

Alasti tõde varjatud talumatusest – mis on tõde, mis mitte

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni juhatus

Järjest sagedamini kerkib üles toidutalumatus teema, sest järjest enam inimesi saab aru, et neil on probleeme teatud toiduainete talumisega. Internetist leiab kahjuks ainult 10 aastat vanu hoiatavaid ja sisu poolest aegunud kirjutisi, mis inimesi ärevaks muudavad. Samuti hoiatatakse toidutalumatus testide eest. Uurisime nende hoiatuste sisu ning põhjendusi. Artiklid räägivad uurimustest, mis on tehtud 30 ja rohkemgi aastaid tagasi, mil ei teatud toidutalumatus seda, mida teatakse praegu, 2015. aastal. Neis artiklites on segamini aetud toidutalumatus ja toiduallergia – kasutatakse küll mõistet toidutalumatus, kuid väited tuuakse toiduallergia kohta (vt näiteks allikaid <http://allergyus.com/food-intolerance-tests-in-usa/>, <http://www.quackwatch.org/01QuackeryRelatedTopics/Tests/cyto.html>, <http://naistekas.delfi.ee/tervis/tervis/alasti-tode-varjatud-toidutalumatusest?id=12514848>).

Vaatasime läbi kõik viited allikatele, kus püütakse tõendada, et toidutalumatus määramiseks mõeldud *Cytotoxic test* ei anna usaldusväärseid tulemusi - allikad käsitlevad allergiat, mitte toidutalumatus (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1629993/>) ning pärinevad aastatest 1958, 1976, 1984, 1986, 1982, 1988, 1985 ja 1987. Ka Ameerika meditsiinipoliitiline avaldus https://www.anthem.com/medicalpolicies/policies/mp_pw_c154200.htm, kust leiab paar uuemat uuringut, räägib eranditult allergiast, väites, et allergilise reaktsiooni testimiseks toidutalumatus testid ei sobi.

Cytotoxic testi kasutamine peatati Ameerika riiklike aktsioonidega pärast seda, kui *American Academy of Allergy, Asthma and Immunology (AAAAI)* avaldas ülevaate sellest, et *Cytotoxic test* on ebaefektiivne sissehingatavatest või toiduallergeenidest tingitud allergia diagnoosimiseks. Niisiis ikkagi allergia, aga mitte toidutalumatus.

Nii see on. Ükski toidutalumatus määrav test ei diagnoosi allergiat. Kui uuringud tehakse vaid selleks, et tõendada toidutalumatus testide võimetust allergiat määrata, siis on need uuringud juba eos valesi või isegi kallutatuna planeeritud. Ärgem unustagem ka seda, et eelnimetatud uuringud on teostatud eelmise sajandi 80-ndatel, kui talumatuse kohta ei teatud seda, mida praegu - 30 aastat hiljem. Soovitame lugeda toidutalumatus olemusest ja selle määramise meetoditest tänapäevastest teadusallikatest, eestikeelseid kokkuvõtteid leiate ka näiteks kodulehtedelt: <http://tervisekool.ee/toidutalumatus> või <http://www.toitumisterapeudid.ee/toidutalumatus>.

Tänapäevastele teadmistele tuginedes kirjeldatakse teadusallikates juba päris põhjalikult seda, mida kujutab endast toidutalumatus, ning tuuakse ära selle avaldumise erinevad vormid ja väljendused. Kahjuks ei ole ka praegu veel üldtunnustatud teaduslikult põhjendatud toidutalumatus testi, selle diagnoosimise meetodid ja patogenees ehk haiguste tekkemehhanismid ei ole veel lõplikult selged. Tegemist on uue, täpsemalt öeldes

alles viimasel ajal uuesti uurimise alla võetud teemaga. Pole mõtet esile tuua 30 aasta taguseid seisukohti, püüdkem rääkida tänasest päevast. Cytotesti uurimine lõpetati 1980-ndatel, aga paljud praktikud üle maailma kasutavad seda ka praegu, sest tegemist on suhteliselt odava ja käepärase diagnoosimisvahendiga, mille tulemused korreleeruvad hästi inimeste endi kogemuste ja toidutalumatusesega, aga muidugi mitte allergiaga. Võib-olla oleks aeg hakata tegelema sellealaste uurimustega ka Eestis, ja mitte eelarvamustele toetudes, vaid uute teadmiste valguses toidutalumatuses kohta.

Internetiallikates, kus kritiseeritakse toidutalumatuses määramiseks kasutatavaid analüüse, räägitakse tegelikult allergiast. Näiteks väidetakse, et allergiat ei esine nii paljude toiduainete suhtes, nagu need testid näitavad, ning et seda ei esine ka nii paljudel inimestel. Samuti õpetatakse märkama toiduga seotud allergiasümptoome, mis ilmuvad pärast söömist mõne minuti kuni mõne tunni pärast. Jah, allergiasümptoomid avalduvadki nii kiiresti, toidutalumatuses avaldumiseks aga kulub palju rohkem aega. Talumatuses sümptoomid erinevad allergiasümptoomidest, talumatust võib tõepoolest esineda allergiaga võrreldes rohkematele toiduainetele, ning seda ilma igasuguse allergiata.

Umbes kümme aastat tagasi hakati Cytotesti (leucocytotoxic test) kasutama Itaalia meditsiinisüsteemis, ning praeguseks on selle kohta avaldatud ka teadusuuringuid.

Nimetagem siinkohal ühte uuemat, 2014. a lõpus avaldatud kaksikpimedat juhuvalikuga kontrollitud uuringut *Cytotoxic testi* kohta: *Michele Caselli et al. Test-based exclusion diets in gastro-esophageal reflux disease (GERD) patients: A randomized controlled pilot trial. World J Gastroenterol 2014 December 7; 20(45): 17190-17195.*

Uuringu teema eestikeelne tõlge on „Testid baseeruvad välistamisdietid gastroösofageaalse refluksiga (GERD) patsientidel: juhuvalikuga kontrollitud pilootuuring“. Uuring näitas, et toidutalumatus võib mängida rolli GERD sümptomide arenemises, ning seda, et LEUKOTÖTOKSILISEL TESTIL baseeruv välistamisdiit on võimalikuks terapeutiliseks lähenemiseks, kui PPI (prootonpumba inhibiitorid) ei ole efektiivsed või näidustatud. Uuringu eestikeelne tõlge on kättesaadav siit:

<http://tervisekool.ee/tervisekool/failid/File/lugemist/talumatus/Cytotoxic%20test%20ja%20reflukst%C3%B5bi,%20uuring%202014.pdf>