozna.

Hosszabb diéta után mennyi idő szükséges, hogy a pozitív eredmények megmutatkozzanak?

Ha legalább 2–3 hónapja diétázik, és egy-egy élelmiszert teljesen kizárt az étrendjéből, de szeretné megtudni, hogy érzékeny-e rá, akkor a mintavétel előtt legalább 4 héttel el kell kezdenie fogyasztani az adott ételt, hogy arra esetlegesen pozitivitás alakuljon ki.

Ha bizonyítottan allergiás valamilyen ételre, vagy egyéb kizáró oka van a visszaterhelésnek, akkor azt a FOODTEST vizsgálat pontossága miatt sem szabad fogyasztani!

Hogy lehet pozitív olyan élelmiszer, amelyet még sohasem fogyasztott?

Előfordulhat, hogy olyan ételre is immunválaszt ad a szervezet, amelyet már évek óta nem, vagy talán még soha nem fogyasztott, így a FOODTEST-leleten is számszerű eredményt láthat. Ennek két oka van:

Fogyasztotta, de nem tud róla

Számos élelmiszeripari alapanyag, összetevő létezik, amelyet a nemzetközi szabályozások szerint nem kell feltüntetni a csomagoláson, például a kóladió.

Keresztreakció

A fehérjék nagy molekulák, amelyek különböző részei (antigén-epitópok) ellen más-más IgG molekula termelődhet. Teljesen különböző fehérjék egy-egy epitópja nagyon hasonló lehet, így az ellenanyag akár látszólag rokonságban nem álló (és nem fogyasztott) ételekhez is hozzákötődik.

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a diéta alatt ezekkel az ételekkel se próbálkozzon (lásd az „Ételintolerancia-keresztreakciók” fejezetet).

Csecsemőnél érdemes-e elvégezni a FOODTEST vizsgálatot?

Kétéves kor alatt is elvégezhető a FOODTEST vizsgálat, de a lelet nem elég informatív! Gyakran keresik az Ételintolerancia Központot emésztőszervi problémás, hasfájós vagy ekcémás, kiütéses babák szülei.

Az ilyen kicsiknek még nem fejlődött ki teljesen az immunrendszerük, ezért a FOODTEST vizsgálat nem feltétlenül mutat pontos képet az ételérzékenységükről. Ha a kétévesnél fiatalabb baba már minden orvosi vizsgálaton túl van, de nem találtak okot a panaszokra, illetve megoldást a tünetek megszüntetésére, akkor valóban érdemes elgondolkodni az ételintoleranción.

A gyerekek esetében nagyon fontos a szakember útmutatása. Semmiképp ne alakítson ki diétát szakképzett dietetikus segítsége nélkül, mert fontos, hogy az étrend kiegyensúlyozott maradjon – vitaminok, mikro- és makroelemek ne hiányozzanak belőle!

Vizsgálja a FOODTEST a hisztaminérzékenységet?

Nem, a FOODTEST nem vizsgál hisztaminintoleranciát. „Hisztaminérzékenység" esetén nem a hisztaminszintet mérik, hanem a hisztamint lebontó enzim (DAO) aktivitását. Ha ez csökkent, allergiaszerű tünetek alakulhatnak ki.

Vizsgálja-e a FOODTEST az alkoholintoleranciát?

Az alkoholintolerancia többnyire nem immunológiai válasz (IgE, IgG) következménye, ezért kimutatására a FOODTEST sem alkalmas. Sok esetben – bár ez főleg az ázsiai populációra jellemző, nálunk is előfordulhat – az alkohol-dehidrogenáz veleszületett csökkent működése okozza a tüneteket. Ilyenkor az egyedüli megoldás az absztinencia.

Öröklődik-e az ételintolerancia?

Az ételintolerancia közvetlenül nem öröklődik, és a cöliákia sem. Az ételérzékenység kialakulása sok tényezőtől függ, ezek egyike csak a hajlam. Egyes családok tagjai azonban könnyebben szembesülhetnek ételérzékenység okozta problémákkal: a gluténintolerancia például bizonyos HLA-antigéntípussal rendelkezőknél jóval gyakoribb, mint másoknál.

Ételintolerancia-keresztreakciók

Alkalmanként akkor is kimutatható étel elleni reakció, amikor a páciens bizonygatja, hogy azt az ételt sohasem fogyasztotta. Ha az étrend ellenőrzésekor nem lehet „rejtett" forrást találni, ezt az anomáliát a keresztreakció néven ismert jelenség magyarázhatja.

Keresztreakció akkor keletkezik, amikor az antitest nemcsak azt az ételfehérjét ismeri fel, amely ellen termelődött, hanem más, nagyon hasonló antigént is. Ennek oka, hogy egyes ételek és pollenek – bár nincsenek közvetlen rokonságban – azonos molekulával vagy molekularésszel rendelkeznek. A molekulák antitest által felismert részét antigénepitópnak nevezik.

70% feletti homológia

Ha a különböző antigének közötti egyezés 70%-nál nagyobb, keresztreakció alakulhat ki. A keresztreagálók között élelmiszerek és pollenek, de latex és rovarok is találhatók.

A klinikai megjelenést befolyásolja

- az allergén koncentrációja
- a molekula érettségi szintje – egyes antigének hővel elbomlanak
- földrajzi tényezők, biodiverzitás
- egyéb tényezők: fizikai erőkifejtés, gyógyszerszedés

A leggyakoribb keresztreakciók

Fekete üröm

Artemisia vulgaris

alma · ánizskapor · ánizsmag · articsóka · bors (fehér és fekete) · burgonya · dinnye · fahéj · fokhagyma · gyömbér · kamilla · kardamom · kivi · koriander · kömény · licsi · mangó · napraforgómag · oregánó · paprika · paradicsom · petrezselyem · sárgarépa · szerecsendió · szőlő · uborka · zeller

Nyírfa

Betula

alma · cseresznye · füge · kajszi · kivi · körte · licsi · mandula · mogyoró · nektarin · sárgarépa · szilva

Poratka, svábbogár, egyéb rovarok

tropomiozin

csigák · édesvízi rák · fésűkagyló · garnélarákok · homár · kagylók (kék) · kalmár, tintahal · osztriga · polip · tengeri rák

Latex

avokádó · banán · burgonya · dinnye · édesgesztenye · füge · kasszava · kivi · mangó · őszibarack · papaya · paradicsom · spenót

Pollenek

ananász · banán · dinnye · diófélék · görögdinnye · narancs · paradicsom

Fűpollenek

ananász · banán · dinnye · diófélék · görögdinnye · narancs · paradicsom

Egyebek

kaviár · tojás

Példa: poratka és osztriga

Sok embernél alakul ki klasszikus (I. típusú) allergiás reakció a poratka fő allergénje, a tropomiozin ellen. Ezekben a páciensekben IgG típusú ellenanyagok is termelődnek, amelyek magas koncentrációját a FOODTEST is kimutathatja. A tropomiozin azonban más gerinctelen állatokban is megtalálható (éti kagylók, osztriga, rákok, garnélarák, homár), így a poratkára érzékeny páciens az osztrigára is reagálhat – ezért a FOODTEST-ben osztrigapozitivitás jelenhet meg akkor is, ha a páciens még sosem fogyasztott osztrigát.

Forrás: Cambridge Nutritional Sciences Ltd. · Összeállítás: FOODTEST.hu Ételintolerancia Központ, 2026. április