

## WAAROM OP VOEDSELINTOLERANTIE TESTEN?

Voedselintolerantie is inmiddels een groot probleem geworden bij kinderen, tieners en volwassenen. Volgens Allergy UK lijdt naar vermoeden ongeveer 45% van de volwassen bevolking aan voedselintolerantie en dit percentage neemt jaarlijks toe. Voor het overgrote deel van de mensen met uiteenlopende symptomen wordt echter nooit een diagnose gesteld. De opvatting dat door IgG (immunoglobuline G) veroorzaakte voedselintolerantie een verklaring kan bieden voor veel chronische symptomen en aandoeningen die eerder niet met voedsel in verband werden gebracht, wordt steeds breder gedeeld.

### Voedselintolerantie en IgG-antistoffen

Tot voor kort werd de term 'voedselintolerantie' gebruikt om iedere reactie op voedingsmiddelen waarbij het immuunsysteem niet de hoofdrol speelde te beschrijven. Tegenwoordig wordt de term steeds vaker geassocieerd met abnormale reacties waarbij het immuunsysteem en specifieke IgG-antistoffen zijn betrokken.

Deze IgG-antistoffen gaan verbindingen aan met deeltjes in het voedsel (voedselantigenen) en vormen zo immunologische complexen (immunotoxinen) die het functioneren van het lichaam negatief beïnvloeden.

Langdurige consumptie van niet getolereerde voedingsmiddelen veroorzaakt ontstekingen en is verantwoordelijk voor de ontwikkeling van verschillende chronische ziekten. Mechanismen die afhankelijk zijn van IgG-antistoffen in het voedsel zijn vertraagde allergische overgevoeligheidsreacties (of type III voedselallergie). Voedselintolerantie wordt dus ook wel 'vertraagde voedselallergie' of 'latente voedselallergie' genoemd.

### Feiten over voedselintolerantie

- Voedselintolerantie treft ongeveer 45% van de Europese bevolking en komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.
- Immunotoxinen (immunologische complexen gevormd door IgG-antistoffen en voedselantigenen) veroorzaken zowel plaatselijk als systemisch chronische ontstekingen.
- Voedselintolerantie kan zich in verschillende organen voordoen, wat leidt tot het ontbreken van specifieke klinische symptomen.
- De klinische uitingsvorm en de getroffen organen kunnen met de leeftijd veranderen.
- Vertraagde reacties kunnen zich in de periode van 8 tot 72 uur na opname van voedsel voordoen.

### Wetenschappelijk bewijs

Hardman en Hart (2007) onderzochten het verband tussen het invoeren van een eliminatiedieet op basis van voedselspecifieke IgG-testresultaten en de intensiteit van verschillende aandoeningen, zoals stoornissen betreffende het maagdarmkanaal, het ademhalingsstelsel, de spieren en het skelet alsmede dermatologische, neurologische en mentale problemen. De 5286 patiënten die aan de studie deelnamen werden

gevraagd welke voordelen zij ondervonden met betrekking tot hun eliminatiedieet.

Aangetoond werd dat bij 75% van de patiënten die het eliminatiedieet streng volgden de situatie merkbaar verbeterde. Velen scoorden hoog op verbetering van het algemene welzijn, ongeacht leeftijd of geslacht. Ook dient te worden vermeld dat 92% van de patiënten die baat hadden bij het eliminatiedieet een duidelijke verslechtering van hun gezondheidssituatie bemerkte als zij hun vroegere eetgewoonten weer oppakten. Gedacht wordt dat de door IgG-antistoffen en eiwitdeeltjes in het voedsel gevormde immunologische complexen een negatief effect op de lichaamsfuncties hebben, zoals ontstekingsreacties in bepaalde weefsels.

Vergelijkbare studies uitgevoerd door Atkinson et al (2004) toonden een gunstig effect bij het uitsluiten van voedingsmiddelen met hoge IgG-waarden bij patiënten met het prikkelbare darmsyndroom. Bentz et al (2010) toonde ook verbetering bij patiënten met de ziekte van Crohn aan. Een andere door Wilders et al (2008) uitgevoerde studie suggereert een mogelijk pathogeen verband tussen voedselintolerantie en voedselspecifieke IgG-waarden en de ontwikkeling van obesitas en atherosclerose (aderverkalking). Ook bestaan wetenschappelijke rapporten die bevestigen dat een eliminatiedieet op basis van testresultaten voor voedselintolerantie een effectieve werking tegen migraine heeft - Ress et al (2005); Aply et al (2010).

### Toepassing van eliminatiediëten

Eliminatiediëten op basis van voedselintolerantietesten worden aanbevolen in gastro-enterologie (zoals het prikkelbare darmsyndroom, de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa), reumatologie (zoals reumatoïde artritis, artritis psoriatica, de ziekte van Bechterew), dermatologie (atopische dermatitis, psoriasis) en immunologie (auto-immuunziekten zoals de ziekte van Hashimoto).

Indien het vermoeden bestaat dat eetgewoonten een negatieve invloed hebben op de gezondheid van een persoon wordt een voedselintolerantietest aanbevolen om vast te stellen welke voedingsmiddelen problemen veroorzaken.

