

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к изданию на русском языке	8
Введение	10
Список сокращений	11
Глава 1. Пищевая непереносимость — миф	12
Измерение лучше любого предположения	12
Метафоры	15
Глава 2. Появление термина «пищевая непереносимость»	19
Происхождение	19
Чем больше «непереносимостей», тем больше проблем в школах	24
Вопрос касательно «непереносимостей» и смена парадигмы.	29
Врожденный иммунитет и его значение в рамках воспаления и питания	30
Годы, потраченные в поисках аллергий.	33
Сложный, но эффективный путь к более полному пониманию	34
Глава 3. Главная суть: воспаление, связанное с питанием.	36
Три вида воспаления, связанного с питанием.	36
Личный пищевой профиль	38
Гликирование	40
Правильный баланс: углеводы против белков	43
Клинические случаи из практики	46
Термометр	51
Всегда лучше измерять, чем делать предположения	52
BAFF и RAF: эффекты двух полезных цитокинов	53
Цитокины и адипокины	56
Глава 4. Реальная и актуальная потребность для вашего здоровья	59
Реальная потребность быть понятым	59
Среди пищи нет врагов	60
Завершение грудного вскармливания и адаптация	63
Шаг за шагом к разнообразному и полноценному питанию.	64

Опасность элиминационных, или исключающих, диет.....	67
Виды пищевой непереносимости.....	69
Непереносимость глютена, целиакия и повышенная чувствительность к глютену	69
Биохимическая непереносимость лактозы.....	73
Глава 5. Воспаление и нарушения, связанные с питанием	76
Основания для обследования.....	76
Различные органы и системы органов, поражение которых возможно на фоне связанного с питанием воспаления	77
Традиционный подход к лечению связанных с питанием нарушений	80
Когда безобидный бутерброд приводит к головной боли.....	81
Наиболее распространенные нарушения.....	82
BAFF и PAF, гестационный сахарный диабет и преэклампсия во время беременности	83
Связь между BAFF и расстройствами кишечника	85
Роль питания при кандидозе (инфекциях, вызываемых возбудителем <i>Candida</i>).....	87
Роль BAFF, PAF, питания при некоторых видах артрита.....	88
Питание, диеты и инсулинорезистентность	90
Воспалительные цитокины при сахарном диабете 2-го типа	91
Взаимосвязь между BAFF и заболеваниями щитовидной железы	92
Питание, BAFF, PAF и заболевания кожи	94
Роль BAFF и PAF при болезнях глаза.....	95
Нарушения со стороны дыхательной системы	96
Спорт, работоспособность и воспаление	97
Медперсонал GEK отвечает на вопросы	99
Глава 6. Практические инструменты в восстановлении здоровых отношений с пищей.....	109
Разнообразный и приносящий удовольствие рацион	109
Подробнее о ротационной диете	110
Необработанные разноцветные овощи перед каждым приемом пищи	114
Тщательно пережевывайте пищу, чтобы снова с ней подружиться	115
Ингибиторы протонной помпы могут снижать ферментативную активность	116
Когда способ приготовления пищи способствует гликированию и развитию воспаления.....	117

Особые случаи повторного введения продуктов питания в рацион после периода их исключения в течение продолжительного периода времени	119
Кое-что интересное о двух важных видах пищи	125
Медперсонал GEK отвечает на вопросы	127
Глава 7. Тест на пищевое воспаление	132
Восстановление здоровых отношений с пищей	132
Группы, или кластеры, продуктов питания	133
Ротационная диета	134
В ожидании результатов теста	136
Медперсонал GEK отвечает на вопросы	138
Глава 8. Связанное с питанием воспаление: эволюционная перспектива	143
Эволюционная потребность в разнообразии питания	143
Один человек — одна диета	144
Значение трех видов воспаления	145
Воспаление и генетическая предрасположенность	147
Глава 9. Вперед в будущее	148
Литература	149
Приложение. Наука о воспалении. Узкоспециализированная глава	150
Только для экспертов?	150
Воспаление: основы и важность воспаления	151
Достаточно ли старых биомаркеров воспаления?	152
Новые биомаркеры воспаления ближайшего будущего	153
BAFF занимает лидирующее место	154
Еще несколько слов о BAFF	156
BAFF и корреляция с едой	156
Несколько слов о PAF	157
Иммуноглобулины класса G — антитела, осуществляющие защиту	158
Иммуноглобулины класса C для определения личного пищевого профиля	159
Группы, или кластеры, продуктов питания	160
BAFF, PAF, другие цитокины и их связь с определенными заболеваниями	162
Литература для узкоспециализированной главы	166

ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Настоящее издание посвящено одной из важнейших проблем современности — пищевой непереносимости. В нем автор на основании собственного клинического опыта и анализа литературных источников разбирается в этом феномене. К написанию этой книги автора побудили многолетние наблюдения за людьми, которые связывали благополучие своего здоровья с приемом определенной пищи. В большинстве случаев это приводило к исключению многих продуктов из рациона питания, что негативно влияло на многие функции организма.

Обсуждая взаимосвязь еды и здоровья, автор подчеркивает как положительное (повышение настроения, внимания, физической работоспособности и др.), так и отрицательное (развитие хронических заболеваний) влияние пищи на организм человека. По мнению автора, на сегодняшний день существует два типа пищевой непереносимости: непереносимость глютена и непереносимость лактозы, обусловленные иммуноопосредованными неаллергическими реакциями. Для выяснения причины истинной пищевой непереносимости необходим научный подход с использованием определенных тестов, которые способны выявить воспалительные (иммунопатологические) процессы, связанные с приемом определенной пищи. Цель этой книги — описать и объяснить этот новый подход простыми словами.

Так, в главе 3 автор описывает стратегию модуляции воспаления, связанного с питанием. Для выявления воспаления, связанного с приемом пищевых продуктов, предлагается ряд тестов, среди которых диагностическую значимость имеет измерение уровней BAFF и PAF, а также других цитокинов, таких как IL-6, ФНО- α . Это позволяет с более высокой степенью достоверности выбрать наиболее подходящую программу питания в каждом отдельном случае. Приводятся клинические случаи, когда объем съеденной пищи, дисбаланс пищевых ингредиентов, гликирование (реакция между углеводами и свободными аминокеттогруппами белков, липидов, протекающая без участия ферментов) вызывают патологические ре-

акции. Все это дает возможность разобраться в причинах нежелательных реакций на употребляемую пищу.

В своей клинической практике автор стремится индивидуализировать характер питания человека, основываясь на изучении биомаркеров воспаления и конкретных факторов, связанных с питанием. Такая индивидуально подобранная диета — простой и удобный инструмент, направленный на улучшение самочувствия и ведение здорового образа жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Связь между потребляемой нами пищей, а также нашим здоровьем и благополучием — составляющая часть человеческого опыта. Она охватывает все аспекты жизни, начиная с удовольствия от еды и питья до развития тяжелых заболеваний и сохранения хронических нарушений или поддержания крепкого здоровья. Кроме того, еда оказывает влияние даже на гормональный баланс, настроение, внимание, физическую работоспособность и многие другие аспекты повседневной жизни.

Еда — это, в первую очередь, друг, однако мой опыт показывает, что многие люди относятся к ней исключительно отрицательно.

Эта важная связь на самом деле существует и была научно доказана. Как отмечается в этой книге, любое изменение пищевых привычек сопровождается соответствующими местными и системными эффектами в организме.

Хорошая новость заключается в том, что сегодня можно определить множество биомаркеров, отражающих связь между питанием и здоровьем, а впоследствии опираться на результаты этих измерений для контроля заболеваний, даже тяжелой степени, и для улучшения общего самочувствия человека.

Результаты такого научно доказанного, а не основанного на предположениях вмешательства в питание очевидны и подтверждают его пользу в рамках лечения многих патологических процессов и поддержания крепкого здоровья.

В своей клинической практике я стремлюсь индивидуализировать характер питания человека, основываясь не на путанице ничем не подкрепленных предположений, а изучая конкретные элементы и факторы, связанные с питанием.

Такая индивидуально подобранная диета — простой и удобный инструмент, направленный на улучшение самочувствия и ведение здорового образа жизни.

Сегодня концепция связи питания с состоянием здоровья получила подтверждение, однако часто для обозначения этого процесса ошибочно, беспорядочно и часто в ненаучном контексте используют такие термины, как «пищевая непереносимость», которые могут сбивать с толку.

Сегодня эти отношения трактуют и объясняют по-новому, основываясь на научно обоснованных данных.

Цель этой книги — описать и объяснить этот новый подход простыми словами.

Глава 7

ТЕСТ НА ПИЩЕВОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Восстановление здоровых отношений с пищей

Подход к питанию, составленный с учетом результатов теста на пищевое воспаление (распространяемого во многих странах под торговой маркой биомаркеров), позволяет любому терапевту устранить симптомы воспалительного процесса, чтобы восстановить естественные, здоровые и дружеские отношения с пищей. Такой, составленный на индивидуальной основе, подход к питанию обеспечит возможность питаться разнообразно (среди пищи нет врагов), одновременно снизив уровень воспаления и улучшив качество жизни.

Как отмечалось в предыдущих главах, термин «пищевая непереносимость» на протяжении многих лет использовали неверно и часто весьма необоснованно. В результате многие пациенты начали с опаской относиться к еде, считая ее врагом и ведя с ней борьбу. Единственные виды пищевой непереносимости, существование которых научно доказано сегодня, — непереносимость глютена (целиакия) и непереносимость лактозы (представляет собой не иммунную, а биохимическую реакцию). По этой причине мы с моей исследовательской группой провели ряд исследований, направленных на изучение уровней связанного с питанием воспаления с выявлением продуктов питания или их групп (с помощью специфических антител класса IgG к продуктам питания), которые человек употребляет слишком часто или в больших количествах и которые способствуют развитию отрицательных симптомов, нарушений или заболеваний [6, 12, 23, 40, 41].

Используемый нами тест позволяет определить уровни связанного с питанием воспаления аналогично термометру, с помощью которого мы

можем определить температуру тела при простуде. На степень определенного воспаления указывают уровни BAFF и PAF, на основе которых и строится более или менее строгий рацион питания. Последующая оценка специфических антител класса IgG позволяет установить, употребление каких продуктов питания, входящих в привычный рацион человека, следует разнообразить, на основании чего определяется личный пищевой профиль.

Более высокие уровни специфических антител класса IgG к продуктам питания — индикаторы чрезмерного или слишком частого употребления определенных продуктов питания, той самой привычки, которая способствует индукции и сохранению воспаления [2, 33]. В 2016 г. [4] по результатам научных исследований представили доказательства того, что эти антитела класса IgG способствуют увеличению воспаления при регулярном употреблении продуктов питания, к которым они образовались. Помимо этих результатов, также можно выявить генетическую предрасположенность к повышенной продукции BAFF. Как отмечает Стери (Steri, 2017), наличие специфической генетической вариации, которая способствует более высоким уровням BAFF, свидетельствует о необходимости проявления более пристального внимания к плану питания. Таким образом, генетическая предрасположенность и эпигенетические действия (которые позволяют эффективно контролировать это состояние) вступают во взаимодействие и могут быть измерены с целью осуществления надлежащей корректировки питания для поддержания благополучия и здоровья.

Для уровней BAFF и PAF, аналогично уровням гликемии и холестерина, определен нормальный диапазон значений, однако уровень антител класса IgG может варьировать от одного человека к другому. По этой причине уместно выполнить оценку личной значимости результатов, как показано в отчете, связанную с пропорциями между специфическими антителами и общим количеством белков в организме.

Группы, или кластеры, продуктов питания

В последние годы результаты многих исследований указывают на то, что присутствующие в организме специфические антитела класса IgG к продуктам питания позволяют выделить продукты со схожими свойствами, на основании чего исследователи с опорой на научные данные выделили кластеры или группы продуктов питания [12, 33, 73, 74].

Определение личного пищевого профиля основано именно на выявлении этих кластеров, которые у европейского населения строго связаны с их пищевыми привычками.

В личном отчете любого человека (помимо всех возможных альтернатив продуктам питания, которые человек может употреблять в дни контроля в рамках ротационной диеты) также представлены подробные пояснения по составу любого отдельного кластера. В большинстве стран Европы выделяют следующие основные группы или кластеры продуктов питания.

- **Молоко и его производные:** молоко (коровье, козье и других млекопитающих) и его производные, такие как молочные продукты, масло, йогурт, сыр, а также пирожные и говядина. Включение в эту группу последних продуктов питания обусловлено тем, что связанное с питанием воспаление, вызванное коровьим молоком, обусловлено молочными белками, а не лактозой, которая, как часто ошибочно полагают, представляет собой разновидность сахара.
- **Пшеница, клейковина и родственные злаки:** злаки, содержащие глютен, такие как пшеница, камут, пшеница однозернянка, ячмень, полба, рожь и их производные.
- **Дрожжи и ферментированные продукты питания:** дрожжи, грибы и ферментированные продукты питания (например, хлеб, пицца, вино, пиво, мед и т.д.).
- **Продукты, содержащие никель** (к ним относят продукты питания, содержащие высокую концентрацию солей никеля): киви, помидоры, шпинат, шоколад, кукуруза и т.д. Также в эту группу включают продукты с гидрогенизированными растительными жирными кислотами, которые обычно содержатся в печенье, закусках, выпечке промышленного производства и т.д.
- **Масла, подвергнутые термической обработке:** все продукты коммерческого производства и приготовленные в домашних условиях, которые содержат растительные масла, подвергнутые термической обработке.

Значение антител класса IgG пропорционально в зависимости от рациона, что указывает на то, что IgG представляют собой ключевой элемент, позволяющий выявить один или несколько продуктов в рамках кластеров, который человек употребляет в избыточных для себя количествах. Разделение продуктов питания на несколько групп более точно отражает различные пищевые привычки населения.

Ротационная диета

После установления групп продуктов питания, потребляемых в избытке или слишком часто, важно составить план ротационной диеты, направленной на восстановление дружеских отношений с едой и обеспечиваю-

шей разнообразный и здоровый рацион. Постепенное, последовательное и контролируемое (аналогично процессу физиологического завершения грудного вскармливания) повторное введение в рацион продуктов питания, выделенных по результатам теста в качестве причинных факторов воспаления, позволит восстановить правильную и естественную связь почти со всеми съедобными веществами всего за несколько месяцев.

Изменение подхода к питанию в соответствии с подробными рекомендациями, составленными по результатам теста на пищевое воспаление, позволит снизить выраженность воспалительных процессов в организме и восстановить здоровые отношения с пищей.



При выявлении повышенных уровней специфических антител класса IgG к нескольким кластерам или группам продуктов питания важно начать одновременный контроль употребления их всех. В дни контроля в рамках ротационной диеты необходимо исключить все указанные в протоколе продукты, а в дни свободного употребления допускается повторное введение в рацион любых этих продуктов, которые входят в привычный рацион питания человека.

Повторное введение данных продуктов питания в рацион полезно и необходимо, поэтому рекомендуется включать их в рацион (несмотря на то что в некотором случае следует уменьшить их количество) в свободные

дни в соответствии с планом ротационной диеты. Такая рекомендация основана на особой технике, направленной на восстановление и поддержание здоровых отношений с пищей. Обычно в рамках ротационной диеты рекомендованные дни свободного употребления контролируемых продуктов приходятся на всю среду, вечер субботы и все воскресенье, что основано на распространенных социальных и пищевых привычках жителей стран Запада.

Кроме того, в отчете теста на пищевое воспаление указан перечень разрешенных продуктов питания. В нем перечислены не единственно разрешенные продукты питания, а просто рекомендации для выбора продуктов, которые можно употреблять в дни контроля. Пациент также может опираться на указанный в отчете список продуктов, которых следует избегать, — любой продукт, который не указан в этом списке, можно употреблять без ограничений. При употреблении обработанных или фасованных продуктов питания рекомендуется внимательно читать этикетки, поскольку невозможно быть полностью уверенным в составе таких продуктов.

В ожидании результатов теста

После сдачи теста на пищевое воспаление, но до того, как стали известны результаты, пациенту выдают письменные указания по рекомендованной диете с выделением наиболее важных общих моментов для построения здоровых отношений с пищей и ряда пищевых приемов, направленных на устранение воспаления, которые будут персонифицированы по результатам анализов. Что касается питания, одна из основных и самых важных целей современной и научно обоснованной диеты — разнообразный рацион питания и чередование часто употребляемых продуктов. Употребление в пищу различных видов злаков, различных источников белка и, по возможности, соблюдение сезонности фруктов и овощей — залог возможности избежать чрезмерного употребления каких-либо продуктов питания в будущем.

Употребление небольших кусочков сырых овощей (без какой-либо заправки) перед каждым приемом пищи помогает сбалансировать питание и предотвратить развитие связанных с питанием воспаления и аллергии [75]. Профилактическое действие такого подхода обусловлено наличием паналлергенов во фруктах и овощах. Употребление этих веществ на ежедневной основе способствует постепенному процессу адаптации организма ко всем потребляемым в пищу продуктам питания. Соблюдение следующих принципов незамедлительно улучшит многие аспекты питания и восстановит хорошее самочувствие:

- употребление цельнозерновых злаков вместо обработанных;
- контроль правильного количества белка во всех трех приемах пищи;
- рациональное распределение приемов пищи в течение дня, а также распределение пищи по объему между ними;
- баланс белков, углеводов и овощей в каждом приеме пищи;
- употребление достаточного количества воды;
- как можно более тщательное пережевывание пищи;
- поддержание надлежащего уровня физической активности.

Все эти действия — залог улучшения здоровья и благополучия: эти изменения можно начинать внедрять в образ жизни непосредственно после сдачи теста на пищевое воспаление, впоследствии их можно усовершенствовать на основании персонализированных результатов самого теста.

Важно, например, употреблять не менее 5 порций фруктов и овощей на ежедневной основе и отдавать предпочтение цельнозерновым злакам и муке вместо переработанных, которые содержат меньше клетчатки, белков, минералов и микроэлементов.

Оптимальное количество белка, которое следует употреблять ежедневно, составляет около 1 г (точнее, от 0,83 до 1,2 г в зависимости от возраста и физического состояния) на килограмм массы тела. Суточный объем белка следует равномерно распределить между тремя приемами пищи в течение дня. Основные источники белка включают яйца, рыбу, птицу, грецкие орехи, миндаль, фундук и другие орехи, семена масличных культур, сою, сыр и мясо.

Каждый прием пищи, включая завтрак, должен включать примерно визуально одинаковый объем белков, углеводов и овощей. Необходимо регулярно употреблять жидкость (кофе, чай, воду или иногда свежевыжатый сок), чтобы обеспечить адекватную гидратацию организма.

Завтрак должен быть основным и самым плотным приемом пищи в течение дня, особенно для активации процесса метаболизма, а также для поддержания силы и активности в течение дня, особенно если планируются занятия спортом. Обед должен быть немного менее обильнее завтрака, а ужин определенно должен быть самым легким приемом пищи. Ежедневно следует выпивать не менее 1,5–2 литров воды. Кроме того, следует избегать употребления подсластителей, сахара и чрезмерного количества соли и алкоголя.

Медленное и тщательное пережевывание пищи предотвращает ее брожение в кишечнике, улучшает пищеварение и уменьшает, возможно, связанное с питанием воспаление.

Физическая активность совместно с правильным питанием представляет собой один из самых эффективных и дешевых способов восстановления хорошего самочувствия и здоровья. Недопустимы никакие оговорки.

Отчет о тесте позволяет получить полную и исчерпывающую информацию и позволяет любому самостоятельно разобраться в рекомендациях по питанию. Отчет также включает письмо для врача общей практики и перечень актуальных научных публикаций, посвященных последним научным исследованиям о пользе контроля связанного с питанием воспаления при многих заболеваниях.

Медперсонал ГЕК отвечает на вопросы

Как я уже отмечал в главе 5 в контексте традиционного подхода к лечению связанных с питанием нарушений, в конце этой главы, а также глав 5 и 6 представлен перечень ответов на реальные вопросы, которые задавали соответствующему медицинскому персоналу лаборатории ГЕК. Эти вопросы связаны с тестом на пищевое воспаление, уровнями ВАФФ и РАФ, их применением в клинической практике, а также некоторыми практическими аспектами, связанными с тестом.

В чем смысл теста на пищевое воспаление?

Аналогично применению термометра для измерения температуры тела при простуде этот тест позволяет определить уровень связанного с питанием воспаления в организме. В медицинском заключении по результатам теста значения ВАФФ и РАФ указывают на степень выраженности воспаления и помогают пациенту установить более строгий или более гибкий подход к питанию, неизменно направленный на восстановление здоровых и естественных отношений с едой и питанием. Такой персонализированный подход к питанию, безусловно, поможет каждому употреблять в пищу практически любые продукты питания, которые ему хочется, и при этом получать удовольствие, но в то же время снизить уровень воспаления в организме и в целом улучшить качество жизни.

Как часто следует выполнять тест повторно?

Ответ в данном случае зависит от присутствующих симптомов и их изменения. В целом мы советуем выполнять тест повторно через от 6–8 до 18 мес с даты первого теста, чтобы проверить, уменьшилось ли воспаление, и выполнить переоценку личного пищевого профиля и возможные изменения специфических антител класса IgG к продуктам питания. Однако в некоторых случаях полезно выполнить тест ранее, особенно при появлении новых симптомов или в конкретных клинических ситуациях. Если тест выполняли, когда пациент получал специфическое фармакологическое лечение (иммунодепрессанты или иммуносупрессивные препараты, антигистаминные препараты и т.д.), но симптомы сохраняются даже после изменений в питании, его по-

вторное выполнение представляет ценность для лучшего понимания иммунных изменений организма.

Я уверен, что группы продуктов, выделенные по результатам теста, не единственные триггеры. Почему?

Такое, безусловно, возможно. Мы придерживаемся принципа ограничения контроля употребления не более трех групп продуктов питания по результатам теста. Чтобы понять, почему мы выделили только три наиболее важных пищевых триггера, представьте наполненную до краев вазу. Добавление даже маленькой капли приведет к переполнению вазы — именно так выглядит действие невинных продуктов питания при наличии выраженного воспалительного процесса в организме. Если же ваза заполнена не до краев, то капля уже не приведет к таким последствиям. Поэтому контроль только основных триггеров позволит снизить воспаление и снова употреблять в пищу продукты, которые не относятся к ним. Цель такого подхода к питанию заключается в снижении выраженности системного воспаления, а не в выявлении возможных виновников. В любом случае в течение первых недель после изменения подхода к питанию некоторые продукты, не относящиеся к триггерам, все еще могут выступать в качестве таковых.

Каков минимальный возраст для сдачи теста? Есть ли польза от его сдачи младенцами, рацион которых обычно не очень разнообразный?

Тест можно легко сделать детям в возрасте 10–12 мес. Он позволит проверить пищевой статус, который может обуславливать появление симптомов со стороны желудочно-кишечного тракта или кожи и системных симптомов, что позволит врачам составить более ясную картину того, какие продукты могли уже повлиять на его равновесие. Подобное нарушение может быть обусловлено, например, лактацией и характером питания матери.

Знание того, какие основные кластеры продуктов питания выступают в качестве триггеров симптомов, важно, чтобы подсказать родителю оптимальный характер питания и призвать его к необходимости придавать значение особенностям своего ребенка. Полностью развитую иммунную систему можно поддержать с помощью конкретных рекомендаций относительно потребностей ребенка в питании на данный момент. Даже у младенцев вырабатываются специфические антитела класса IgG к продуктам питания, когда они вступают в контакт с пищей с момента начала грудного вскармливания. Таким образом, завершение грудного вскармливания — наиболее важный момент укрепления иммунной системы. Даже если дети обычно едят очень небольшое количество продуктов, они все равно вступают в контакт со всеми возможными продуктами питания, которые

относятся к различным пищевым кластерам, включая злаки, ферментированные продукты, молоко и молочные продукты, а также содержащие никель продукты. Таким образом, знание того, какие группы продуктов питания составляют основу их рациона, может помочь скорректировать потребление продуктов, уже введенных в их рацион, или более рационально направить выбор продуктов для введения в рацион в процессе завершения грудного вскармливания.

Ротационная диета в случае детей в возрасте до 14 лет отличается от таковой для взрослых и, как правило, подразумевает контроль употребления определенных продуктов питания только два дня в неделю. На самом деле для ребенка крайне важно, помимо снижения уровня воспаления, поддерживать дружеские отношения с едой. В особых случаях и под строгим медицинским контролем возможно назначение дополнительных дней контроля употребления некоторых групп продуктов питания в течение ограниченного периода времени.

Каковы различия между вашим тестом и другими, доступными на рынке?

Почти все представленные на рынке тесты на антитела класса IgG направлены на анализ специфических антител класса IgG к продуктам питания, рассматривая их в качестве антител класса IgE и используя их в качестве индикаторов аллергии, которую иногда обозначают устаревшим и нелогичным термином «пищевая непереносимость». Ранее мы обсуждали, насколько антинаучен данный подход и насколько опасен предлагаемый отказ от употребления ряда продуктов питания в клинической практике. Оценка антител класса IgG так, словно они аналогичны IgE, представляет собой попытку использовать научные факты (обнаружение антител класса IgG) в ненаучных целях (оценка IgG в качестве индикаторов «аллергии» или в аналогичных целях). Нет никаких сомнений, что антитела класса IgG и IgE оказывают разное действие, следовательно, требуют разных способов измерения. Тест на пищевое воспаление позволяет выполнить оценку сущности воспаления путем измерения уровней специфических цитокинов, таких как BAFF и PAF. Этот тест представляет собой диагностическую и терапевтическую систему, которая позволяет получить информацию об уровне связанного с питанием воспаления, и определить индивидуальную реакцию иммунитета на пищу.

Отчеты о других тестах основаны на гипотетических «стандартных значениях» антител класса IgG для отдельного продукта питания. Тест нашей лаборатории, напротив, основан на инновационном методе, который позволяет установить определенный порог для каждого тестируемого продукта питания и позволяет получить прозрачные результаты в международных единицах (МЕ) или в микрограммах на миллилитр. В частности,

положительное значение зависит не только от абсолютного количества выявленных специфических антител класса IgG к продуктам питания (по сравнению с общим количеством антител), но также от «внутренних свойств» пищи и от ее статистической значимости среди здорового населения.

Это означает, что положительные значения одного и того же вещества для разных людей будут различными. Благодаря самым последним научным данным результаты зависят не только от абсолютного количества связанных с питанием антител, но и от индивидуальной выработки иммуноглобулинов (которая сильно различается, например, у людей, страдающих дефицитом питательных веществ и заболеваниями печени), а также учитывают другие параметры, включая само вещество. Например, по результатам теста могут выявить избыточное употребление некоторых веществ, даже если относительно них выявлены низкие уровни антител класса IgG, но при этом могут быть выявлены высокие уровни антител класса IgG относительно других продуктов питания, таких как пшеница или миндаль, которые не приводят к какому-либо воспалению. По этой причине результаты теста на пищевое воспаление могут отличаться с точки зрения положительности от других тестов, представленных на рынке. В качестве показательного примера можно привести яйца. Мы не придаем большого значения высокому уровню антител класса IgG к яйцам, если только он не превышает определенного порога, поскольку в среднем у популяции присутствуют относительно высокие уровни данных антител, но при этом они не сопровождаются развитием каких-либо симптомов. Однако также есть люди с очень низким уровнем антител класса IgG к продуктам питания. В этом случае, если не принимать во внимание этот параметр, тест будет давать ложноотрицательные результаты, препятствуя устранению дискомфорта, который ощущает пациент.

Кроме того, тест на пищевое воспаление позволяет оценить уровни антител класса IgG в международных единицах (МЕ/мл) или в микрограммах/миллилитрах, а лаборатория использует специальные средства контроля качества и воспроизводимые параметры для каждого исследования, четко указанные во всех выполняемых тестах.

Этот тест представляет собой медицинское заключение, подписанное квалифицированным врачом штата лаборатории GEK, и дополненное медицинским письмом на имя терапевта с соответствующим списком актуальных источников информации.

В то время как в рамках всех тестов, направленных на выявление гипотетической «пищевой непереносимости», ошибочно смешивают значения антител класса IgG и IgE без какой-либо научной основы, наш тест

направлен на оценку биомаркеров воспаления, имеет прочную научную основу и с самого начала направлен на достижение здорового, приятного и разнообразного рациона для восстановления здоровых отношений с пищей.

Определенный продукт питания отмечен в отчете в качестве того, на который следует обратить внимание, однако он также включен в перечень продуктов, которые можно употреблять в дни контроля в рамках ротационной диеты. Как мне поступить в данном случае?

Если уровень антител класса IgG для определенного продукта питания чуть ниже положительного порога, этот продукт может быть выделен в медицинском заключении в качестве того, на который следует обратить внимание, однако при этом он может быть включен в перечень продуктов питания, которые можно употреблять в неограниченном количестве. В этом случае следует избегать употребления данного продукта питания только на постоянной основе, но не обязательно контролировать его потребление в рамках ротационной диеты.

Подобные рекомендации часто делают относительно возможных заменителей продуктов, употребление которых необходимо контролировать. Например, если по результатам теста установили, что пациенту необходимо контролировать употребление глютена, а уровень антител класса IgG для картофеля близок к пороговому, в отчете указаны рекомендации по соблюдению осторожности при систематическом употреблении картофеля вместо хлеба и макарон. На самом деле многие люди, при невозможности употребления хлеба и хлебобулочных изделий, часто употребляют картофель в качестве источника углеводов. Употребление большого количества картофеля (равно как и кукурузы или овса) через некоторое время может также стать триггером воспаления.