

## ПРЕГЛЕД НА НАЙ-ЧЕСТИТЕ ХРАНИТЕЛНИ НЕПОНОСИМОСТИ

<b>Непоносимост към фруктоза</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Придобита хранителна непоносимост към фруктоза</li> <li>• При засегнатите е нарушен транспортният механизъм, който пренася фруктозата през чревната стена</li> <li>• Съдържащи фруктоза хранителни продукти са например плодовете, сладките неща и всички подсладени с плодова захар храни</li> <li>• Симптоми за непоносимост към фруктозата са стомашно-чревни оплаквания (газове, силни коремни болки, диария), повръщане</li> <li>• Диагностицира се чрез провокация с фруктоза и дихателен тест</li> <li>• Възможности за терапия са бедна на фруктоза диета или приемане на специални капсули, съдържащи ензима Ксилоза Изомераза, например ФРУКТОЗИН</li> <li>• Друга форма на непоносимост към фруктозата е генетичен (наследствен) дефект</li> </ul>
<b>Непоносимост към глутен</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хранителна непоносимост към глутен, белтък, съдържащ се в житните култури, който, смесен с вода, позволява изработването на тесто и печива</li> <li>• Генетично обусловено заболяване на лигавицата на тънкото черво</li> <li>• Съдържащи глутен хранителни продукти са: пшеница, ръж, ечемик, лимец, и овес</li> <li>• Консумацията на съдържащи глутен хранителни продукти води до стомашно-чревни оплаквания (спазми, газове, диария), гадене, загуба на тегло и нарушения в растежа при деца</li> <li>• Диагностицира се чрез тест с антитела и биопсия на тънкото черво</li> <li>• Единствената терапия е бедна на глутен диета</li> </ul>
<b>Непоносимост към хистамин</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вродена или придобита хранителна непоносимост към хистамин, вещество, образуващо се при разграждането на белтъчините</li> <li>• Засегнатите страдат от недостиг на ензима ДиАминоОксидаза (ДАО), необходим за разграждането на хистамина</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С високо съдържание на хистамин са богатите на белтъчини, дълго отлежавали или зрели хранителни продукти (например сирена, колбаси, шунка), алкохолни напитки (например червено вино, шампанско) или зеленчуци (например домати, косело зеле, спанак)</li> <li>• Симптомите са многообразни, напр. стомашно-чревни оплаквания (спазми, газове, диария), главоболие, кожни проблеми (поява на червени петна, сърбеж)</li> <li>• Диагностицира се чрез изпробване на бедна на хистамин диета и кръвен тест (D-HIT<sup>®</sup>)</li> <li>• Възможности за терапия - бедна на хистамин диета или вземане на специални капсули, съдържащи ензима ДиАминоОксидаза (ДАО), например ДАОЗИН, при всяко хранене</li> </ul>
<p><b>Непоносимост към лактоза</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вродена или придобита хранителна непоносимост към лактоза, млечна захар</li> <li>• Най-често срещаната хранителна непоносимост</li> <li>• Засегнатите страдат от недостиг на ензима лактаза, който разгражда млечната захар</li> <li>• Съдържащи лактоза хранителни продукти са млякото и млечните произведения; лактозата се използва и като вещество-пълнител в хранителната индустрия и при производството на много лекарствени продукти</li> <li>• Консумацията на съдържащи лактоза продукти води до стомашно-чревни оплаквания (газове, спазми, диария), гадене и повръщане</li> <li>• Съществуват различни възможности за диагностициране, сред които изпробване на бедна на лактоза диета или дихателен тест</li> <li>• Възможна терапия е бедна на лактоза диета, млечни продукти, несъдържащи лактоза или вземане на ензимни капсули, съдържащи лактаза при всяко хранене</li> </ul>