FOODTEST.HU
ételintolerancia központ

FOODTEST kifogások és válaszok

Laboratóriumi háttér, kutatási eredmények és gyakorlati tapasztalat

FOODTEST.hu Ételintolerancia Központ | 2026 november

A FOODTEST.hu Ételintolerancia Központ több mint 15 éves működése és több mint 110 000 elvégzett vizsgálata alapján hasznosnak tartjuk a FOODTEST-et a szakemberrel végzett étrendi munkában. Ezt a vizsgálatot régóta alkalmazó orvosok visszajelzései is megerősítik. Minden FOODTEST200+ vizsgálat mellé dietetikai kiértékelést adunk, szükség esetén további konzultációval és páciensutánkövetéssel. [14]

A vizsgálattal szembeni kifogásokra konkrét válaszokat adunk. Bemutatjuk, mely következtetések pontatlanok, milyen laboratóriumi háttér ellenőrizhető, és mit mutatnak a klinikai kutatások. A saját ellátási tapasztalatunkat annak megfelelő súllyal, a kutatási eredményektől megkülönböztetve ismertetjük.

1. Önmagában nem diagnosztikus, tehát haszontalan

> **Ez a következtetés nem helytálló. Az önálló diagnózis hiánya nem azonos a diagnosztikai érték hiányával.**

A laboratóriumi gyakorlatban a legtöbb eredményt a panaszokkal, a kórelőzménnyel, az orvosi vizsgálattal és gyakran más leletekkel együtt értelmezik. Számos, mindennap használt laborvizsgálat önmagában nem elegendő a végleges diagnózishoz. Ettől még fontos információt adhat a kivizsgáláshoz vagy a kezelés követéséhez. [1]

A CRP például gyulladást jelezhet, de önmagában nem nevezi meg annak okát. Az ételallergia kivizsgálásában használt élelmiszerspecifikus IgE-eredmény sem jelent önmagában ételallergia-diagnózist. Ezeknél is számít a klinikai összefüggés. [1, 2]

A FOODTEST értékét ezért nem lehet pusztán azzal elintézni, hogy önmagában nem diagnózis. Az érdemi kérdés az, milyen információt mér, és annak felhasználása milyen helyzetekben segíti a pácienst. Ehhez a FOODTEST saját alkalmazására vonatkozó bizonyítékokat kell vizsgálni; más laborvizsgálatok hasznossága nem helyettesíti ezeket.

2. A FOODTEST mögött nincs ellenőrizhető laboratóriumi háttér

De van, és a minőségbiztosítás konkrét elemei megnevezhetők.

A FOODTEST vérmintából, meghatározott élelmiszer-antigénekhez kötődő totál IgG-ellenanyagokat mér. A FoodPrint rendszerben az antigének két példányban szerepelnek, a mérést kalibrátorokhoz viszonyítják, pozitív és negatív kontrollokkal ellenőrzik. A műszeres jelből szabályozott eljárással számszerű eredmény készül. A gyártói dokumentáció a mérés precizitását, kimutatási határát és a zavaró anyagok hatását is értékeli. [3, 4]

A vizsgálatot a Buda Partner Kft. diósdi laboratóriuma végzi, PE-06R/033/02479/2015 számú működési engedéllyel. A leleteket laboratóriumi szakorvos validálja. Laboratóriumunk 2015 óta részt vesz a CNS Assure külső minőségellenőrzési programban. A gyártó a FoodPrint CE-jelölését és ISO 13485 szerinti gyártói minőségirányítását is feltünteti. [5, 6, 14]

Dokumentált analitikai teljesítményű, standardizált eljárás szerint végzett, kontrollokkal ellenőrzött ellenanyag-mérésről beszélünk. A standardizált eljárás itt az adott mérési rendszer szabályozott működését jelenti.

3. A FOODTEST eredménye félrevezető

Először azt kell tisztázni, mit állítunk a leletről. A kimutatott ellenanyag és a tünetet okozó étel nem ugyanaz a fogalom.

A FOODTEST az élelmiszer-antigénekhez kötődő IgG-reaktivitásról ad eredményt. Ez valós mérési információ. Élelmiszerspecifikus IgG egészséges, panaszmentes emberekben is jelen lehet, ezért egy pozitív érték nem jelent automatikusan betegséget vagy kötelező ételmegvonást. [3, 7]

A leletet automatikus tiltólistaként értelmezni túlzás lenne. Nálunk ezért kapcsolódik hozzá dietetikai kiértékelés, szükség esetén a panaszok és az étrend áttekintése, megfelelő szakemberrel történő konzultáció. Az analitikai validálás azt támasztja alá, hogyan teljesít az ellenanyag-mérés; az étrendi döntések klinikai hasznát külön kell értékelni.

4. Az IgG alapján kialakított étrend mögött nincs kutatás

Ez tényszerűen nem igaz. Randomizált, kontrollált klinikai vizsgálatok is megjelentek kedvező eredménnyel.

Két példa az irritábilis bél szindrómában, vagyis IBS-ben végzett kutatásokból. Mindkettőben kizáró étrendet követő kontrollcsoporthoz hasonlították az IgG-mérés alapján kiválasztott élelmiszerek elhagyását. [8, 9]

VIZSGÁLAT	ELRENDEZÉS	FŐ EREDMÉNY
Atkinson és mtsai 2004 [8]	150 IBS-beteg, 12 hét Randomizált, kettős vak vizsgálat YorkTest, 29 élelmiszer	Az IBS-tünetpontszám átlagos csökkenése 39 ponttal nagyobb volt a kontrollétrendhez képest.
Singh és mtsai 2025 [9]	238 randomizált, 223 elemzett beteg, 8 hét, 8 központ Kettős vak vizsgálat Biomerica, 18 élelmiszer	Az előre meghatározott hasi fájdalomcsökkenést 59,6% érte el, szemben a kontrollcsoport 42,1%-ával.

A 2025-ös vizsgálatban a válasz legalább 30%-os hasi fájdalomcsökkenést jelentett az utolsó négy hétből legalább kettőben. A kutatást a teszt gyártója finanszírozta; a szerzők nagyobb megerősítő vizsgálatot tartanak szükségesnek. Ezek más IgG-tesztekkel végzett étrendi vizsgálatok, nem a jelenlegi FOODTEST-panel diagnosztikai pontosságának igazolásai. [9]

Az eredmények nem minden betegségben egyformák: egy 2011-es fejfájásvizsgálat 12 hetes elsődleges végpontja nem mutatott szignifikáns előnyt. A helyes szakmai vita a bizonyítékok erejéről és alkalmazhatóságáról szól. A „semmilyen kutatás nincs” kijelentés ezt a szakirodalmat figyelmen kívül hagyja. [10]

5. A gyakorlati tapasztalat és az orvosok visszajelzése nem számít

Számít, és érdemi vizsgálatot érdemel.

Több mint 15 éve végzünk ilyen vizsgálatokat, több mint 110 000 elvégzett teszttel és a hozzájuk kapcsolódó étrendi munkával szereztünk tapasztalatot. Saját megfigyeléseink és a vizsgálatot rendszeresen alkalmazó orvosok visszajelzései alapján hasznosnak tartjuk a FOODTEST-et a személyre szabott étrendi munka során. Ezt az álláspontunkat vállaljuk. [14]

Ez ellátási tapasztalat, nem egy 110 000 résztvevős kontrollált klinikai vizsgálat. A gyakorlati megfigyelésekből kiinduló kérdéseket azonban nem oldja meg a tapasztalatok egyszerű elutasítása. A páciensek tüneteinek változása, az étrend követhetősége és az utánkövetés során gyűjtött információk érdemi megbeszélést igényelnek.

6. Elég az eliminációs diéta ezért felesleges a vizsgálat

Az eliminációs diéta megnevezése még nem oldja meg a gyakorlati kérdést, hogy kinél mit és hogyan érdemes elhagyni.

Egy összetett étrendből, ingadozó vagy többféle panaszból nem mindig egyszerű felismerni a lehetséges összefüggéseket. Az étrend átalakításához választani kell a lehetséges lépések közül, meg kell tervezni a megfelelő helyettesítést, majd értékelni kell a változást.

IgG-vizsgálat nélkül is vannak erre szakmai módszerek: részletes kórelőzmény, étkezési és tünetnapló, célzott vizsgálatok, valamint megtervezett elimináció és visszavezetés. IgE-közvetített allergia gyanújában például célzott IgE- vagy bőrteszt is szóba jön. Nem állítjuk, hogy ezeknek nincs szerepük vagy nem működhetnek. [11]

A FOODTEST mellett szóló gyakorlati érvünk az, hogy tapasztalatunk szerint a lelet szakemberrel történő feldolgozása segíthet az étrendi munka megtervezésében. A kérdés az, mely pácienseknél ad hozzá a többi információhoz. Az „elég elhagyni a gyanús ételeket” mondat önmagában nem ad személyre szabott tervet.

7. A szakmai szervezetek állásfoglalása lezár minden kérdést

Az ajánlások fontosak, és a konkrét kutatási eredményeket is érdemes megvizsgálni.

Az AAAAI és a CSACI jelenleg nem javasolja az élelmiszerspecifikus IgG-panelek használatát ételallergia vagy ételintolerancia diagnosztikájára. Kifogásuk érdemi: az ellenanyag jelenléte nem feltétlenül igazolja a tünetek okát, és nem kellően bizonyított az általános diagnosztikai felhasználás. A totál IgG mérése az IgG4 mérésével szemben ezt a kifogást önmagában nem oldja fel. [7]

Ebből ugyanakkor nem következik, hogy az ellenanyag-mérés nem létezik, nincsenek pozitív étrendi kutatások, vagy értelmetlen az új eredmények vizsgálata. A FOODTEST-et saját gyakorlatunkban hasznosnak tartjuk; az IgG-mérés alapján kialakított étrendek konkrét alkalmazásáról további, jó minőségű vizsgálatok alapján lehet előrelépni.

8. A mikrobiomteszt biztosabb alapot ad az étrendhez

Az általános, kereskedelmi mikrobiomprofilozásnál sem lehet automatikusan igazoltnak tekinteni a személyre szabott étrendi következtetéseket.

A szekvenálásos mikrobiomvizsgálat valós mikrobiális DNS-t elemez, komoly kutatási háttérrel. A 2025-ös nemzetközi konszenzus mégis elégtelennek tartja a bizonyítékot a mikrobiomtesztek széles körű, rutin klinikai ajánlásához. A részletes baktériumlista önmagában nem igazolja, hogy melyik étel okozza a panaszokat vagy melyik kezelés segít. [12]

Ez nem a célzott kórokozó-kimutatásról, például egy indokolt széklet-PCR-ről vagy tenyésztésről szól. A FOODTEST és a mikrobiomprofil összevetésében ugyanazt kell vizsgálni: mennyire ellenőrzött a mérés, és mire jogosít fel az eredmény. A korszerű technológia önmagában egyik módszernél sem helyettesíti a klinikai bizonyítékot. [12]

9. Miért ilyen éles a FOODTEST körüli vita?

Következetes szakmai mércét kérünk minden, étkezéssel összefüggő panaszokra kínált módszernél.

A hazai kommunikációban erősen elutasító kijelentésekkel találkozunk az IgG-vizsgálatokról. A kritika akkor segíti a pácienst, ha pontosan megnevezi, mely állítást és milyen bizonyíték alapján vitatja. A „semmit sem ér”, a „nincs mögötte kutatás” vagy a különböző mérési elvek összemosása nem helyettesíti ezt az elemzést.

Más módszereket is ér szakmai kritika: a Semmelweis Egyetem 2024-ben nyilvánosan ismertette a mikrobiomtesztek klinikai alkalmazásának korlátait. Ezért nem állítjuk, hogy kizárólag a FOODTEST-et bírálják. Az elvárásunk az, hogy a FOODTEST valós laboratóriumi hátterét, a kedvező kutatásokat és az ellátási tapasztalatokat ugyanúgy vegyék figyelembe, mint a nyitott kérdéseket. [13]

MÓDSZER	MIT VIZSGÁL	MIT KELL KÜLÖN IGAZOLNI
FOODTEST	Élelmiszer-antigénekhez kötődő IgG-t vérmintában, kontrollokkal ellenőrzött eljárással.	Az IgG-eredményre épített klinikai vagy étrendi döntés hasznát.
Szekvenálásos mikrobiomprofil	A székletmintában található mikrobiális DNS-t és az ebből becsült összetételt.	A profilból levezetett diagnózis, étrend vagy kezelés hasznát.

A táblázat a mérési elveket hasonlítja össze. Az egyes módszerek klinikai hasznát saját alkalmazási területükön kell megítélni. [3, 4, 12]

10. Miért kapcsolunk dietetikai támogatást a vizsgálathoz?

Azért, hogy a leletet a páciens panaszaihoz és tényleges étrendjéhez kapcsolódva lehessen értékelni.

Minden vizsgálat mellé dietetikai kiértékelést biztosítunk, szükség esetén további szakember bevonásával, konzultációval és utánkövetéssel. A cél a követhető étrend és a megfelelő tápanyagbevitel, valamint a tünetek változásának értékelése. Az eredményességet elsősorban a páciens állapota alapján ítéljük meg; az IgG-szint változása önmagában nem igazolja a gyógyulást. [14]

Gyakorlatunkban jellemző a hat hónapos étrendi program. Ez nem mindenkire érvényes szabály: a korlátozások időtartamát, a kontrollt és a visszavezetést egyénileg kell meghatározni. Allergia gyanúja vagy korábbi súlyos reakció esetén a visszaterheléshez szakorvosi felügyelet szükséges lehet. [3, 11]

A vizsgálatról, a dietetikai kiértékelésről és a szakirodalomról szívesen adunk további tájékoztatást.

Kapcsolat: info@foodtest.hu · www.foodtest.hu

FOODTEST.HU ételintolerancia központ

Források és háttéranyagok

Ellenőrizve 2026. november 23-án. A gyártói és szolgáltatói leírásokat, a klinikai kutatásokat és a szakmai ajánlásokat a hivatkozások külön azonosítják.

[1] NIH / MedlinePlus. How to Understand Your Lab Results; C-Reactive Protein Test. A laborleletek klinikai értelmezése és a CRP korlátai. Laboreredmények · CRP

[2] NIAID-Sponsored Expert Panel. Guidelines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States. J Allergy Clin Immunol. 2010;126:S1–S58. 7. ajánlás: a specifikus IgE önmagában nem diagnózis. Irányelv

[3] FOODTEST.hu. How to read your FOODTEST report; Omega Diagnostics. Food Sensitivity Products. A mért ellenanyag, a duplikált antigénmérés, a kontrollok és a lelet leírása. Leletmagyarázat · Gyártói termékleírás

[4] Omega Diagnostics Ltd / Cambridge Nutritional Sciences. FoodPrint Microarray 200+ Food IgG 16pt. Gyártói használati útmutató, 566-301pt16BR V6, 2023. július. Analitikai teljesítmény és minőségellenőrzés. Portugál kiadás a forgalmazó oldalán. Gyártói dokumentum

[5] FOODTEST.hu. Impresszum és szakmai háttér. Buda Partner Kft. laboratóriuma és szakorvosi leletvalidálás. Működési engedély: PE-06R/033/02479/2015, 2015. június 5. Impresszum · Működési engedély

[6] CNSLab / Omega Diagnostics. Awards and certifications. Gyártói tájékoztatás a CE-jelölésről és az ISO 13485 szerinti minőségirányításról. Gyártói tájékoztatás

[7] AAAAI. The Myth of IgG Food Panel Testing, 2026. CSACI / Choosing Wisely Canada. Allergy and Clinical Immunology Recommendations, frissítve 2025-ben. Az IgG-panelek klinikai felhasználására vonatkozó kifogások. AAAAI · CSACI

[8] Atkinson W, Sheldon TA, Shaath N, Whorwell PJ. Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial. Gut. 2004;53:1459–1464. doi:10.1136/gut.2003.037697. Eredeti közlemény

[9] Singh P, Chey WD, Takakura W, et al. A Novel, IBS-Specific IgG ELISA-Based Elimination Diet in Irritable Bowel Syndrome: A Randomized, Sham-Controlled Trial. Gastroenterology. 2025;168:1128–1136.e4. doi:10.1053/j.gastro.2025.01.223. PubMed · Teljes közlemény és finanszírozás

[10] Mitchell N, Hewitt CE, Jayakody S, et al. Randomised controlled trial of food elimination diet based on IgG antibodies for the prevention of migraine like headaches. Nutr J. 2011;10:85. doi:10.1186/1475-2891-10-85. Eredeti közlemény

[11] BSACI. Clinical History; Investigations; Diagnostic diets. Kórelőzmény, célzott vizsgálatok, elimináció és visszavezetés. Kórelőzmény · Vizsgálatok · Diagnosztikus étrendek

[12] Porcari S, Mullish BH, Asnicar F, et al. International consensus statement on microbiome testing in clinical practice. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2025;10:154–167. doi:10.1016/S2468-1253(24)00311-X. Különösen a 32. állítás. Konszenzus

[13] Semmelweis Egyetem. Bélflóraelemzés: Ezért nem alkalmas még gyógyításra. 2024. augusztus 7. Magyar szakmai tájékoztató a mikrobiomtesztek korlátairól. Egyetemi közlemény

[14] FOODTEST.hu. Rólunk; Szakembereknek. Működési adatok, orvosi háttér és CNS Assure minőségellenőrzés. A saját tapasztalatokat és a szolgáltatás tartalmát a központ 2026. novemberi közlése alapján ismertetjük. Rólunk · Szakirodalmi gyűjtemény