

MIDA KUJUTAB ENDAST TALUMATUS TOIDUAINE SUHTES EHK TOIDUTALUMATUS?

Annely Soots, toitumisterapeut

Normaalne on, et keha ei pea toitu endale võõraks. Soolestiku sisepinnaga seotud immuunsüsteem on pidevas kontaktis toiduainetega ning peab samas olema võimeline reageerima keskkonnast pärit kahjulikele ühenditele. Selle kahetise olukorraga toimetulekuks on soole immuunsüsteemil mehhanismid, mis peavad vajalikku kahjulikust eristama ja liigsed reaktsioonid toidule ära hoidma - selles seisnebki toidu "talumus". Et normaalselt toituda, peaksime me oma toitu taluma.

Selline süsteem töötab efektiivselt enamusel inimestest, kuid osadel tekivad "valed" reaktsioonid ning immuunsus reageerib toidule kui võõrale ja vaenulikule mõjurile, kutsudes esile limaskesta kroonilise põletiku. Kuna toitu tarbime regulaarselt iga päev, on ka toidus sisalduvate immuunreaktsiooni esilekutsujate mõju pidev, ning seetõttu püsib ka nende poolt põhjustatud tervisehäire – seni, kuni nad identifitseeritakse ja toidust elimineeritakse.

Toitainete imendumiseks on vaja soolestiku limaskesta ühest rakukihist koosnevat suurt pinda. Toidu koostisosad tuleb sooles lagosakesteks

lammutada (valgud aminohapeteks ja süsivesikuid monosahhariidideks). Peamiseks põhjusteks, miks allergia ja talumatus tekivad, on toidu puudulik lagundamine ja sooleseina läbilaskvuse suurenemine. Kui läbi soole limaskesta satuvad organismi normaalsest suuremad toiduosakesed, siis kutsuvad need esile immunoloogilise vastuse.

Kõige lihtsamalt öeldes ongi **allergia ja talumatus organismi reaktsioonid ainetele, millele immuunsüsteem reageerib kui võõrastele.**

Allergiline reaktsioon on toidutalumatuslega võrreldes kiirem, sümptomid ilmnevad kiiresti. Allergia väljaselgitamiseks teostatakse allergiateste – sel juhul on veres IgE antikehade ning eosinofiilsete leukotsüütide tase kõrgeenenud.

Toidutalumatus väljendub sarnaselt allergiale ebasoodsates ja kahjulikes reaktsioonides, mis aga on allergiaga võrreldes aeglasemad ning võivad väljenduda väga erinevate terviseprobleemidena, mistõttu on talumatust palju raskem tuvastada. Mõnikord on talumatuse reaktsioonid sarnased allergiale, eriti imikute puhul, kuid allergiatestid annavad negatiivse tulemuse.

Toidutalumatus jagatakse laias laastus kaheks vastavalt sellele, kas see on

immunoloogiliselt vahendatud või mitte. **Immunoloogilised reaktsioonid** on aga talumatuse puhul teistsugused kui allergia korral ja neid tuvastatakse teistsuguste meetoditega. Niisugused reaktsioonid võivad tekkida nii toidule kui toidus olevatele lisaainetele. Immunoloogilised toidutalumatus testid on IgG ja tsütotoksilised testid, millest saab lugeda eraldi artiklitest. Tsöliaakia puhul on samuti tegemist immunoloogilise reaktsiooniga. See on autoimmuunhaigus, mille puhul keha enda rakud, antud juhul soole limaskesta rakud hävivad ja reaktsiooni peamiseks põhjuseks on toidust pärit gluteen.

Mitteimmunoloogiline toidutalumatus on toksiinide või ainevahetuslike häirete poolt põhjustatud seisund, näiteks ensüümide puudus sooles. Tüüpilisteks näideteks on piimasuhkru laktoosi lagundamiseks vajaliku ensüüm laktaasi puudus (laktoositalumatus), samuti ensüümide puudus, mis on vajalikud piimavalgu kaseiini ja teraviljavalgu gluteeni lõplikuks lagundamiseks soole limaskestas. Puudulikult lagundamisel tekivad suuremad ja väiksemad valgufragmendid. Suuremate osakeste imendumises suhtub organism neisse kui vaenulikesse makromolekulidesse, algatades nende vastu immuunreaktsiooni. Väga väikesed valgufragmendid – nn. opioidsed peptiidid – enamasti immuunreaktsiooni esile ei kutsu, kuid imendumises toimivad nad morfiiniaoiliste ühenditena. Neid on võimalik määrata vaid spetsiaalse opioidsete peptiidide testiga uriinist (kahjuks seda analüüsi veel Eesti laborites ei teostata, meie tellime analüüsid välismaalt). Toidutalumatus ja limaskesta põletik on tihedalt seotud, kuid see põletik ei ole nii äge, et arstid seda tavaliste meetoditega tuvastaksid.

Talumatus reaktsioonidesse panustavad suuresti **soole limaskesta rakud**. Soolerakkude ülesanne on imendada toitainete ning olla füüsiliseks ja immunoloogiliseks barjääriks väliskeskkonnale. Sooleepiteeli rakud on otseses kontaktis soole sisuga, nad toodavad mitmeid aktiivseid immuunaineid vastuseks sooles olevatele bakteritele, bakterite elutegevuse produktidele ja keemilistele ühenditele. Tänu nendele

limaskestas rakkude poolt toodetud ainetele tekibki limaskestas põetiline reaktsioon.

Kõige efektiivsemalt saaksime toidutalumatusi kindlaks teha kahjustatud sooleseinast võetud prooviga, mida uuritakse mikroskoobi all – siis oleksid seal näha toidutalumatusi reaktsioonid, kuid meditsiin neid praegu veel ei diagnoosi, sest tegemist ei ole ühegi tuntud haigusega. Mis tähendab, et talumatust tuleb määrata kaudsemate meetoditega.

Toidutalumatusi teema on põnev ja täis väljakutseid, väärides kindlasti ka Eesti teadlaste suuremat tähelepanu. Meditsiiniiringkondades seda praegu veel võõristatakse kui liiga vähe uuritud valdkonda, ning sageli ka eiratakse, püüdmata probleemi süveneda. Seepärast on minu soovitus lugeda sel teemal rohkem tõendusmaterjali, mõelda rohkem iseseisvalt ning mitte lasta end kahtlejalat liigselt mõjutada. Samuti kuulata inimesi, kes on tervenunud, jättes menüüst välja neile probleeme põhjustanud toiduained. Teaduslikku tõendusmaterjali on toidutalumatusel piisavalt.

Tõendusmaterjal kirjandus väidab, et toidutalumatusi diagnoos pannakse enamasti **range eliminatsiooni ja provokatsiooniteste alusel** (kui sümptomid on kadunud, antakse uuesti talumatust esile kutsunud toitu ja vaadeldakse tekkivaid reaktsioone). Ehk siis lihtsalt katsetades. Seda just seetõttu, et tänasel päeval puuduvad veel kõikide poolt aktsepteeritud kindlad toidutalumatusi diagnoosimise kriteeriumid. Toidutalumatusi testid on pigem abistavateks vahenditeks, mis aitavad probleemseid toiduaineid välja selgitada.

Kasutatud kirjandus:

Yoshikazu Ohtsuka. Food intolerance and mucosal inflammation. Pediatrics International 2015 Feb;57(1):22-29.

Catassi C, Bai JC, Bonaz B, Bouma G et al. Non-Celiac Gluten sensitivity: the new frontier of gluten related disorders. Nutrients. 2013 Sep 26;5(10):3839-53.

Chaabane M, Bidat E, Chevallier B. A new case of food protein-induced enterocolitis syndrome. Arch Pediatr. 2010 May;17(5):502-6.

Boné J, Claver A, Guallar I, Plaza AM. Allergic proctocolitis, food-induced enterocolitis: immune mechanisms, diagnosis and treatment. Allergol Immunopathol (Madr). 2009 Jan-Feb;37(1):36-42.

Toidutalumatusi testid

2–toiduainele

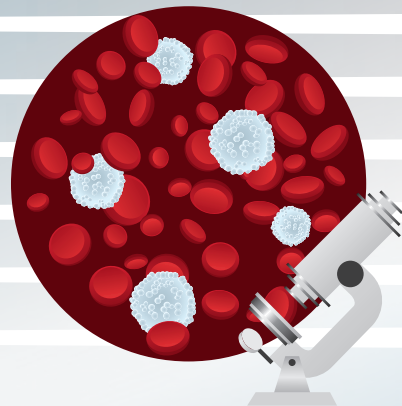
32–toiduainele

64–toiduainele

96–toiduainele

120–toiduainele

15–lisaaainele



- **Tsütotoksiline testimismeetod on täpne ja usaldusväärne**
- **Mikroskoobi all vaadeldakse valge- ja punaliblede reaktsiooni toiduainetele**
- **Talumatusi tekitavate toiduainete menüüst välja jätmine võib olla abiks väga paljude terviseprobleemide korral**

Täpsem info ja registreerimine:

www.vianaturale.ee/toidutalumatusi-testid

info@vianaturale.ee

742 1509 / 507 1255

OÜ Via Naturale

Kalevi 108, Tartu



KAHTLUSTAD ENDAL TOIDUTALUMATUSI? KÜSI ABI TOITUMISSPETSIALISTILT!

Toitumisspetsialistide kontaktid leiad leheküljelt

www.toitumisterapeudid.ee

Tervisekooli lõpetanud **TOITUMISTERAPEUDID JA FUNKTSIONAALSE TOITUMISE NÕUSTAJAD** on saanud toidutalumatusi alal lisakoolitust.

I grupp funktsionaalse toitumise nõustajaid lõpetab Tervisekooli detsembris 2016

FUNKTSIONAALSE TOITUMISE NÕUSTAJA on saanud 550 tunni ulatuses rohkem lisakoolitust kui tavaline toitumise nõustaja ja võib anda ka tervisliku toitumise soovitusi selliste terviseprobleemide korral nagu näiteks kõrge kolesteroolitase, diabeet, kõrge vererõhk, kõrge või madal kehakaal, erinevad seedevaevused, osteoporoos jt, saades vajadusel supervisiooni toitumisterapeudilt.

