

## **МЛЯКО, ПЛОДОВЕ, РИБА, ВИНО: ХРАНИТЕЛНИТЕ НЕПОНОСИМОСТИ ВСЕ ПОВЕЧЕ СЕ РАЗПРОСТРАНЯВАТ**

Лекарите предупреждават, че все повече хора страдат от проблеми с разграждането и усвояването на някои храни. Много по-трудно е правилното диагностициране на различните непоносимости.

„Уж здравословното хранене е наистина здравословно само когато се понася добре“, казва една от пациентките с хранителна непоносимост. Съветът да се консумират пет пъти на ден плодове и зеленчуци може да се превърне в истинско мъчение за човек с непоносимост към фруктоза.

Все повече хора в Европа страдат от проблеми с разграждането и усвояването на някои храни в червата. Те най-често се изразяват в непоносимости към хранителни продукти - такива като цюлиакия, непоносимост към лактоза и хистамин и фруктозна непоносимост или малабсорбция. Докато от хранителни алергии са засегнати само от 1 до 3% от населението в централна Европа, непоносимостите усложняват живота на много по-голям брой хора.

Средно от 10 до 30% от населението на Европа страдат от непоносимост към лактоза (млечна захар), от 5 до 7% - от малабсорбция на фруктоза (плодова захар), от 1 до 3% са засегнати от хистаминова непоносимост, а един процент – от цюлиакия (непоносимост към глутен). Според лекарите обаче, всъщност тези цифри са много по-високи. Това се обяснява със значителната промяна в храненето, която наблюдаваме през последните 20 - 30 години.

Не е алергия! Много хора не знаят, че непоносимостта не е алергия. Докато алергията представлява имунна реакция на организма срещу определени белтъчини, непоносимостите се развиват основно в червата.

Непоносимостите към хранителни продукти са широко разпространени сред индустриалните нации. Причините за тях все още не са твърдо установени, но голяма роля играят инфекциите, възпаленията и различни медикаменти. Също така широкото използване на добавки, преди всичко в полуфабрикатите, не влияе добре на чревната флора и нарушава крехкото равновесие на храносмилателната система. Забързаното ежедневие и пестящото време, но нехармонично, хранене водят до неподозирани последиствия като кожни обриви, диария и стомашни болки.

Пациентите с хранителна непоносимост продължават да чакат с години, докато им бъде поставена правилна диагноза. Междувременно те се измъчват от газове, гадене, кожни обриви или диария. Така например фруктозната малабсорбция често погрешно се диагностицира като синдром на раздразненото черво, защото много от симптомите и при двете заболявания са идентични. Важно е да се води дневник на режима на хранене, за да може лекарят по-лесно да постави диагнозата.

В много от тези случаи лекарят не успява да диагностицира хранителната непоносимост веднага, тъй като симптомите много наподобяват тези при други клинични картини, например при алергии и синдром на раздразненото черво. На лице е и фактът, че много от лекарите не са добре подготвени за да търсят активно и да разпознават хранителните непоносимости. Някои от диагностичните методи, например дихателният тест, не са широко използвани в практиките. От скоро в Европа навлязоха и модерни лабораторни методи за измерване активността на разграждащия хистамина ензим (ДАО) чрез кръвен тест (D-HIT®), които тепърва ще се въведат в българските лаборатории. Затова многобройни експерти от научната общност за изследване в областта на хранителните непоносимости обединяват сили в стремежа си да запознаят по-добре лекари и пациенти с този проблем.