

Sme tu, čo jeme

Potravinová intolerancia na vzostupe

ENVY Klinika estetickej medicíny je moderná klinika poskytujúca služby nielen v oblasti krásy, ale aj zdravia. Novinkou je interné oddelenie a oddelenie optimálnej výživy a regulácie hmotnosti poskytujúce riešenia súvisiace so zdravotnými ťažkostami. Napriek neobmedzenému prísunu informácií o (ne)zdravých potravinách majú potravinové intolerancie, ba dokonca aj alergie, stúpajúcu krivku.

„**Potravinová intolerancia nastáva, ak má telo problémy s trávením určitého druhu potravín alebo niektorých látok obsiahnutých v potravinách. Problémom potravinovej intolerancie je jej ťažká rozpoznanenosť. Často trvá veľmi dlho, než človek zistí, aké jedlo mu práve robí ťažkosti. Môže sa totiž jednať nielen o samotné potraviny, ale tiež o rôzne konzerventy,**“ vysvetluje MUDr. Daniela Balcová, špecialista v odbore vnútorné lekárstvo, vedúca lekárka oddelenia optimálnej výživy a regulácie hmotnosti Kliniky Envy v Košiciach.

Príčiny potravinovej intolerancie

Podľa slov a skúseností odborníčky MUDr. Balcovej patria medzi najčastejšie prejavy potravinovej intolerancie akné, bolesti hlavy a migrény, celiakia, nadváha, nadúvanie, neplodnosť, oslabená imunita, problémy s váhou, zadržiavanie vody v tele a iné. Ak sa teda u vás objavia alebo objavujú tieto symptómy, je najvyšší čas podstúpiť **testy potravinovej intolerancie**. Tieto špeciálne testy odhalia potraviny alebo látky v potravinách, s ktorými má telo problém pri trávení a ktoré sa prejavujú v podobe nežiaducích intolerantných príznakov. „**Na základe získaných**

výsledkov z krví a následným obmedzením alebo úplným vylúčením konzumácie konkrétnej potraviny sa odstráni zdravotný problém, s ktorými ste si dlho nevedeli poraďať,“ vysvetluje doktorka Balcová z Kliniky Envy. K diagnostike je potrebný len odber krvi. Vďaka výnimco-

NUTRIGENOMIKA

Klinika ENVY ponúka aj špeciálne testy na základe vyšetrenia DNA – nutrigenomiku. „ **pomocou testov spoznáte vlastnú genetickú zostavu a získate odporúčania ohľadom stravovania a životosprávy. Je dokazné, že v 80 % sa dá mnohým chorobám stravovaním pre-**

test na svete. Jeho rozsiahle zameranie a dôkladné skúmanie poskytuje výsledky. Vďaka výsledkom totiž získate komplexnú analýzu DNA – dostanete akúsi „knihu DNA“, 80-stranový akčný plán zdravia prispôsobený vašej DNA a iným faktorom. Súčasťou je preventívny plán na predchádzanie ochorení – napr. kardiovaskulárnych ochorení, osteoporózy atď. Test tiež určí individuálne nutričné potreby na základe DNA profilu, odporúči detailný zoznam živín a veľkosť porcií.

GENTEST SLIM – je nutrigenomický test určený tým, ktorí chcú efektívne a na základe génov – vlastnej DNA schudnúť. Udáva sa, že genetika má v 40 až 70 % vplyv na vznik obezity. Test zanalyzuje gény DNA: tie, ktoré spotrebúvajú energiu, ďalej tie, ktoré sú zodpovedné za metabolizmus tukov (niektorí ľudia môžu iešť mastné jedlo a schudnúť), uhľohydriátor, vyučovania inzulinu, ukladania tuku, obezity a BMI indexu, gény, ktoré sú dôležité pre fyzické aktivity pri chudnutí, gény súvisiace s aeróbnymi a anaeróbnymi aktivitami – budete vedieť, aký typ záťaže vám najviac sedí.



nej spolupráci Kliniky Envy s poistovňou Union majú ľudia práve s touto kartičkou poistenca čiastočne hradené testy pri určitých diagnózach spojených s poruchami trávenia a kožnými ochoreniami. Momentálne sú na Klinike Envy dostupné dva druhy testov na potravinové intolerancie: test na 44 potravín a na 200+ potravín.

dĺšť, napr. cukrovke, obezite, infarktu myokardu, mŕtvici, alebo vysokému krvnému tlaku,“ objasňuje renomovaná špecialistka na dietológiu. Ide o jednoduché odobratie vzorky výteru z ústnej dutiny. V rámci nutrigenomiky ponúkame dva typy testov:

GENTEST PREMIUM – najrozsiahlejší nutrigenomický