



**Bumrungrad
International**
HOSPITAL



Patient Guidebook and Food Lists Report

Name: XXXXXXXX

รายงานการทดสอบ : กลุ่มอาหาร

ชื่อคนไข้

หมายเลขคนไข้

วันเกิด:

DD/MM/YYYY

วันที่ส่งตัวอย่าง

วันที่ตรวจ:

คลินิก:

DD/MM/YYYY

22/03/2023

สูง (≥30 U/ml)		คาบเส้น (24-29 U/ml)		ปกติ (≤23 U/ml)	
ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม / ไข่					
79	เคซีน (โปรตีนจากนม)	87	ไข่ขาว	<15	นมควาย
<15	เบต้าแลกโตโกลบูลิน	72	นมแกะ	96	นมวัว
25	ไข่แดง	59	นมแพะ	<15	อัลฟา-แลคตาบูมิน (โปรตีนที่มีส่วนผสมในน้ำมัน)
ธัญพืช (มีกลูเตน)*					
42	แป้งไกลอะดิน*	69	ข้าวบาร์เลย์ ไซในอุตสาหกรรมผลิตเหล้าและเบียร์	<15	คัสคูส
<15	แป้งสเปลท์	23	ข้าวมอลต์	<15	รำข้าวสาลี
<15	แป้งไรย์	26	ข้าวสาลี		
75	ข้าวโอ๊ต	<15	ข้าวสาลีดูรัม		
ธัญพืช (ไม่มีกลูเตน)					
<15	แป้งมันสำปะหลัง	63	ข้าวโพด	<15	ควินัว
<15	โพเลนตา (แป้งข้าวโพด ไซทำอาหารหรือของหวาน)	<15	ข้าวบัควีท	25	อมารันทิส
52	ข้าวเจ้า	<15	ข้าวฟ่าง (ข้าวเด็ดย)		
ผลไม้					
<15	เมล่อน (แดง/ไทย/แคนตาลูป)	<15	ผลมัลเบอร์รี่	<15	ลูกเกด
<15	เรดเคอร์แรนท์	<15	ผลส้มจีน (ผลส้มเปลือกหนา)	<15	ลูกแพร์
41	แครนเบอร์รี่	<15	ผลอินทผลัม	<15	ลูกท้อ
<15	แดงโม	<15	ฝรั่ง	31	ลูกพลัม
<15	แบล็คเคอร์แรนท์	23	มะเดื่อฝรั่ง	<15	ลูกพีช
<15	แบล็คเบอร์รี่	<15	มะกอก	<15	สตอเบอร์รี่
<15	แอปเปิ้ล	20	มะนาวเปลือกบางไซในการประกอบอาหาร	63	ส้ม
<15	กล้วย	<15	มะนาวมีผลโตเปลือกหนา ผลสีเหลือง	<15	ส้มโอ
<15	ทับทิม	<15	มะม่วง	<15	สับปะรด
<15	บลูเบอร์รี่	<15	มะละกอ	<15	องุ่น (ดำ/แดง/เขียว)
<15	ผลเชอร์รี่	<15	ราสเบอร์รี่	<15	อะโวคาโด
<15	ผลแอปเปิ้ลคอก	<15	รูบาร์บ		
<15	ผลกีวี	<15	ลิ้นจี่		
ผัก					
<15	เมล็ดเคเปอร์	54	ถั่วขาว	<15	มันเทศ
<15	แครอท	<15	ถั่วชิกพี	33	มันฝรั่ง
<15	แตงกวา	<15	ถั่วปากอ้า	<15	มันสำปะหลัง
<15	แฟง (ผักในตระกูลน้ำเต้า)	47	ถั่วลันเตา	<15	วอเตอร์เครส
<15	ใบเฟนเนล	<15	บร็อคโคลี่	21	สควอช (ผักบัตเตอร์นัท)
<15	กะหล่ำดอก	<15	ปวยเล้ง	<15	หน่อไม้ฝรั่ง
<15	กะหล่ำดาว	<15	ผักกาดหอม	<15	หอมแดง
<15	กะหล่ำปลี	34	ผักคื่นช่ายฝรั่ง	23	หัวไชเท้า
<15	กะหล่ำปลีแดง	<15	ผักชาร์ท	<15	หัวบีทรูท
<15	ต้นหอมญี่ปุ่น	<15	ผักชีโคส	<15	หัวผักกาด
18	ถั่วเลนทิล	<15	ผักรอกเก็ต	<15	หัวหอม
24	ถั่วเหลือง	<15	พริกหยวก (เขียว/แดง/เหลือง)	<15	อาร์ติโชค
<15	ถั่วแขก	<15	มะเขือเทศ		
26	ถั่วแดง	<15	มะเขือม่วง		

ชื่อคนไข้
หมายเลขคนไข้
วันเกิด:

DD/MM/YYYY

วันที่ส่งตัวอย่าง
วันที่ตรวจ:
คลินิก:

DD/MM/YYYY
22/03/2023

ปลา/อาหารทะเล

<15	เนื้อปลา	<15	ปลาแฮร์ริ่ง	21	สาหร่ายแอสสปากัดดี
<15	ไข่ปลาคาร์เรียร์	<15	ปลาไหล	26	สาหร่ายวากาเมะ
<15	กุ้ง	<15	ปลาไหล	<15	สาหร่ายสไปรูลิना
<15	กุ้งมังกร	<15	ปลากระโทงดาบ	<15	หมีกระดูก
<15	บารันเคิล	<15	ปลาสด	<15	หมีกล้วย
<15	ปลาเทราท์	<15	ปลาคาร์พ	<15	หอยเชลล์
<15	ปลาเทอเบท	<15	ปลาชาร์ดิน	<15	หอยแครง
<15	ปลาเพิร์ช	<15	ปลาตาเดียว	15	หอยแมลงภู่
<15	ปลาแฮค	<15	ปลาทรายแดง	45	หอยโข่ง
<15	ปลาแซลมอน	<15	ปลาทรายขาว	25	หอยกาบ
<15	ปลาแบส	<15	ปลาทูน่า	<15	หอยนางรม
15	ปลาแมกเคอเรล	<15	ปลาแมงค	<15	หอยหลอด
<15	ปลาแอนโชวี	<15	ปลาลิ้นหมา		
<15	ปลาแฮตต์ค	<15	ปลาหมึกยักษ์		

เนื้อสัตว์

<15	เนื้อเป็ด	<15	เนื้อนกระทา	<15	เนื้อหมูป่า
<15	เนื้อแกะ	<15	เนื้อม้า	<15	ไก่งวง
<15	เนื้อแพะ	<15	เนื้อลูกวัว	<15	นกกระจอกเทศ
<15	เนื้อไก่	<15	เนื้อวัว (Beef)	<15	นกกระทาแดง
<15	เนื้อกระต่าย	<15	เนื้อวัว (Ox)		
<15	เนื้อกวาง	<15	เนื้อหมู		

สมุนไพร / เครื่องเทศ

<15	เครื่องแกง	<15	ใบสะระแหน่	<15	พริกป่น
<15	เมล็ดแอนนิ	<15	กระเทียม	<15	พาสเลย์
<15	เมล็ดมัสตาร์ด	<15	กานพลู	<15	มาเจอแรม (พีชจำพวกมินต์)
<15	แปะก๊วย	<15	ขิง	<15	ยี่ห่วย
<15	โรสแมรี่	<15	คาร์โมมายด์ (เก็กฮวย)	<15	ลูกจันทน์เทศ
<15	โสม	<15	ชะเอม	<15	ลูกฮือพ (ใช้ในการทำเบียร์)
<15	ใบแทรากอน	<15	ตำแย	<15	วานิลลา
<15	ใบโหระพา	<15	ทายม์	<15	สมุนไพรแซง
<15	ใบกระวาน	<15	ผักชีลาว	<15	หญ้าฝรั่ง
<15	ใบผักชี	<15	พริกแดง	<15	อบเชย
<15	ใบมินท์	<15	พริกไทย (ดำ/ขาว)		

ถั่ว / จำพวกเมล็ด

<15	เนื้อมะพร้าว, มะพร้าว	<15	หัวไชเท้า	35	ถั่วลิสง
42	เมล็ดแฟลกซ์	<15	งา	<15	ถั่วอัลมันท์
23	เมล็ดทานตะวัน	<15	ถั่วแมคคาเดเมีย	64	ถั่วฮาเซลนัท
55	เมล็ดอัลมอนต์	38	ถั่วบราซิล	26	มะม่วงหิมพานต์
<15	เรปซีด (พืชในตระกูลมัสตาร์ด)	58	ถั่วพิสตาชิโอ	<15	ลูกสน

อื่นๆ

<15	เกลือ	<15	ชาเขียว	60	บรูเวอรี่สต์ (เป็นยีสต์ที่ใช้หมักเครื่องดื่ม)
<15	เมล็ดแครอบ	<15	ชาดำ	31	ผงวัน
15	เมล็ดโกโก้ (ใช้ทำช็อคโกแลต)	45	หัวโคล่า (ใช้ทำเครื่องดื่มแบบโซดา, โค้ก หรือขนมหวาน)	61	ยีสต์สำหรับทำขนมปัง
<15	เห็ด	<15	ทรานซ์กลูตามิเนส	23	วานหางจระเข้
44	กาแฟ	<15	น้ำผึ้ง	17	อัลย

*ไกลอะดิน (กลูเตน) เป็นส่วนประกอบที่ได้รับการทดสอบซึ่งจัดอยู่ในจำพวก ธัญพืชที่มีกลูเตนเป็นส่วนประกอบ หากรายงานการแปลผลทดสอบของคุณแสดงปฏิกิริยาที่เพิ่มขึ้นต่อไกลอะดิน แนะนำให้หลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของธัญพืชเหล่านี้ แม้ว่าผลลัพธ์ของธัญพืชจะไม่แสดงผลบวกก็ตาม โปรดดูคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

รายงานการทดสอบ : ลำดับปฏิบัติการ

ชื่อคนไข้

หมายเลขคนไข้

วันเกิด:

DD/MM/YYYY

วันที่ส่งตัวอย่าง

วันที่ตรวจ:

คลินิก:

DD/MM/YYYY

22/03/2023

อาหารระดับสูง (≥30 U/ml)

96	นมวัว	60	บรเวอร์ยีสต์ (เป็นยีสต์ที่ใช้หมักเครื่องดื่ม)	42	เมล็ดแฟลกซ์
87	ไข่ขาว	59	นมแพะ	42	แป้งไกลอะดิน*
79	เคซีน (โปรตีนจากนม)	58	ถั่วพิสตาชิโอ	41	แครอนเบอร์รี่
75	ข้าวโอ๊ต	55	เมล็ดอัลมอนต์	38	ถั่วบราซิล
72	นมแกะ	54	ถั่วขาว	35	ถั่วลิสง
69	ข้าวบาร์เลย์ ไข่ในอุตสาหกรรมผลิตเหล้าและเบียร์	52	ข้าวเจ้า	34	ผักคีนช่ายฝรั่ง
64	ถั่วฮาเซลนัท	47	ถั่วลิ้นเต่า	33	มันฝรั่ง
63	ข้าวโพด	45	ถั่วโคล่า (ใช้ทำเครื่องดื่มแบบมีชี, โด๊ก หรือขนมหวาน)	31	ผงวุ้น
63	สัสม์	45	หอยโข่ง	31	ลูกพลัม
61	ยีสต์สำหรับทำขนมปัง	44	กาแฟ		

อาหารระดับคาบเส้น (24-29 U/ml)

26	ข้าวสาลี	26	สาหร่ายวากาเมะ	25	อมารันทัส
26	ถั่วแดง	25	ไข่แดง	24	ถั่วเหลือง
26	มะม่วงหิมพานต์	25	หอยกาบ		

อาหารระดับปกติ (≤23 U/ml)

23	เมล็ดทานตะวัน	<15	ลูกเกด	<15	ชาเขียว
23	ข้าวมอลต์	<15	หอมแดง	<15	ชาดำ
23	มะเดื่อฝรั่ง	<15	ปลาไหล	<15	ทายม์
23	ว่านหางจระเข้	<15	ปลาทรายขาว	<15	ปลาเทราท์
23	หัวไชเท้า	<15	ฝรั่ง	<15	ปลาแมส
21	สควอช (ผักบัตเตอร์นัท)	<15	เห็ด	<15	ปลาแอนโชวี
21	สาหร่ายเอสสปลาเก็ตตี	<15	ปลาไหล	<15	ปลาทรายแดง
20	มะนาวเปลือกบางใช้ในการประกอบอาหาร	<15	ราสเบอร์รี่	<15	ผลมัลเบอร์รี่
18	ถั่วเลนทิล	<15	เนื้อมะพร้าว, มะพร้าว	<15	ยี่ห่วย
17	อ้อย	<15	แพง (ผักในตระกูลน้ำเต้า)	<15	ลินจี่
15	เมล็ดโกโก้ (ใช้ทำช็อคโกแลต)	<15	แอปเปิ้ล	<15	ลูกแพร์
15	ปลาแมกเคอเรล	<15	ใบสาระแหน่	<15	ลูกจันทน์เทศ
15	หอยแมลงภู่	<15	ปลาแฮดตัด	<15	อาร์ติโชค
<15	แป้งไรย์	<15	มันสำปะหลัง	<15	เครื่องแกง
<15	กะหล่ำปลี	<15	สัสม์โอ	<15	เนื้อหมูป่า
<15	ขิง	<15	บาร์นะเคิล	<15	โรสแมรี่
<15	ถั่วปากอ้า	<15	ปวยเล้ง	<15	ใบแทรากอน
<15	ถั่วอลันท์	<15	รำข้าวสาลี	<15	ใบโหระพา
<15	ทับทิม	<15	ลูกฮือฟ (ใช้ในการทำเบียร์)	<15	กุ่ม
<15	พริกไทย (ดำ/ขาว)	<15	สมุนไพรวะเข้	<15	ปลาเพิร์ช
<15	แห้วไทย	<15	เนื้อกระต่าย	<15	ปลาแฮร์ริง
<15	ใบมินท์	<15	เมล็ดมัสตาร์ด	<15	รubarบ
<15	ข้าวบัควีท	<15	ไข่ปลาคาร์เรียร์	<15	เนื้อม้า

ชื่อคนไข้
หมายเลขคนไข้
วันเกิด:

DD/MM/YYYY

วันที่ส่งตัวอย่าง
วันที่ตรวจ:
คลินิก:

DD/MM/YYYY
22/03/2023

อาหารระดับปกติ ...ต่อ

<15	เมล็ดเคปเปอร์	<15	ปลาหมึก	<15	แครอท
<15	แปะก๊วย	<15	ผลเชอร์รี่	<15	ไก่งวง
<15	ข้าวสาลี durum	<15	ผลกีวี	<15	กะหล่ำดาว
<15	ปลาคาร์พ	<15	ผักกาดหอม	<15	คาร์โมมายด์ (เค้กขวย)
<15	หมึกกล้วย	<15	ผักชีลาว	<15	ปลาแฮด
<15	อบเชย	<15	พริกหยวก (เขียว/แดง/เหลือง)	<15	ปลาแซลมอน
<15	เนื้อแกะ	<15	ลูกท้อ	<15	ปลาชาร์ดิน
<15	เนื้อวัว (Ox)	<15	สตรอเบอร์รี่	<15	ปลาทูน่า
<15	เรดเคอร์แรนท์	<15	หมึกกระดอง	<15	ปลาหมึกยักษ์
<15	แตงกวา	<15	หอยนางรม	<15	ผักชีโคส
<15	เบ้งสเปิร์ท	<15	หัวหอม	<15	สับปะรด
<15	ใบกระวาน	<15	เนื้อกวาง	<15	อะโวคาโด
<15	กานพลู	<15	เนื้อปู	<15	เกาลัด
<15	ครีมนิว	<15	เนื้อวัว (Beef)	<15	เบต้าแลกโตกลูบูลิน
<15	ต้นหอมญี่ปุ่น	<15	เนื้อหมู	<15	เมล่อน (แดง/ไทย/แคนตาลูป)
<15	ถั่วแขก	<15	แตงโม	<15	โพลีเดนตา (แป้งข้าวโพด ใช้ทำอาหารหรือของหวาน)
<15	ถั่วแมคคาเดเมีย	<15	แบล็คเบอร์รี่	<15	ใบเฟนเนล
<15	นกกกระทาดง	<15	กล้วย	<15	กะหล่ำดอก
<15	บร็อคโคลี่	<15	กุ้งมังกร	<15	กะหล่ำปลีแดง
<15	ปลาตาเดียว	<15	ตำแย	<15	ข้าวฟ่าง (ข้าวเด็ดย)
<15	พริกป่น	<15	นกกกระทาเทศ	<15	ทรานซ์กลูตามีน
<15	มะเขือเทศ	<15	ปลาชอด	<15	ผลอินทผลัม
<15	มะเขือม่วง	<15	ปลาลิ้นหมา	<15	ผักรอกเก็ต
<15	มะละกอ	<15	ผลแอปเปิ้ลคอก	<15	พริกแดง
<15	ลูกสน	<15	ผลส้มจีน (ผลส้มเปลือกหนา)	<15	ลูกพีช
<15	วานิลลา	<15	ผักชาร์ท	<15	สาหร่ายสปรูลิના
<15	หญ้าฝรั่ง	<15	พาสเลย์	<15	หอยแครง
<15	หัวบีทรูท	<15	มะกอก	<15	เนื้อแพะ
<15	เนื้อมนกระทา	<15	มะนาวมีผลโตเปลือกหนา ผลสีเหลือง	<15	เนื้อไก่
<15	แบล็คเคอร์เรนท์	<15	มะม่วง	<15	เนื้อลูกวัว
<15	ใบผักชี	<15	มันเทศ	<15	เมล็ดแอนนิ
<15	คัสคัส	<15	มาเจอแรม (พืชจำพวกมินต์)	<15	เรปซีด (พืชในตระกูลมัสตาร์ด)
<15	งา	<15	หน่อไม้ฝรั่ง	<15	แป้งมันสำปะหลัง
<15	ชะเอม	<15	หอยเชลล์	<15	โสม
<15	ถั่วซิดพี	<15	หอยหลอด	<15	กระเทียม
<15	น้ำผึ้ง	<15	หัวผักกาด	<15	นมควาย
<15	บลูเบอร์รี่	<15	องุ่น (ดำ/แดง/เขียว)	<15	วอลเตอร์เครส
<15	ปลาเทอเบิท	<15	เนื้อเป็ด	<15	อัลฟา-แลคตาบูมิน (โปรตีนที่มีส่วนผสมในนม)
<15	ปลากระโทงดาบ	<15	เมล็ดแครอบ		

*ไกลอะดิน (กลูเตน) เป็นส่วนประกอบที่ได้รับการทดสอบซึ่งจัดอยู่ในจำพวก ธัญพืชที่มีกลูเตนเป็นส่วนประกอบ หากรายงานการแปลผลทดสอบของคุณแสดงปฏิกิริยาที่เพิ่มขึ้นต่อไกลอะดิน แนะนำให้หลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมต่อธัญพืชเหล่านี้ แม้ว่าผลลัพธ์ของธัญพืชจะไม่แสดงผลแพ้ก็ตาม โปรดดูคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม



**Bumrungrad
International**
HOSPITAL



Patient Guidebook and Food Lists Report

Omega Diagnostics ได้ให้คำนิยามของคำว่า food sensitivity ว่าเป็นปฏิกิริยาของแอนติบอดี IgG ต่ออาหาร การทดสอบแอนติบอดี IgG ในอาหารไม่ได้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวินิจฉัยหรือรักษาโรคใดๆ

การทดสอบความไวของอาหาร (Food sensitivity tests) ไม่ได้ ระบุถึงการแพ้ อาหารที่มี IgE เป็นสื่อกลาง หรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรค celiac การขาดเอนไซม์ เช่น แพ้แลคโตส ฮีสตามีน ไทราซีน หรือแพ้แอลกอฮอล์ หรือแพ้สารเคมีอื่นๆ เช่น ปฏิกิริยาต่อสารปรุงแต่งอาหารบางชนิด

เราไม่แนะนำให้ทำการทดสอบในระหว่างตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร

หลังการทดสอบควรได้รับความช่วยเหลือจากผู้ให้บริการด้านการแพทย์มืออาชีพและข้อกังวลใดๆที่เกิดขึ้นควรถูกส่งต่อไปยังแพทย์ผู้ดูแลคนไข้

Omega Diagnostics ไม่รับผิดชอบต่อการตีความผิดหรือการใช้ข้อมูลที่เราให้ในทางที่ผิดรวมถึงการวินิจฉัยหรือการเปลี่ยนแปลงทางโภชนาการที่ริเริ่มโดยแพทย์ หรือผู้ป่วยตามเนื้อหาของผลการทดสอบของเรา การเปลี่ยนแปลงอาหารที่สำคัญควรดำเนินการภายใต้ คำแนะนำที่เหมาะสมของนักโภชนาการบำบัดหรือนักโภชนาการที่มีคุณสมบัติและขึ้นทะเบียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากบุคคลนั้นเป็นเด็กไม่แนะนำการทดสอบนี้สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี

คู่มือนี้จัดทำขึ้นเพื่อจุดประสงค์ ด้านการศึกษาเท่านั้น และข้อมูลที่อยู่ในคู่มือนี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยแต่อย่างใด

สารบัญ	หน้า
กรอบเวลาวางแผนการปฏิบัติตน	4
บทนำ	5
การปฏิบัติตนก่อนเปลี่ยนชนิดอาหาร	6
การทดสอบนี้จะช่วยได้อย่างไร?	7
ระดับแอนติบอดี	9
รายงานผลการทดสอบ	10
การวางแผนและการใช้โปรแกรม	11
ภาคผนวก	12
การงดและหมุนเวียนชนิดอาหารรับประทาน	13
อาหารทดแทนสำหรับผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ข้าวสาลี ไกลอะดิน/กลูเตน ยีสต์ขนมปังและเครื่องดื่ม	14
การซ่อมแซมและฟื้นฟูไมโครไบโอมในลำไส้	21
การเกิดปฏิกิริยาข้าม	22
อาหารชนิดที่ซ่อนอยู่	22
การนำอาหารที่งดกลับมารับประทานอีกครั้ง	23
การบันทึกอาหารที่นำกลับมารับประทาน	24
การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความไวต่ออาหาร (food sensitivity)	25
การเกิดปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกัน	26
ปฏิกิริยาที่ไม่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน	27
คำถามที่พบบ่อย	28
รายการอาหาร	32

กรอบเวลาวางแผนการปฏิบัติตนหลังได้ รับผลการทดสอบ

การแปลผลการทดสอบ	โปรดอ่านคู่มือเล่มนี้
การวางแผนรับประทานอาหาร	อาหารที่ต้องงดและหมุนเวียนรับประทาน และอาหารทดแทนชนิดใหม่ๆ
ติดตามผลเป็นเวลา 3 เดือน	มุ่งเน้นไปที่การซ่อมแซมลำไส้
การกลับมารับประทานอาหารอย่างเป็นระบบ	กลับมาทานอาหารทีละอย่าง โดยเปลี่ยนชนิดใหม่ทุกๆ 5 วัน
ติดตามผลการเปลี่ยนแปลงอาหารและทดสอบอีกครั้ง ใน 9-12 เดือนหากจำเป็น	ขอให้เพลิดเพลินกับอาหารใหม่ๆ ที่หลากหลายของคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
โปรดรับ
คำแนะนำจาก
ผู้ดูแลสุขภาพมืออาชีพ
ของคุณ

คู่มือนี้ออกแบบมาเพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีเปลี่ยนอาหารของคุณให้สำเร็จตามผลการทดสอบ FoodPrint® ที่ออกมา ข้อมูลที่มีอยู่นี้จะช่วยให้คุณระบุได้ว่าอาหารชนิดใดควรรับประทานชั่วคราว อาหารชนิดใดควรลดปริมาณลงหรือหมิ่นเวียนรับประทาน และการแนะนำชนิดของอาหารที่ใช้ทดแทน

เพื่อให้เข้าใจผลการทดสอบและความหมาย สิ่งสำคัญคือต้องทำความเข้าใจกับคำศัพท์ที่ใช้และสิ่งที่เราอ้างถึงเมื่อพูดถึงความไวต่ออาหารและความแตกต่างระหว่างความไวต่ออาหาร (food sensitivity) และการแพ้อาหาร (food allergy)

FoodPrint® คือการทดสอบความไวของอาหาร ซึ่งระบุถึงปริมาณแอนติบอดี IgG และปฏิกิริยาที่กระตุ้นภูมิคุ้มกันต่ออาหาร ซึ่งเป็นที่รู้จักกันว่าเป็นโรคภูมิแพ้ประเภท III ตรงกันข้ามกับการแพ้อาหารประเภท I คือ IgE จะไม่สามารถเปรียบเทียบการทดสอบ IgG และการทดสอบ IgE ได้ ปฏิกิริยาการแพ้ของ IgE จะเกิดขึ้นทันทีและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ในขณะที่ปฏิกิริยาการแพ้ของ IgG อาจใช้เวลาถึง 72 ชั่วโมงจึงจะปรากฏขึ้นและตรวจพบได้ยากกว่า

โปรดระลึกเสมอว่าหากคุณมีอาการแพ้ แบบคลาสสิกต่ออาหารชนิด IgE ผลการแพ้จะไม่ปรากฏในผลทดสอบของ FoodPrint® และคุณจะต้องหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าวเป็นอันดับแรกเสมอไม่ว่าผลจาก FoodPrint® จะเป็นบวกหรือลบก็ตาม

ตลอดเนื้อหาทั้งหมดในคู่มือเล่มนี้ จะกล่าวถึงปฏิกิริยาที่กระตุ้นภูมิคุ้มกันโดย IgG ว่าเป็นอาการไวต่ออาหาร

เนื่องจากเราทราบว่าความต้องการเริ่มต้นทันทีที่เราจึงสรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องมากที่สุดก่อน การอ่านจะช่วยให้คุณได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเปลี่ยนแปลงอาหารตามคำแนะนำเหล่านี้

อย่างไรก็ตาม หากต้องการเจาะลึกลงไป โปรดมองหากลองที่มีลักษณะแบบนี้ ซึ่งจะนำคุณไปสู่ข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ ที่ต้องการทราบ:

ศึกษาเพิ่มเติมที่นี่
ดูภาคผนวก



การปฏิบัติตนก่อนเปลี่ยนชนิดอาหาร

- ✓ การเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารควรดำเนินการภายใต้คำแนะนำที่เหมาะสมของนักโภชนาการบำบัดหรือนักโภชนาการที่มีคุณสมบัติและขั้นตอนเขียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากบุคคลนั้นเป็นเด็ก
- ✓ หากคุณมีอาการป่วยหรือกำลังใช้ยา ขอแนะนำให้ปรึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงอาหารที่คุณเสนอกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ นักโภชนาการ หรือนักกำหนดอาหาร
- ✓ หากเคยได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้อาหารแบบ IgE ต้องหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านั้นต่อไปแม้ว่าการทดสอบ FoodPrint® ของคุณจะเป็นลบก็ตาม นอกจากนี้ยังใช้ในกรณีที่คุณแพ้แลคโตสและจำเป็นต้องจำกัดการบริโภคนม หรือหากคุณไวต่อสารประกอบที่พบในอาหาร เช่น ไนเตรต ซัลเฟต หรือฮีสตามีน
- ✓ วางแผนและจัดการมื้ออาหารของคุณล่วงหน้าให้มากที่สุด การรวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับสูตรอาหารที่อิงจากอาหารปกติ (NORMAL) ที่ไม่เกิดปฏิกิริยาและการซื้อของล่วงหน้า จะช่วยให้คุณรู้สึกต่อต้านอาหารของคุณน้อยลง
- ✓ ทำความรู้จักประเภทอาหารที่คุณสามารถรับประทานได้ แม้ว่าคุณอาจไวต่ออาหารหลายประเภท แต่ก็ยังมีอาหารปกติ (NORMAL) ที่ไม่เกิดปฏิกิริยามากมายที่คุณสามารถรับประทานได้อย่างเสรี สิ่งสำคัญพอๆ กันคือการมุ่งเน้นไปที่อาหารจำนวนมากที่สามารถรับประทานได้เช่นเดียวกับอาหารชนิดที่ต้องงดหรือหมั่นเวียนรับประทาน
- ✓ ทำการตัดอาหารที่แพ้ออกจากมื้อรับประทานของคุณ แล้วแทนที่ด้วยอาหารอื่นจากกลุ่มอาหารเดียวกันซึ่งอยู่ในรายการผลลัพธ์ของอาหารปกติ (NORMAL)
- ✓ จดจำให้ได้ว่าผลิตภัณฑ์อาหารใดที่มีอาหารที่ให้ผล ELEVATED อาหารและซอสปรุงสำเร็จหลายชนิดมีส่วนประกอบหลายอย่างที่คุณอาจไม่ทราบว่าผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ ดังนั้นจึงควรตรวจสอบฉลากอยู่เสมอ
- ✓ การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญมาก การรับประทานอาหารที่หลากหลาย คุณจะได้รับสารอาหารที่หลากหลายและลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไวต่ออาหาร



การทดสอบนี้จะช่วยได้ อย่างไร?

จุดมุ่งหมายของโปรแกรมการงดอาหาร IgG คือการช่วยลดอาการที่อาจเกิดจากอาหารที่มีปัญหา และเพื่อช่วยสนับสนุนร่างกายในการปรับปรุงความทนทานต่ออาหารเหล่านี้เมื่ออาการต่างๆลดลงสิ่งนี้ช่วยให้ สามารถกลับมารับประทานอาหารได้ อีกครั้งเพื่อสุขภาพที่สมดุล

ผลการวิจัยพบว่ามีความเชื่อมโยงปฏิกิริยาของแอนติบอดีในอาหาร IgG กับอาการเจ็บป่วย ได้แก่ ลำไส้แปรปรวนและ ไมเกรน โดยอาจใช้เวลาถึง 72 ชั่วโมงจึงปรากฏอาการ ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงยากที่จะตรวจพบอาหารที่เป็นต้นเหตุ

การที่ร่างกายสร้างแอนติบอดี IgG ต่อโปรตีนในอาหารเป็นเพียงหนึ่งในวิธีที่ระบบภูมิคุ้มกันทำปฏิกิริยากับสารที่ส่งผลเสียต่อมัน การทดสอบความไวของอาหาร จึงเป็นการระบออาหารตัวร้าย และใช้ในการปรับเปลี่ยนชนิดอาหารรับประทาน ซึ่งอาจช่วยลดอาการไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวข้องได้

หากอาการไม่ลดลง เป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องเข้าใจว่าอาการที่เป็นอยู่ อาจจะไม่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองของ IgG ต่ออาหารทั้งหมด; สิ่งเหล่านี้สามารถเกิดจากตัวกระตุ้นอื่น ๆ หลายอย่าง รวมถึงการขาดเอนไซม์หรือความไวต่อสารเคมี โดยการย่อยอาหารไม่เพียงพอ จุลินทรีย์ไม่สมดุล การติดเชื้อรา candida ติดเชื้อปรสิต การติดเชื้อในลำไส้ อาหารที่รับประทานไม่สมดุล การออกกำลังกายมากเกินไป การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือผลจากยาและขั้นตอนการรักษา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจะช่วยระบุว่าควรเน้นเรื่องใดต่อไป

ศึกษาเพิ่มเติมที่นี่
ดูภาคผนวกหน้า 13



มีอาการอะไรบ้างที่จะดีขึ้น?

ผลการวิจัยแสดงหลักฐานที่ชัดเจนสำหรับการปรับปรุงอาการลำไส้แปรปรวน (IBS) และไมเกรน ซึ่งรวมถึงอาการที่แสดงด้านล่าง:



อาการที่เกี่ยวข้องกับโรคลำไส้แปรปรวน ได้แก่:

- ท้องอืด
- ท้องผูก
- ท้องเสีย
- ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ
- เหนื่อยล้า
- คลื่นไส้
- ปวดช่องท้องและกระเพาะอาหาร



อาการที่เกี่ยวข้องกับไมเกรน ได้แก่:

- ปวดหัว
- คลื่นไส้
- อาเจียน
- เหนื่อยล้า

หลักฐานโดยสรุปจากผู้ปฏิบัติงานทางคลินิกในภาคสนามชี้ให้เห็นว่าการทดสอบความไวของอาหารอาจนำไปสู่อาการไม่พึงประสงค์อื่นๆ ที่หลากหลายมากขึ้น และจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันเกี่ยวกับเรื่องนี้

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ
กลไกเบื้องหลัง
ความไวต่ออาหาร
ดูภาคผนวกหน้า 25



ระดับแอนติบอดี

การทดสอบความไวของอาหารจะวัดระดับแอนติบอดีของอาหารในตัวอย่างเลือด เพื่อตรวจหาว่าอาหารชนิดใดที่อาจกระตุ้นให้เกิดอาการ

การตอบสนองของแอนติบอดี IgG ของคนไข้ต่ออาหารแต่ละชนิดจะแสดงเป็นค่าตัวเลขและมีรหัสสีกำกับไว้ ตัวอย่างแรกแสดงถึงความเข้มข้นของแอนติบอดี IgG ที่ตรวจพบ (U/mL) สำหรับอาหารแต่ละชนิด และรหัสสีจัดหมวดหมู่อาหารเป็น ELEVATED, BORDERLINE หรือ NORMAL เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย (ดูกล่องด้านล่าง)

ELEVATED	บ่งชี้ว่าตรวจพบปฏิกิริยาแอนติบอดีสูง	อาหารเหล่านี้เป็นอาหารหลักที่ควรตัดออกจากอาหารของคุณเป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือน ทดแทนด้วยอาหาร NORMAL (สีเขียว) จากกลุ่มอาหารเดียวกัน โปรดดูที่ 'Test Report: FoodGroups'
BORDERLINE	บ่งชี้ว่าตรวจพบปฏิกิริยาแอนติบอดีในระดับปานกลาง	ควรลดและหมุนเวียนอาหารเหล่านี้ โดยจำกัดไว้ที่ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือน ทดแทนด้วยอาหาร NORMAL (สีเขียว) จากกลุ่มอาหารเดียวกัน โปรดดูที่ 'Test Report: FoodGroups'
NORMAL	บ่งชี้ว่าไม่พบปฏิกิริยาที่สำคัญ	อาหารเหล่านี้สามารถรับประทานได้โดยไม่มีข้อจำกัด เว้นแต่จะเคยก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์มาก่อน หลีกเลี่ยงหากมีอาการแพ้ (ชนิด I IgE)

หากคุณมีอาการไม่พึงประสงค์และการทดสอบ FoodPrint® ระบุระดับแอนติบอดี ELEVATED หรือ BORDERLINE IgG อาจบ่งบอกถึงความไวต่ออาหารเฉพาะเหล่านั้น การนำอาหารชนิดนั้นออกจากมื้ออาหาร อาจส่งผลให้อาการดีขึ้น โปรดดูที่ 'การวางแผนการรับประทานอาหารของคุณ' สำหรับข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกำจัด/การทดแทนอาหาร

รายงานผลการทดสอบ

เพื่อความสะดวกของคุณ รายงานการทดสอบจึงแบ่งออกเป็นสองประเภท:

กลุ่มอาหาร

ชนิดอาหารจะแสดงรายการตามตัวอักษรภายในกลุ่มอาหารนั้นๆ เพื่อให้สามารถหาอาหารทดแทนได้ง่าย

ลำดับของปฏิกิริยา

แสดงรายการอาหารตามความแรงของปฏิกิริยาแอนติบอดี ช่วยให้สามารถเห็นอาหารหลักที่คุณต้องหลีกเลี่ยงได้อย่างรวดเร็ว

ปฏิกิริยาข้าม

ในบางครั้ง อาหารจะแสดงในรายงานอาหารที่ไม่ได้รับประทานเข้าไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หากอาหารนั้นไม่ได้ซ่อนอยู่ในอาหารจริง อาจเป็นเพราะสิ่งที่เรียกว่าปฏิกิริยาข้าม การเกิดปฏิกิริยาข้าม คือการที่อาหารที่ต่างชนิดกันมีโครงสร้างโปรตีนเกือบเหมือนกันและแอนติบอดีจำเพาะ IgG ทำปฏิกิริยากับโปรตีนที่เกือบเหมือนกัน แต่พบในอาหารคนละชนิด ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่สูงเกินจริงสำหรับอาหารนี้ หากเกิดขึ้นควรเพิกเฉยต่อผลนั้น และให้บุคลากรทางการแพทย์เป็นผู้คำแนะนำ

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลไกเบื้องหลังของการเกิดปฏิกิริยาข้าม ดูภาคผนวกหน้า 22



การวางแผนและการใช้โปรแกรม:

อ่านข้อมูลทางโภชนาการในส่วนนี้อย่างละเอียดก่อนเริ่ม เราแนะนำให้คุณขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้แน่ใจว่าจะรักษาสมดุลของอาหารได้ โปรแกรมประกอบด้วย 5 ขั้นตอน:

01

งดรับประทาน

อาหารที่มีค่าแอนติบอดี
ขึ้นสูงเป็นเวลา 3 เดือน

คุณอยู่ในหมวดไหน?

- ✓ อาหารที่มีแอนติบอดีขึ้นสูงเพียงไม่กี่อย่าง - งดอาหารเหล่านั้นทั้งหมด
- ✓ อาหารที่มีแอนติบอดีขึ้นสูงหลายชนิด - งดอาหาร 5 หรือ 6 อันดับแรกที่มีความเข้มข้นของแอนติบอดี IgG สูงสุดและ ปฏิบัติต่ออาหารที่เหลือเป็นแบบระดับ borderline (ดูด้านล่าง)

หากอาการไม่ดีขึ้น
หลังจากผ่านไป 2-3
เดือน แม้ว่า คุณจะ
ปฏิบัติตามผลการ
ทดสอบ FoodPrint®
อย่างเคร่งครัด ซึ่งอาจ
บ่งชี้ได้ว่าความไวต่อ
อาหารแบบ IgG นั้น
ไม่ได้เป็นเพียงสาเหตุ
เดียวของอาการของคุณ

02

หมุนเวียนรับประทาน

อาหารที่มีค่าแอนติบอดีขึ้น
สูงเป็นเวลา 3 เดือน

ควรหมุนเวียนรับประทานอาหารอย่างไร?

- ✓ ในการหมุนเวียนอาหาร ให้รับประทานไม่เกิน 1 ครั้ง
ทุกๆ 3-4 วัน

เราแนะนำให้ปรึกษา
กับแพทย์ของคุณ
เพื่อตรวจสอบสาเหตุ
อื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ซึ่ง
อาจรวมถึงในหมอื่น ๆ
ไม่ว่าไปโอมที่ไม่สมดุล
ตัวกระตุ้นวิถีชีวิต เช่น
ความเครียดและ
ผลกระทบที่มีต่อลำไส้
และการขาดเอนไซม์

03

ทดแทน

ด้วยอาหาร
ทางเลือก

คุณจะทำอย่างไรให้การเปลี่ยนอาหารเป็นเรื่องง่าย?

- ✓ ใช้เวลา 1-2 วันเพื่อหาอาหารทดแทน
- ✓ รวบรวมสูตรทำแผนเมนู
- ✓ วางแผนอย่างรอบคอบช่วยให้ปฏิบัติได้ตามข้อกำหนด
- ✓ รับประทานอาหารให้สมดุลและหลากหลาย เช่น แทนที่จะรับประทานข้าวสาลี ให้เลือกข้าวโอ๊ตและควินัว

04

ซ่อมแซม

สุขภาพลำไส้

การซ่อมแซมลำไส้หมายถึงอะไร?

สำคัญมากในกรณีผลทดสอบเป็นบวกกับอาหารจำนวนมาก
ต้องเสริมด้วยอาหารเสริมสำหรับลำไส้และอาหารประเภท
functional foods:

- ✓ โพรไบโอติก
- ✓ น้ำขุ่นกระดูก
- ✓ อาหารหมักดอง เช่น คีเฟอร์
- ✓ ปลาที่มีน้ำมัน เช่น ปลาแซลมอน
- ✓ ผักรากล เช่น มันเทศ
- ✓ ผักที่อุดมด้วยอินนูลิน เช่น ต้นหอมและกล้วย

05

กลับมารับประทาน

อาหารที่ถูกงดจนครบ 3
เดือนแล้ว

จำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยงอาหารตลอดไปหรือไม่?

- ✓ ไม่จำเป็น ค่อย ๆ กลับมารับประทานทีละอย่าง ทุก ๆ 5
วัน วันละ 1 มื้อต่อครั้ง
- ✓ เริ่มด้วยอาหารที่มีการเพิ่มขึ้นของ IgG น้อยที่สุด
- ✓ สังเกตอาการก่อนเริ่มกับอาหารชนิดต่อไป
- ✓ หลีกเลี่ยงให้นานขึ้นหากจำเป็น
- ✓ กินอาหารในปริมาณที่พอเหมาะและเปลี่ยนอาหารไปเรื่อยๆ
- ✓ ทดสอบซ้ำหากจำเป็นหลังจาก 1 ปี - อย่าทดสอบซ้ำเร็วเกินไป

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

ดูภาคผนวกหน้า 14
21 และหน้า 23-24



ภาคผนวก

การงดรับประทานและหมั่นเวียนชนิดอาหารในเมนูของคุณ

นำอาหารที่มีปฏิกิริยาสูงสุดออกจากรายการอาหารของคุณชั่วคราว (U/mL สูงสุด) และแทนที่ด้วยอาหารทางเลือกอื่น อย่าทดแทนอาหารที่ต้องงดหรือหมั่นเวียนรับประทานครึ่งด้วยอาหารทางเลือกเพียงชนิดเดียว

เน้นความหลากหลายเมื่อเลือกอาหารทดแทน ตัวอย่างเช่น หากกำลังตัดข้าวสาลีออกจากอาหาร ให้ลองอาหารเซ้าที่แตกต่างกันทุกวันแทนที่จะเปลี่ยนขนมปังปังเป็นโจ๊กข้าวโอ๊ต หรือสลักระหว่างตัวเลือกที่แตกต่างกันเล็กน้อยตลอดทั้งสัปดาห์ เช่น ข้าวโอ๊ตโจ๊กหนึ่งวัน ผลไม้และโยเกิร์ตในครั้งต่อไป และไข่ลวกบนขนมปังข้าวไรย์ในวันรุ่งขึ้น

หากคุณมีอาหารในระดับแอนติบอดีสูงเกิน 15 รายการ ให้กำจัดอาหาร 5 หรือ 6 อันดับแรกที่มีปฏิกิริยาสูงสุดจากอาหารของคุณ สำหรับอาหารที่เหลืออยู่ แม้วางยังอยู่ในหมวดหมู่ระดับสูง ควรถือว่าเป็นอาหารระดับปานกลางและสามารถสับเปลี่ยนหมั่นเวียนได้

การหมั่นเวียนอาหาร

ในการหมั่นเวียนอาหาร ให้รับประทานไม่เกินหนึ่งครั้งทุกๆ 3-4 วัน ตัวอย่างเช่น หากต้องการหมั่นเวียนข้าวสาลีและผลิตภัณฑ์จากนม โปรดดูภาพด้านล่าง

วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
ขนมปังข้าวสาลี	เค้กข้าวโอ๊ต	ขนมปังไรย์	ขนมปังข้าวสาลี	เค้กข้าวโอ๊ต	ขนมปังไรย์	ขนมปังกรอบควินัว
น้ำนมวัว	น้ำนมมะพร้าว	น้ำนมข้าว	น้ำนมวัว	นมอัลมอนด์	น้ำนมมะพร้าว	นมถั่วเหลือง

สรุป :

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นประจำเกินไป
- จำกัดการบริโภคอาหารแต่ละอย่างไม่เกินสองครั้งต่อสัปดาห์
- รับประทานอาหารที่หลากหลายในแต่ละมือเพื่อให้แน่ใจว่ามีการบริโภควิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่างๆ ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการบริโภคอาหารจากพืชมากกว่า 30 ชนิดต่อสัปดาห์พบว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีไมโครไบโอมในลำไส้ที่หลากหลายมากขึ้น

การทดแทนอาหาร

ตั้งเป้าหมายที่จะมุ่งเน้นไปที่การรับประทานอาหารในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติและปรุงอาหารเองให้ได้มากที่สุด โปรดดูที่หัวข้อ "ปราศจาก" ในซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านขายอาหารเพื่อสุขภาพในพื้นที่ของคุณ เนื่องจากจะทำให้มีตัวเลือกที่หลากหลายมากขึ้น

อาหารทดแทนนม

หากการทดสอบ FoodPrint® แสดงปฏิกิริยาต่อนมในระดับ ELEVATED ขอแนะนำให้คุณงดการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมทั้งหมดเป็นเวลาสามเดือน ดูด้านล่างสำหรับแนวทางการเปลี่ยนและมุ่งเน้นไปที่รายการอาหารสีเขียวเพื่อทดแทน

อาหารทดแทนนม

- นมจากพืช เช่น กะทิหรือน้ำนมมะพร้าว
- เนยปราศจากนม เช่น เนยบล็อกมั่งสวีดิ น้ำมันมะพร้าว
- สเปรด เช่น ฮัมมัส เนยอัลมอนด์
- เนยแข็ง เช่น เนยแข็งถั่ว เนยแข็งมะพร้าว
- โยเกิร์ต เช่น โยเกิร์ตมะพร้าวและข้าวโอ๊ต
- มายองเนส เช่น มายองเนสที่ปราศจากนม
- ครีม เช่น ครีมข้าวโอ๊ต
- ไอศกรีม เช่น ไอศกรีมปราศจากนม
- ช็อกโกแลต เช่น ดาร์กช็อกโกแลต บาร์มั่งสวีดิ



อาหารทางเลือกที่ปราศจากนมมักจะผ่านกระบวนการสูง ดังนั้นอย่าลืมตรวจสอบส่วนผสมอย่างระมัดระวังและตรวจสอบอาหารอื่น ๆ ที่อยู่ในกลุ่ม elevated หรือ borderline ในรายงานนั้นด้วย และกินอาหารในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติถ้าเป็นไปได้

เมื่อนำผลิตภัณฑ์นมออกจากอาหารของคุณ โปรดทราบว่าผลิตภัณฑ์นมอาจแฝงอยู่ในอาหารบางชนิด ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องอ่านฉลากส่วนประกอบอาหารอย่างละเอียดถี่ถ้วนก่อนซื้อ ตรวจสอบชื่อที่ซ่อนอยู่และชื่ออื่น ๆ สำหรับผลิตภัณฑ์นม ได้แก่:

- เนย
- เคซีน เคซีนท
- เบต้าแลคโตโกลบูลิน
- แอลฟา-แลคตัลบูมิน
- นมผง นมผงพร้อมมันเนย
- ธาตุน้ำนม ธาตุน้ำนมไม่รวมไขมันเนย
- เวย์

การเปลี่ยนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่ามีความสำคัญต่อสุขภาพ ขอคำแนะนำด้านโภชนาการและตรวจสอบให้แน่ใจว่าสารอาหารที่พบในนมถูกแทนที่ด้วย:

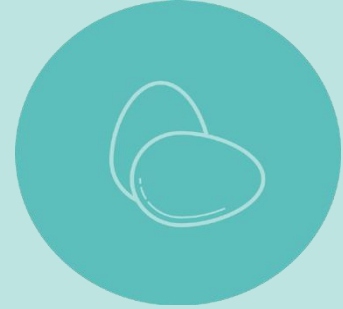
- แคลเซียม: เมล็ดงา เจีย แฟล็กซ์และฟักทอง ปลาซาร์ดีนกระป๋องและปลาแซลมอน ถั่วและถั่วเลนทิล อัลมอนด์ ผักใบเขียว เต้าหู้ ถั่วระงับป่น และมะเดื่อ
- โปรตีน: ปลา ถั่วแห้ง เมล็ดพืช ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่วเลนทิล และถั่วบีน
- วิตามินดี: แสงแดดธรรมชาติ (ให้ผิวหนังโดนแสงแดด UV 10-30 นาทีทุกวันแต่อย่าให้ไหม้) เห็ด น้ำมันตับปลา หรืออาหารเสริม
- วิตามินเอ: ผักใบเขียวและผักสีส้มและสีเหลือง เช่น มันเทศและแครอท ปลาที่มีมัน ตับ และมะเขือเทศ

อาหารทดแทนไข่

หากการทดสอบ FoodPrint® แสดงปฏิกิริยา ELEVATED ต่อไข่ขาวและ/หรือไข่แดง ขอแนะนำให้คุณงดการบริโภคอาหารเหล่านี้ รวมถึงโปรตีนไข่เป็นเวลาสามเดือน ดูด้านล่างสำหรับแนวทางการเปลี่ยนและมุ่งเน้นไปที่รายการสีเขียวของคุณ:

การทดแทนไข่

- พาสต้าไม่ใส่ไข่ เช่น ข้าวหรือบักวีท
- บะหมี่ไม่ใส่ไข่ เช่น ข้าวหรือบักวีท
- มายองเนส เช่น มายองเนสไร้ไข่
- ไอศกรีม เช่น ไอศกรีมเชอร์เบทหรือไอศกรีมไม่มีไข่
- เปลี่ยนไข่ในเค้กและปรุงอาหารด้วยเมล็ดเฟล็กซ์บด 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ แล้วแช่ไว้ 15 นาที หรือใช้กล้วยบด
- เปลี่ยนไข่เป็นสารทำให้ข้นด้วยอควาฟาบา (น้ำที่ใช้ปรุงถั่วชิกพีและถั่วอื่นๆ)
- พุดดิ้ง เช่น ผลไม้สดและผลไม้ครีมเบิ้ล เชอร์เบท เยลลี่



อาหารทางเลือกที่ไม่มีไข่มักจะผ่านกรรมวิธีสูง ดังนั้นอย่าลืมตรวจสอบส่วนผสมของอาหารที่มีมาตรฐานสูงหรืออาหารล้างเส้นอื่นๆ ในรายงานของคุณ และกินอาหารในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติถ้าเป็นไปได้

เมื่อนำไข่ออกจากอาหารของคุณ โปรดทราบว่าไข่เหล่านั้นอาจซ่อนอยู่ในอาหารบางชนิด ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องอ่านฉลากส่วนประกอบอาหารอย่างถี่ถ้วนก่อนซื้อ ตรวจสอบชื่อที่ซ่อนอยู่และชื่ออื่น ๆ ของไข่ รวมถึง:

- | | | |
|-------------------|----------------|----------------|
| • อัลบูมิน | • ไข่แห้ง | • โอวาไกลบูลิน |
| • ไข่ขาว | • ไข่ผง | • โอวามูซิน |
| • ไข่แดง | • โปรตีนไข่ | • โกลบูลิน |
| • ไข่แช่แข็ง | • โอวัลบูมิน | • โลเวทิน |
| • ไข่พาสเจอร์ไรส์ | • โอโอไวเทลลิน | • ไวเทลลิน |

การเปลี่ยนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่ามีความสำคัญต่อสุขภาพ ขอคำแนะนำด้านโภชนาการและตรวจสอบให้แน่ใจว่าสารอาหารที่พบในไข่ถูกแทนที่ด้วย:

- โปรตีน: ปลา ถั่วแห้ง เมล็ดพืช ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่วเลนทิล และถั่วบีน
- วิตามินดี: แสงแดดธรรมชาติ (ให้ผิวหนังโดนแสงแดด UV ทุกวัน 10-30 นาที แต่อย่าให้ไหม้) เห็ด น้ำมันตับปลา หรืออาหารเสริม
- วิตามินเอ: ผักใบเขียวและผักสีส้มและสีเหลือง เช่น มันเทศและแครอท ปลาที่มีมัน ตับ และมะเขือเทศ
- ซีลีเนียม: ถั่วบราซิล ปลา เนื้อสัตว์ เมล็ดทานตะวัน เห็ด
- B2: เนื้อวัว เต้าหู้ นม ปลา เห็ด หมู ผักโขม อัลมอนต์ อะโวคาโด

อาหารทดแทนข้าวสาลี

หากการทดสอบ FoodPrint® แสดงปฏิกิริยา ELEVATED ต่อข้าวสาลี ขอแนะนำให้คุณงดการบริโภคข้าวสาลีและผลิตภัณฑ์จากข้าวสาลีเป็นเวลาสามเดือน ดูด้านล่างสำหรับแนวคิดการเปลี่ยนและมุ่งเน้นไปที่รายการอาหารที่เป็นสีเขียว

การทดแทนข้าวสาลี

- ขนมปัง เช่น ขนมปังข้าว ขนมปังข้าวโพด ขนมปังข้าวไรย์ 100%
- พาสต้าและเส้นก๋วยเตี๋ยว เช่น บัควีทหรือข้าว
- ธัญพืช เช่น มุสลีข้าวโอ๊ต คอร์นเฟลกปราศจากน้ำตาล
- ซอสและเกรวี่ เช่น แป้งเท้ายายม่อม แป้งข้าวโพด
- แป้ง เช่น บัควีท แป้งอัลมอนต์
- บิสกิต เช่น ข้าวโพดหรือข้าวโอ๊ต
- เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น อาหารทางเลือกที่ปราศจากข้าวสาลี/กลูเตน
- ซอสถั่วเหลือง เช่น อะมิโนมะพร้าว ทามาริ



อาหารทางเลือกที่ปราศจากข้าวสาลีมักจะผ่านกรรมวิธีสูง ดังนั้นอย่าลืมตรวจสอบส่วนผสมของอาหารที่มีค่าแอนติบอดีขึ้นสูงหรือปานกลางอื่นๆ ในรายงานของคุณ และกินอาหารในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติถ้าเป็นไปได้

การเปลี่ยนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่ามีความสำคัญต่อสุขภาพ ขอคำแนะนำทางโภชนาการและตรวจสอบให้แน่ใจว่าสารอาหารที่พบในข้าวสาลีถูกแทนที่:

- ไฟเบอร์: อาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูป เช่น ข้าวกล้อง คินัว บัควีท ข้าวโอ๊ต ผักหัวที่ล้างและไม่ได้ปอกเปลือก ผลไม้และผักจำนวนมากทุกวัน
- แป้ง: ข้าวโพด ลูกเดือย ข้าวและควินัว ถั่วเลนทิล ถั่วบีน มันฝรั่ง มันเทศ พาร์สนิป กล้วย plantains กล้วยดิบ และกล้วย
- โปรตีน: ถั่ว นัท เมล็ดพืช เนื้อ ปลา และไข่
- วิตามินบี (โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์): ถั่วดำ ข้าวกล้อง มาร์ไมต์ ปลาแซลมอน เต้าหู้ อะโวคาโด ผักโขม และถั่วลันเตา

อาหารทดแทนข้าวสาลี

เมื่อนำข้าวสาลีออกจากอาหารของคุณ โปรดทราบว่ามันอาจซ่อนอยู่ในอาหารบางชนิด ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องอ่านฉลากส่วนผสมของอาหารอย่างถี่ถ้วนก่อนซื้อ ตรวจสอบชื่อข้าวสาลีและชื่ออื่นๆ ที่ซ่อนอยู่ รวมถึง:

- Abyssinian hard
- Atta
- Barley
- Binder or binding
- Bran
- Bulgur
- Cake flour
- Cereal
- Cereal binders/binding
- Cereal protein
- Couscous
- Dinkel
- Durum
- Edible starch
- Einkhorn
- Emmer
- Enriched flour
- Farina
- Farro/Farro
- Filler
- Flour
- Food starch
- Frumento
- Fu
- Graham flour
- Groats
- Gum base/dextrin
- Hydrolysed wheat protein
- Hydrolysed vegetable protein
- Kamut
- Maida
- Malt
- Malt extract (wheat-based)
- Manna
- Matzo/Matzoh/Matzah
- Modified food starch
- Modified starch
- Rusk
- Rye
- Seitan
- Semolina
- Sooji/Suji
- Special edible starch
- Spelt
- Starch
- Thickener or thickening
- Triticale
- Triticum
- Wheat
- Wheat bran hydrolysate
- Wheat protein isolate

โปรดทราบว่าผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่าปราศจากกลูเตนอาจไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากข้าวสาลี เนื่องจากผลิตภัณฑ์บางอย่างทำจากแป้งข้าวสาลี และไม่เหมาะสำหรับอาหารที่ปราศจากข้าวสาลี ข้อควรจำ: ตรวจสอบฉลากเสมอ



อาหารทดแทน ไกลอะดีน/กลูเตน

หากการทดสอบ FoodPrint® แสดงปฏิกิริยาที่เพิ่มขึ้นต่อ gliadin (กลูเตน) ขอแนะนำให้คุณเลิกบริโภค ธัญพืชทั้งหมดที่มีกลูเตนเหล่านี้รวมถึงข้าวสาลี ดูดำนบนสำหรับพันธุ์ข้าวสาลี สามเดือน เราแยก gliadin แยกจากโปรตีนอื่นๆ ในธัญพืช ดังนั้นหาก gliadin อยู่ในระดับสูง ควรหลีกเลี่ยงธัญพืชที่มีกลูเตนทั้งหมด แม้ว่าธัญพืชเหล่านั้น เช่น ข้าวไรย์จะแสดงเป็นสีเขียวในรายงานของคุณ ดูด้านล่างสำหรับแนวคิดการเปลี่ยน

โปรดทราบว่าข้าวโอ๊ตปราศจากกลูเตน แต่มักถูกปนเปื้อนด้วยข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์ และธัญพืชอื่นๆ ที่มีกลูเตนระหว่างการแปรรูป ดังนั้นจึงแนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารที่มีข้าวโอ๊ตด้วย เว้นแต่จะระบุว่าปราศจากกลูเตน

การทดแทนกลูเตน

- แป้งปราศจากกลูเตนจากธรรมชาติ: ผักโขม มันฝรั่ง คินัว บัควีท ข้าว ข้าวโพด ถั่วลิสง เช่น อัลมอนต์และพีแคน แป้งถั่วเลนทิล แป้งถั่วชิกพี/กรั้ม แป้งถั่วเหลือง ลูกเดือย มันสำปะหลัง
- ขนมปังปราศจากกลูเตน เช่น ขนมปังข้าวหรือขนมปังข้าวโพด
- พาสต้าและขนมปังปลอดกลูเตน เช่น บัควีทหรือข้าว
- ธัญพืชปราศจากกลูเตน เช่น โจ๊กควินัว คอรันเฟลกปราศจากน้ำตาล
- ซอสและเกรวี่ เช่น แป้งเท้ายายม่อม แป้งข้าวโพด
- แป้ง เช่น ถั่วชิกพี ถั่วเลนทิล
- บิสกิต เช่น เค้กข้าวโพดหรือข้าวโอ๊ตปราศจากกลูเตน
- เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น อาหารทางเลือกที่ปราศจากกลูเตน
- ซอสถั่วเหลือง เช่น อะมิโนมะพร้าว ทามาริ



อาหารทางเลือกที่ปราศจากกลูเตนมักจะผ่านกระบวนการสูง ดังนั้นอย่าลืมตรวจสอบส่วนผสมของอาหารที่มีค่าแอนติบอดีขึ้นสูงหรือปานกลางอื่นๆ ในรายงานของคุณ และกินอาหารในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติ ถ้าเป็นไปได้

เมื่อกำจัดกลูเตนออกจากอาหารของคุณ โปรดทราบว่ายังมีกลูเตนอยู่ในธัญพืชข้าวสาลีทั้งหมดที่ระบุไว้ในหน้าที่แล้ว ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ สิ่งสำคัญคือต้องอ่านฉลากส่วนประกอบอาหารอย่างถี่ถ้วนก่อนซื้อเสมอ

อาหารทดแทนเบเกอร์และบริวเวอร์ยีสต์

หากการทดสอบ FoodPrint® แสดงปฏิกิริยา ELEVATED ต่อยีสต์ขนมปัง (baker's) หรือยีสต์สำหรับผลิตเบียร์ (brewer's) ขอแนะนำให้คุณงดการบริโภคอาหารเหล่านี้เป็นเวลาสามเดือน ดูด้านล่างสำหรับการเปลี่ยน

ในบรรดาอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงทั้งหมด ยีสต์ทำขนมปังและผลิตเบียร์ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตสองสายพันธุ์ที่เหมือนกันคือ *Saccharomyces cerevisiae* น่าจะเป็นการเลี้ยงสายพันธุ์ที่ยากที่สุดเนื่องจากใช้ในการผลิตอาหารหลากหลายประเภทเนื่องจากคุณสมบัติในการถนอมอาหารที่ยอดเยี่ยมของยีสต์ ใช้ในกระบวนการทำขนมปัง การต้มเบียร์ และการหมักเป็นส่วนใหญ่ ยีสต์เบเกอร์ ได้รับเลือกจากรสชาติและความสามารถในการสร้างก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ในขณะที่ยีสต์บริวเวอร์มีรสขมมากกว่าและให้ประโยชน์ในการผลิตแอลกอฮอล์ เนื่องจากทั้งคู่มาจากสิ่งมีชีวิตเดียวกัน จึงเป็นไปได้ว่าหากคุณมีปฏิกิริยาต่อสิ่งหนึ่ง คุณอาจมีปฏิกิริยาต่อสิ่งอื่นด้วย ดังนั้นทั้งสองสิ่งจำเป็นต้องหลีกเลี่ยง แม้ว่าจะมีเพียงแต่สิ่งเดียวเท่านั้นที่แสดงผลในเชิงบวก

การทดแทนยีสต์

- ขนมปังปราศจากยีสต์ เช่น ขนมปังฟเลตเบรด มัทโซ ขนมปังโซดา ขนมปังพัมเปอร์นิเกิล
- บิสกิตปราศจากยีสต์ เช่น เค้กข้าว ตอร์ติยา บิสกิตข้าวโอ๊ต
- ขนมอบ เช่น ผงฟู โซดาไบคาร์บอเนต
- ซอสและน้ำเกรวี่ เช่น แป้งเท้ายายม่อม น้ำสต็อกที่ปราศจากยีสต์ ทามาริ
- แอลกอฮอล์ที่ปราศจากยีสต์ เช่น สุราและโพรเซกโก
- อาหารหมักดอง เช่น กะหล่ำปลีดอง เหมเป้ กิมจิ
- อาหารทดแทนเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ปลาและเนื้อสัตว์ปรุงสดใหม่



อาหารทางเลือกที่ปราศจากยีสต์มักจะผ่านกรรมวิธีสูง ดังนั้นอย่าลืมตรวจสอบส่วนผสมของอาหารที่มีค่าแอนติบอดีขึ้นสูงหรือปานกลางอื่นๆ ในรายงานของคุณ และกินอาหารในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติถ้าเป็นไปได้

อาหารทดแทนเบเกอร์และบริวเวอร์ยีสต์

เมื่อจะกำจัดยีสต์ออกจากอาหารของคุณ โปรดทราบว่ายีสต์นั้นเป็นส่วนประกอบในอาหารหลายชนิด ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องอ่านฉลากส่วนผสมของอาหารอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะซื้อ ด้านล่างนี้คือรายการอาหารและส่วนผสมที่ควรระวัง:

- ยีสต์ขนมปังในขนมอบที่มีเชื้อ เช่น ขนมปัง มัฟฟิน ครั้วซองต์ บิสกิต และขนมอบอื่นๆ
- สารสกัดจากยีสต์ เช่น Marmite, Vegemite, Bovril, stock cubes และ gravies
- อาหารและเครื่องดื่มหมักดอง เช่น เบียร์ ไวน์ ซาเดอร์ จินเจอร์เอล ซอสถั่วเหลือง คอมบูชา คีเฟอร์ มิโชะ น้ำสลัด
- มอลต์ไซรัป มอลต์สกัด

สิ่งสำคัญ: เรา กำลังทดสอบโปรตีนในยีสต์ขนมปังและบริวเวอร์ เราไม่ได้ทดสอบ Candida albicans คุณจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มียีสต์ขนมปังและบริวเวอร์เท่านั้น

นี่ไม่ใช่อาหารต้านเชื้อรา และผลการทดสอบนี้ไม่สามารถบอกคุณได้ว่าคุณมีเชื้อแคนดิดามากเกินไปหรือไม่

การเปลี่ยนอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเทียบเท่ามีความสำคัญต่อสุขภาพ ขอคำแนะนำด้านโภชนาการและตรวจสอบให้แน่ใจว่าสารอาหารที่พบในยีสต์ถูกแทนที่ด้วย:

- วิตามินบี: เนื้อสัตว์ ปลา ธัญพืชเต็มเมล็ด ถั่ว นัท เมล็ดพืช และผักใบเขียวเข้ม
- ซีลีเนียม: ถั่วบราซิล ปลากระป๋องและหอย เนื้อวัว ไก่ กวาง ไก่ ซีเรียลเสริมอาหาร ขนมปังโฮลวีต ถั่วบีน และถั่วเลนทิล
- โครเมียม: เนื้อวัวและโปรตีนจากสัตว์ แป้งโฮลวีต น้ำมันมะเขือเทศ แอปเปิ้ล และถั่วเขียว



การซ่อมแซมและฟื้นฟูไมโครไบโอมในลำไส้

การทดสอบที่เป็นผลบวกกับอาหารจำนวนมาก อาจบ่งบอกถึง ภาวะลำไส้รั่ว (leaky gut) เมื่อลำไส้สูญเสียความสามารถในการควบคุมการเข้าออกของสาร ยอมให้สิ่งผิดปกติผ่านเข้าออกผนังลำไส้ได้โดยง่าย

มีหลายปัจจัยที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาเป็นอาการของ 'ลำไส้รั่ว' สิ่งเหล่านี้อาจรวมถึงรูปแบบการใช้ชีวิต การรับประทานอาหารที่ไม่ดี และความเครียด ส่งผลให้เกิดความเสียหายและเกิดภาวะ dysbiosis เนื่องจากความหลากหลายของจุลินทรีย์ลดลง รวมถึงการสูญเสียแบคทีเรียที่มีประโยชน์ สิ่งเหล่านี้สามารถเพิ่มการซึมผ่านของผนังลำไส้ ทำให้เศษอาหารสามารถข้ามเข้าสู่กระแสเลือดก่อนที่จะถูกย่อยอย่างเพียงพอ กระตุ้นให้เกิดการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันของ IgG

การตอบสนองที่เกิดขึ้นจะกระตุ้นการผลิตคอมพลีเมนต์ซึ่งจะทำให้เกิดการอักเสบและอาการต่างๆ

ในขณะที่ทำการงดอาหารชนิดที่มี IgG ขึ้นสูงเพื่อลดการตอบสนองของภูมิคุ้มกันและคอมเพล็กซ์ IgG สิ่งสำคัญคือต้องดำเนินการเพื่อซ่อมแซมผนังลำไส้เพื่อให้สามารถนำอาหารที่มีระดับแอนติบอดีสูงกลับมาใช้ใหม่ได้โดยไม่กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยา

คำแนะนำอาหารด้านล่างอาจช่วยปรับปรุงอาการ "ลำไส้รั่ว" และการอักเสบที่เกี่ยวข้อง ช่วยให้ลำไส้สามารถรักษาตัวได้และสามารถเข้าสู่ขั้นตอนการกลับมารับประทานอาหารของโปรแกรมโปรแกรมนำไปลดความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อดำเนินการในขั้นตอนนี้

กิน	ลดปริมาณ
<ul style="list-style-type: none"> • อาหารที่อุดมด้วยสารอาหาร ได้แก่ วิตามิน A, C, E และสังกะสี เช่น อาหารสโตนเมดิเตอร์เรเนียน ซึ่งรวมถึงปลา ผลไม้ ผัก ถั่ว เมล็ดพืชโฮลเกรน และน้ำมันมะกอก • น้ำซุปรดุกทำเองซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยรักษาระบบทางเดินอาหาร • อาหารที่มีไขมันโอเมก้า 3 ต้านการอักเสบสูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน วอลนัท เมล็ดแฟลกซ์ และถั่วพีแคน • อาหารเสริมโปรไบโอติกที่มีคุณภาพ • อาหารโปรไบโอติก เช่น ผักดอง กะหล่ำปลีดอง ชุปมิโซะ และกิมจิ • นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารเสริมอื่น ๆ อีกมากมายที่ช่วยซ่อมแซมผนังกันทางเดินอาหาร พุดคุยกับแพทย์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารเสริมการรักษาที่เป็นประโยชน์มากที่สุดที่เหมาะสมกับความ ต้องการของคุณ 	<ul style="list-style-type: none"> • กำจัดอาหารที่มีไขมันสูง • หมุนเวียนอาหารระดับแอนติบอดีปานกลาง • ลดอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น เนื้อแดงและเนย • ลดปริมาณน้ำตาลที่พบในบิสกิต ขนมหวาน และเค้ก • จำกัดอาหารแปรรูปและอาหารจานด่วนที่มีไขมันและสารก่อการอักเสบสูง • จำกัดคาเฟอีนเพื่อลดการระคายเคืองต่อลำไส้ • ลดการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากและการออกกำลังกายที่มากเกินไป

การทำปฏิกิริยาข้าม

ปฏิกิริยาข้ามเกิดขึ้นเมื่อแอนติบอดีไม่เพียงจดจำโปรตีนในอาหารหรือแอนติเจนที่ก่อตัวขึ้นในตอนแรก แต่ยังรวมถึงสิ่งอื่น ๆ ที่มีระดับความคล้ายคลึงกันอย่างมีนัยสำคัญกับแอนติเจนดั้งเดิม ปฏิกิริยาข้ามคือระดับที่แอนติเจนต่างๆ ปรากฏขึ้นมาเหมือนกันในระบบภูมิคุ้มกัน

ความคล้ายคลึงทางโครงสร้างนี้ทำให้แอนติบอดีซึ่งถูกกระตุ้นให้สร้างขึ้นมาอย่างจำเพาะต่อแอนติเจนตัวใดตัวหนึ่ง สามารถไปจดจำแอนติเจนอีกตัวหนึ่งว่าเหมือนกันและจับกับแอนติเจนตัวนั้นได้ บุคคลที่มีแอนติบอดี IgG สูงขึ้นในอาหารบางชนิดอาจแสดงแอนติบอดีต่ออาหารอื่นที่มีแอนติเจนโปรตีนคล้ายกันในการทดสอบความไวของอาหารที่ใช้ IgG เป็นสื่อกลางนี้ได้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะเกิดขึ้น และสิ่งสำคัญคือต้องทำความเข้าใจเนื่องจากอาจทำให้สับสนได้หากอาหารที่แสดงว่าผลเป็นบวกนั้นคุณไม่เคยรับประทานมาก่อน

แม้ว่าปฏิกิริยาข้ามภายในอาหารตระกูลเดียวกันอาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงเฉพาะอาหารที่แสดงผลเป็นบวกในผลการทดสอบ และควรเก็บอาหารที่อาจมีปฏิกิริยาข้ามอื่นๆ ไว้ในอาหาร นอกจากนี้ยังเป็นไปได้ว่าแอนติบอดีที่ผลิตขึ้นจากอาหารบางชนิดอาจทำปฏิกิริยาข้ามกับสิ่งของที่ไม่ใช่อาหาร เช่น ไรฝุ่น เกสรดอกไม้ ยางหรือสะเก็ดผิวหนังของสัตว์ สิ่งนี้เรียกว่าความไวต่ออาหารร่วมกัน สิ่งนี้หมายความว่าหากการทดสอบอาหารเป็นบวกในการทดสอบ FoodPrint® แต่ไม่รวมในอาหาร ควรหลีกเลี่ยงต่อไปในขณะที่อาหารอื่น ๆ จะถูกลบออกจากอาหารชั่วคราว



อาหารที่แอบซ่อนอยู่

บางครั้งอาจมีการกินอาหารบางชนิดไปโดยไม่รู้ตัว และการทดสอบความไวของอาหารอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาเชิงบวกต่อส่วนผสมของอาหารนั้น ซึ่งอาจทำให้คุณประหลาดใจได้ เช่น วันสัปดาห์จากสหราชอาณาจักรเพื่อใช้เป็นสารเพิ่มความชื้นและผลิตภัณฑ์ในอาหารแปรรูปที่เป็นมังสวิรัติและเจ

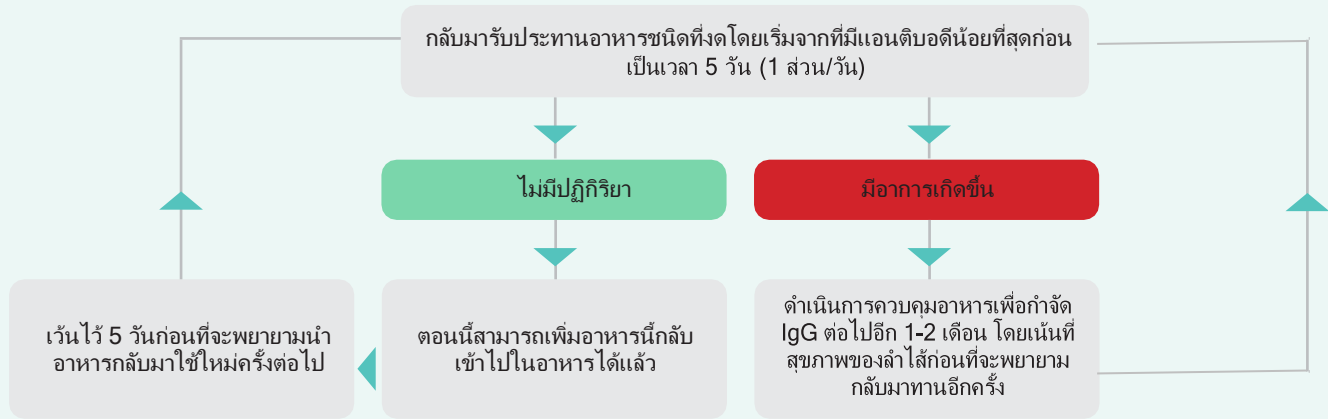
ตัวอย่างอื่นๆ เช่น เครื่องสำอาง ส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่างๆ โดยเฉพาะลิปสติก มักมีไขมันและโปรตีนจากสัตว์ และบางครั้งอาจเป็นสาเหตุของปฏิกิริยาเชิงบวกต่อโปรตีนจากสัตว์บางชนิด และว่านหางจระเข้ที่มีอยู่ในครีมและกระบวนการจัดเตรียม

หากรับประทานอาหารแปรรูปเป็นประจำ อาหารที่แอบแฝงอาจถูกบริโภคโดยไม่รู้ตัว ขนมปัง เค้ก บิสกิต ของหวาน อาหารสำเร็จรูป ขนมหวาน และลูกกวาดที่ผลิตในเชิงพาณิชย์สามารถมีโปรตีนในอาหารได้โดยไม่ต้องติดฉลากบนบรรจุภัณฑ์หากมีส่วนประกอบน้อยกว่า 1% ของส่วนผสมทั้งหมด หากมีความอ่อนไหวมาก ปริมาณเล็กน้อยนี้อาจเพียงพอที่จะกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาได้

วิธีที่ง่ายที่สุดในการหลีกเลี่ยงส่วนผสมของอาหารที่ซ่อนอยู่คือการกินอาหารโฮมเมดเพื่อให้รู้จักส่วนผสมนั้น

การนำอาหารที่ถูกงดกลับมารับประทานใหม่

หลังจากผ่านไปอย่างน้อย 3 เดือน และเมื่ออาการต่างๆ หายแล้ว อาจมีการแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีระดับแอนติบอดีสูงเหล่านั้นอีกครั้ง อย่างไรก็ตาม ควรเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไปและการวางแผนเป็นสิ่งสำคัญ เริ่มด้วยอาหารชนิดที่ระดับแอนติบอดีเข้มข้นต่ำที่สุด (ระดับน้อยที่สุด) และกินหนึ่งส่วนต่อวันเป็นเวลา 5 วัน แนะนำให้ทานอาหารทีละอย่างและติดตามอาการของคุณในช่วง 5 วัน หากอาการกลับมา แสดงว่าอาหารนี้ยังคงเป็นปัญหา และควรงดต่อไปอีกเป็นเวลาสองเดือนก่อนที่จะมีการรับประทานใหม่อีกเป็นครั้งที่สอง



หากไม่มีอาการกลับมาอีกเมื่อนำอาหารชนิดนั้นกลับมารับประทาน สามารถรวมอาหารนี้เข้าไปในมื้ออาหารได้ แต่ให้กินในปริมาณเล็กน้อยเป็นครั้งคราวเท่านั้น จากนั้นก็สามารถนำอาหารชนิดที่สองมาทดลองทานและเฝ้าติดตามอาการเป็นเวลา 5 วัน และทำต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าคุณจะได้ทดสอบอาหารที่มีค่าแอนติบอดีขึ้นสูงได้ครบทุกชนิดดูอินโฟกราฟิกด้านล่าง:

ตัวอย่างสมุดบันทึกอาการหลังกลับมารับประทานอาหาร

อาหารที่นำกลับมารับประทาน	วันที่กลับมารับประทานครั้งแรก	อาการ	วันที่กลับมารับประทานครั้งที่สอง
ส้ม	1/07/2020	ไม่มี	N/A
ข้าวโอ๊ต	6/07/2020	ไม่มี	N/A
นมวัว	11/07/2020	ท้องเสีย ท้องอืด คลื่นไส้	11/09/2020

เคล็ดลับและข้อแนะนำ

- อดทนเมื่อนำอาหารกลับเข้าไปในมื้ออาหารของคุณ
- อย่าตามใจเกินเหตุ! คุณอาจพลาดอาหารโปรดไปบ้าง แต่ควรรับประทานเป็นครั้งคราวเพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการแพ้ซ้ำ
- เริ่มทำกับอาหารที่มีระดับแอนติบอดีต่ำที่สุด เช่น U/mL ต่ำที่สุด โดยยึดค่าใน 'รายงานการทดสอบ: ลำดับปฏิกิริยา' ของคุณ
- รอ 5 วันเพื่อสังเกตว่ามีอาการหรือไม่ก่อนที่จะเริ่มทำกับอาหารชนิดต่อไป
- ค่อยๆ กลับมารับประทานอาหารที่มีปฏิกิริยามากขึ้นเรื่อยๆ ทีละตัว โดยเว้นระยะ 5 วันระหว่างอาหารใหม่แต่ละอย่าง
- ใช้สมุดบันทึกผลการกลับมารับประทานอาหารในหน้าถัดไปเพื่อช่วยแนะนำการทานอาหารซ้ำของคุณ

สมุดบันทึกการกลับมารับประทานอาหาร

อาหารที่น่ากลับมารับประทาน	วันที่กลับมา รับประทานครั้งแรก	อาการ	วันที่กลับมา รับประทานครั้งที่สอง

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความไวต่ออาหาร

คำศัพท์

คำว่า 'food allergy', 'intolerance' และ 'food sensitivity/hypersensitivity' มักใช้แทนกันได้ และอาจทำให้สับสนได้ ง่ายดายๆ ก็คือ หมายความว่าบุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออาหารที่บริโภคเข้าไป และสิ่งนี้จะแสดงเป็นอาการ ปฏิกิริยาที่กระตุ้นอาจแตกต่างกันไปมาก ซึ่งรวมถึงอาการที่เกิดขึ้นและความรวดเร็วของอาการที่แสดงออกหลังจากบริโภคอาหาร ตลอดจนความรุนแรงของอาการและระยะเวลาที่อาการเหล่านั้นยังคงอยู่ และหากพวกเขาเป็นอันตรายถึงชีวิต ปฏิกิริยาเหล่านี้บางส่วนเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันและบางส่วนไม่ใช่

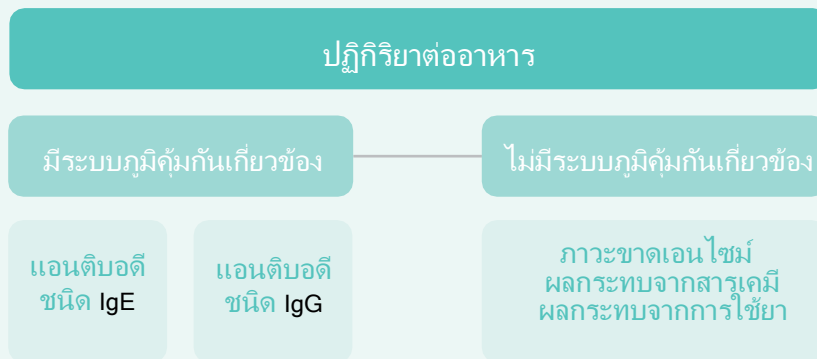
ระบบภูมิคุ้มกันคืออะไร?

เพื่อช่วยให้เราเข้าใจปฏิกิริยาที่แตกต่างกันเหล่านี้ การมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันและวิธีการทำงานอาจเป็นประโยชน์ ระบบภูมิคุ้มกันประกอบด้วยอวัยวะ เซลล์ และโปรตีนต่างๆ และมีหน้าที่ปกป้องร่างกายจากสารอันตราย เชื้อโรค เชื้อก่อโรค เชื้อรา และการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ที่อาจส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยโดยพื้นฐานแล้วหน้าที่หลักของระบบภูมิคุ้มกันคือ:

- เพื่อต่อสู้กับเชื้อโรค เช่น ไวรัส แบคทีเรีย หรือปรสิต และกำจัดออกจากร่างกาย
- เพื่อระบุและต่อต้านสารที่เป็นอันตรายจากสิ่งแวดล้อม
- เพื่อต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดโรคในร่างกาย เช่น เซลล์มะเร็ง

ระบบภูมิคุ้มกันสามารถทำงานโดยสารที่ไม่รู้จักว่าเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ได้แก่ โปรตีนที่พบบนผิว เซลล์ของจุลินทรีย์ เช่น แบคทีเรีย เชื้อรา และไวรัส และสิ่งเหล่านี้เรียกว่าแอนติเจน ตัวรับบนเซลล์ภูมิคุ้มกันจะจับกับแอนติเจนเหล่านี้ จากนั้นจึงกระตุ้นปฏิกิริยาภูมิคุ้มกัน ซึ่งรวมถึงการผลิตแอนติบอดีด้วย แอนติบอดีสามารถช่วยทำให้จุลินทรีย์เป็นกลางเพื่อไม่ให้เพิ่มจำนวนและก่อให้เกิดความเจ็บป่วย

แผนภาพด้านล่างแสดงข้อมูลสรุปของปฏิกิริยาต่างๆ ที่เน้นไว้ ลองดูก่อนที่เราจะดูรายละเอียดแต่ละรายการ สิ่งนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจว่า แม้ว่าความไวต่ออาหารที่มี IgG เป็นสื่อกลางเป็นปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันต่ออาหารที่เป็นไปได้ อย่างหนึ่ง แต่ก็เน้นย้ำว่ามีปฏิกิริยาประเภทอื่นๆ ต่ออาหารเกิดขึ้นได้อยู่เช่นกัน



ปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกัน

ปฏิกิริยาที่กระตุ้นการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันมักเรียกว่า 'การแพ้' และเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีปฏิกิริยามากเกินไปต่ออาหารซึ่งโดยปกติแล้วจะไม่ก่อให้เกิดการตอบสนองในคนส่วนใหญ่ ปฏิกิริยาที่มากเกินไปนี้กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ผลิตแอนติบอดีเพื่อโจมตีและทำให้โปรตีนในอาหาร 'แปลกปลอม' หยุดนิ่งและเป็นกลาง ซึ่งระบบภูมิคุ้มกันรับรู้อย่างไม่ถูกต้องว่าเป็นภัยคุกคาม

การแพ้แบ่งออกเป็นสี่ประเภท: I, II, III และ IV การจำแนกประเภทเหล่านี้ขึ้นอยู่กับว่าส่วนใดของระบบภูมิคุ้มกันถูกกระตุ้นและใช้เวลานานเท่าใดจึงจะเกิดปฏิกิริยาขึ้น โรคภูมิแพ้ 2 ประเภทที่มักเกี่ยวข้องกับอาการไม่พึงประสงค์จากอาหาร ได้แก่:

ภูมิแพ้ประเภทที่ 1

เรียกอีกอย่างว่า IgE-mediated allergy/type I hypersensitivities/true allergy

ปฏิกิริยาเหล่านี้มีลักษณะเฉพาะโดยการผลิตแอนติบอดี IgE และการปล่อยฮิสตามีนและสารเคมีตัวกลางอื่นๆ เมื่อสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ (เช่น ถั่วลิสงและหอย) สารเหล่านี้มีหน้าที่รับผิดชอบต่อการ 'เริ่มมีอาการ' ที่อาจเกิดขึ้นภายในไม่กี่วินาทีหรือไม่กี่นาทีหลังการกลืนกินอาหารบางชนิด อาการมักเกี่ยวข้องกับ 'การตอบสนองต่อภูมิแพ้' แบบคลาสสิก ได้แก่ ผื่น จาม หายใจลำบาก และช็อกจากภาวะภูมิแพ้ โดยปกติแล้วจะเห็นได้ชัดว่าอาหารชนิดใดมีส่วนทำให้เกิดอาการแพ้อาหาร และต้องหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ไปตลอดชีวิต

ภูมิแพ้ประเภทที่ 3

หรือที่เรียกว่า IgG-mediated allergy/food-hypersensitivity

ปฏิกิริยาเหล่านี้มีลักษณะเฉพาะโดยการผลิตแอนติบอดี IgG และการสร้างแอนติเจน/แอนติบอดีคอมเพล็กซ์ที่ละลายง่ายซึ่งสะสมอยู่ในเนื้อเยื่อ นำไปสู่การตอบสนองต่อการอักเสบ ปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันประเภทนี้ส่งผลให้เกิดการ 'เริ่มมีอาการแบบล่าช้า' ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้หลายชั่วโมงหรือหลายวันหลังจากกินอาหารเข้าไป เป็นไปได้ที่จะต้องกำจัดอาหารที่เป็นปัญหาออกจากอาหารในช่วงเวลาสั้น ๆ แล้วค่อย ๆ กลับมาใช้ใหม่เมื่ออาการดีขึ้น

ปฏิกิริยาที่ไม่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน

ปฏิกิริยาที่ไม่ก่อให้เกิดการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันมักเรียกว่า 'food intolerances' อาจเกิดจากปฏิกิริยาต่อสารเคมีหรือสารเติมแต่งบางชนิดที่พบในอาหาร หรือโดยทั่วไปเกิดจากการขาดเอนไซม์:

เอนไซม์ไม่เพียงพอหรือขาด

การแพ้แลคโตส

- เกิดจากการขาดแลคเตส ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ย่อยสลายแลคโตส (น้ำตาลเชิงซ้อน)
- อาหารที่มีแลคโตส ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม (นม ชีส โยเกิร์ต ฯลฯ)
- อาการต่างๆ ได้แก่ ท้องอืดท้องเฟ้อ และท้องเสีย

การแพ้ฮีสตามีน

- เกิดจากระดับฮีสตามีนที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากความบกพร่องหรือการยับยั้งของไดเอมีนออกซิเดส (DAO) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ทำลายฮีสตามีน (สารเคมีที่กระตุ้นการตอบสนองต่อการอักเสบ)
- รุนแรงขึ้นจากอาหารที่มีฮีสตามีนสูง รวมทั้งไวน์แดง ชีส และทูน่า
- อาหารบางชนิดมีฮีสตามีนต่ำแต่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายปล่อยฮีสตามีนได้ เช่น อาหารรสเปรี้ยว กล้วย มะเขือเทศ และซ็อกโกแลต
- อาการต่างๆ ได้แก่ ไมเกรน เวียนศีรษะ ปัญหาเกี่ยวกับลำไส้/กระเพาะอาหาร จมูกอักเสบ ซึมเศร้า ระบายเคืองและทำให้ผิวหนังแดง

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่างๆ ต่ออาหาร

	ภูมิแพ้ชนิดที่ 1 / IgE	อาหารที่มี IgG เป็นสื่อกลางการแพ้	ไม่ผ่านระบบภูมิคุ้มกัน เช่น ความไม่เพียงพอของเอนไซม์
เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน	ใช่	ใช่	ไม่ใช่
อาการที่พบบ่อย	ลมพิษ คันตา ริมฝีปาก/ลิ้นบวม หายใจถี่ คลื่นไส้ อาเจียน การแพ้แบบรุนแรง	ไมเกรน/ปวดหัว IBS (ท้องเสีย ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ กระเพาะอาหาร ตะคริว ง่วง)	อาการทางระบบทางเดินอาหาร ลมพิษ คันตา หน้าบวม (ขึ้นอยู่กับภาวะพร่องเอนไซม์จำเพาะ)
ความเร็วของปฏิกิริยา	ทันที (ภายใน 2 ชั่วโมง)	ปกติ 24-72 ชม	ภายใน 30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง
ความรุนแรงของอาการ	อาจถึงแก่ชีวิตได้	สามารถทำให้ร่างกายอ่อนแอและป่วยเรื้อรัง	เล็กน้อยถึงรุนแรง
กลไกการออกฤทธิ์	แอนติบอดี IgE กระตุ้นการผลิตฮีสตามีน	การก่อตัวเชิงซ้อนของแอนติบอดี/แอนติเจน IgG และการกระตุ้นระบบคอมพลีเมนต์	เอนไซม์บกพร่อง / ไม่เพียงพอ
คงสภาพอยู่ตลอดชีวิต	ใช่	ไม่ใช่	ใช่

ส่วนนี้จะกล่าวถึงอาการไม่พึงประสงค์ประเภทต่างๆ ที่อาจเกี่ยวข้องกับอาหาร รวมถึงปฏิกิริยาที่เกิดจากภูมิคุ้มกันและปฏิกิริยาที่ไม่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน การทดสอบแอนติบอดี FoodPrint® IgG วัดปฏิกิริยาภูมิแพ้ประเภท III หรือภาวะไวต่ออาหาร

คำถามที่พบบ่อย

เป็นไปได้ไหมที่จะได้รับผลกระทบจากอาหารที่ FoodPrint® ตรวจไม่พบ?

อาหารบางชนิดอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาแพ้แบบคลาสสิกที่เกี่ยวข้องกับการผลิตแอนติบอดี IgE (ภูมิแพ้ประเภทที่ 1) ต่อแอนติเจนหรือโปรตีนในอาหาร สิ่งเหล่านี้จะไม่ถูกตรวจพบโดยการทดสอบ FoodPrint® เนื่องจากตรวจพบแอนติบอดี IgG

มีอาหารหลายชนิดที่สามารถทำให้เกิดปฏิกิริยาในร่างกายโดยไม่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งเรียกว่าการแพ้อาหารและอาจทำให้เกิดอาการคล้ายกับปฏิกิริยาของ IgG เอมีนที่พบในซีอิ๊วโกแลตชีส และไวน์แดงอาจทำให้เกิดไมเกรน วัตถุเจือปนอาหารบางชนิด เช่น ทาร์ทาซีน สามารถกระตุ้นให้เกิดลมพิษ ผื่นคัน และหอบหืดได้ โมโนโซเดียมกลูตาเมต (MSG) ที่พบในร้านอาหารหรืออาหารที่ซื้อกลับบ้านสามารถกระตุ้นให้เหงื่อออกและเวียนศีรษะ อัลคาลอยด์ 'Nightshade' ในมันฝรั่ง มะเขือเทศ และพริกอาจส่งผลต่อข้อต่อ

การแพ้อาหารอาจเกิดจากความบกพร่องของเอ็นไซม์เฉพาะ เช่น แลคเตส ในการแพ้แลคโตส หลีกเลี่ยงอาหารหากคุณสงสัยว่าก่อให้เกิดผลเสีย

ฉันหลีกเลี่ยงอาหารเป็นเวลาหลายเดือน/ปี สิ่งนี้จะส่งผลต่อผลการทดสอบของฉันหรือไม่?

การทดสอบแอนติบอดี FoodPrint® IgG ขึ้นอยู่กับความสามารถของระบบภูมิคุ้มกันในการผลิตแอนติบอดีเพื่อตอบสนองต่ออาหารบางชนิด หากหลีกเลี่ยงอาหารเป็นเวลานานกว่า 3 เดือน มีความเป็นไปได้ที่ระดับแอนติบอดี IgG จะไม่เพียงพอให้ตรวจพบโดยการทดสอบ และอาจให้ผลปกติในการทดสอบความไวต่ออาหารบางชนิด ควรนำอาหารชนิดนั้นกลับมาอยู่ในอาหารประจำวันเป็นเวลา 5 วันก่อนการทดสอบ หรืออย่างน้อยวันเว้นวัน เป็นเวลา 4-6 สัปดาห์ก่อนการทดสอบ อย่างไรก็ตาม หากทราบว่าอาหารที่เกี่ยวข้องก่อให้เกิดอาการรุนแรง/ไม่สบาย หรือคุณได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้อาหาร อย่างนำอาหารนั้นกลับมารับประทาน

U/mL หมายถึงอะไร?

U/mL ย่อมาจาก 'หน่วยต่อมิลลิลิตร' และเป็นหน่วยวัดความเข้มข้น ผลลัพธ์สำหรับอาหารแต่ละชนิดที่แสดงในรายงานการทดสอบจะแสดงเป็นหน่วย U/mL ซึ่งแสดงความเข้มข้นของแอนติบอดี IgG ในอาหารที่ตรวจพบในตัวอย่างเลือดที่นำมาทดสอบ

คำถามที่พบบ่อย

ฉันจำเป็นต้องไปพบนักโภชนาการเพื่อหารือเกี่ยวกับผลการทดสอบหรือไม่?

เมื่อคุณได้รับผลการทดสอบ FoodPrint® แล้ว ขอแนะนำให้ผู้เชี่ยวชาญหรือนักกำหนดอาหารที่มีคุณสมบัติเหมาะสม ซึ่งจะช่วยแนะนำหรือสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงอาหารได้

ถ้าแอนติบอดีต่อนมวัวอยู่ในระดับสูง หมายความว่าฉันแพ้แลคโตสหรือไม่?

ไม่ การแพ้แลคโตสคือการไม่สามารถย่อยแลคโตสซึ่งเป็นน้ำตาลหลักที่พบในนม และเกิดจากการขาดเอนไซม์แลคเตส การทดสอบ FoodPrint® ตรวจสอบความไวของอาหารที่มี IgG เป็นสื่อกลางซึ่งเกิดจากโปรตีนเฉพาะที่พบในนม แต่ตรวจไม่พบเอนไซม์แลคเตส ดังนั้นจึงไม่สามารถวินิจฉัยการแพ้แลคโตสได้

ทำไมไม่มีการทดสอบน้ำตาล?

การทดสอบ FoodPrint® ตรวจสอบระดับโปรตีนในอาหารในเลือด น้ำตาลไม่มีโปรตีนที่แอนติบอดี IgG สามารถเข้าไปรวมตัวกันได้

การทดสอบ FoodPrint® เหมาะสำหรับการทดสอบกับเด็กหรือไม่?

ได้ แต่เราแนะนำให้จำกัดอายุขั้นต่ำไว้ที่ 2 ปี เพื่อให้ระบบภูมิคุ้มกันของเด็กเติบโตเต็มที่

หากการทดสอบของฉันแสดงปฏิกิริยาต่อข้าวสาลี นั่นหมายความว่าฉันเป็นโรค celiac หรือไม่?

ไม่ โรค celiac เป็นโรคทางภูมิคุ้มกันที่ทำให้เกิดปฏิกิริยารุนแรงต่อโปรตีนกลูเตน (gliadin) ซึ่งเป็นเพียงหนึ่งในโปรตีนที่พบในข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ เรากำจัดกลูเตนออกจากสารสกัดจากข้าวสาลี ดังนั้นหากข้าวสาลีมีค่าเป็นบวก หมายความว่าท่านกำลังทำปฏิกิริยากับโปรตีนข้าวสาลีอื่นๆ ที่พบในธัญพืชนี้ ไม่ใช่กลูเตน ไม่สามารถระบุโรค Celiac ในการทดสอบ FoodPrint® ได้ จึงต้องใช้การทดสอบอื่น ควรทำภายใต้การดูแลของแพทย์ และจะเกี่ยวข้องกับการตรวจชิ้นเนื้อยืนยันและการตอบสนองของเอนไซม์ทรานส์กลูตามิเนสที่เป็นบวก

คำถามที่พบบ่อย

คำว่า gluten-free เหมือนกันกับ wheat-free หรือไม่?

ไม่ ผลิตภัณฑ์สามารถปราศจากข้าวสาลีแต่ไม่สามารถปราศจากกลูเตนได้ และในทางกลับกัน มีผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากกลูเตนและปราศจากข้าวสาลี สิ่งสำคัญคือต้องอ่านฉลากส่วนผสมเพื่อความแน่ใจ การทดสอบ FoodPrint® ใช้สารสกัดจากข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์ที่ไม่มีกลูเตน กลูเตนสกัดจากธัญพืชและทดสอบแยกต่างหาก

หากรายงานการทดสอบของคุณแสดงปฏิกิริยาที่เพิ่มขึ้นต่อกลูเตน (ไกลอะดิน) สิ่งสำคัญคือต้องกำจัดอาหารใดๆ ที่มีธัญพืชเป็นส่วนประกอบของกลูเตน ข้าวสาลี ข้าวไรย์ และข้าวบาร์เลย์ และแทนที่ด้วยอาหารปราศจากกลูเตนตามธรรมชาติ เช่น ควินัว บัควีท ข้าวโพด ข้าวโอ๊ตและข้าวป่า หากรายงานผลการทดสอบของคุณแสดงผล ELEVATED สำหรับข้าวสาลี ข้าวไรย์ หรือข้าวบาร์เลย์ แต่ไม่ใช่สำหรับ gliadin ปฏิกิริยาอาจเกิดจากหนึ่งในโปรตีนอื่นๆ ที่พบในธัญพืชนั้น

ฉันต้องระมัดระวังในการนำกลุ่มอาหารออกจากรายการอาหารของฉันหรือไม่?

ใช่ คุณควรระมัดระวังในการเริ่มระบบการบริโภคอาหารใหม่และเลือกรับประทานอาหาร เราแนะนำให้ขอคำแนะนำอย่างมืออาชีพจากนักโภชนาการที่ผ่านการรับรองหรือนักกำหนดอาหารเพื่อช่วยสนับสนุนคุณในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เพื่อให้แน่ใจว่าสารอาหารได้รับการทดแทนอย่างเพียงพอ

ฉันต้องทำการทดสอบซ้ำหลังจากผ่านไปสองสามเดือนหรือไม่?

คนส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องทำการทดสอบซ้ำหากอาการต่างๆ หายไปแล้ว แต่หากคุณต้องการทำการทดสอบอีกครั้ง เราแนะนำให้เว้นระยะเวลา 9-12 เดือนระหว่างการทดสอบ

จะเกิดอะไรขึ้นหากฉันไม่พบการเปลี่ยนแปลงของอาการที่ดีขึ้นใดๆ เลย?

หากหลังจากเปลี่ยนอาหารของคุณตามผลการทดสอบแล้ว ยังไม่ดีขึ้นหลังจากผ่านไป 3 เดือน การแพ้อาหารอาจไม่ใช่สาเหตุเดียวของอาการของคุณ และแพทย์ควรดำเนินการตรวจสอบอื่นๆ

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมเราไม่ตรวจหา IgA?

IgA เป็นไอโซไทป์หลักในสารคัดหลั่ง (โดยเฉพาะเมือกเยื่อผิวของลำไส้และระบบทางเดินหายใจ) เป็นแอนติบอดี "แนวป้องกันด่านแรก" ที่คอยดักจับทำลายแบคทีเรียและสารพิษ โดยจับแอนติเจน แผลงปลอมให้กลายเป็นสารเชิงซ้อนซึ่งจากนั้นจะถูกกำจัดออกโดยแมคโครฟาจ แต่มีการอักเสบเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย แอนติบอดี IgA มีลักษณะเฉพาะโดยตำแหน่งการจับแอนติเจนที่จำเพาะน้อยกว่าแอนติบอดี IgG ทำให้เกิดปฏิกิริยาข้ามที่รุนแรงและโอกาสให้ผลบวกเท็จที่สูงเช่นกัน

เหตุใดเราจึงทดสอบ IgG ทั้งหมด ไม่ใช่แค่ IgG4?

IgG4 เป็นแอนติบอดีด้านการอักเสบที่กระตุ้นโดย IL-10 แอนติบอดี IgT4 มีส่วนร่วมในการลดความไวของอาการแพ้ประเภท I (IgE) แนวทางของ EAACI (European Academy of Allergy and Immunology) ระบุว่าไม่แนะนำให้ทำการทดสอบ IgG4 เพื่อตรวจหาการแพ้อาหารที่ล่าช้า (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18489614) เนื่องจากการยากที่จะตรวจวัดทางชีวเคมี เนื่องจากความเข้มข้นของ IgG4 ที่ต่ำมากและความจำเพาะของแอนติบอดีที่ตรวจพบต่อ IgG4 ซึ่งปริมาณ IgG4 นี้จะบ่งบอกถึงความอดทน ไม่ใช่ภูมิไวเกิน เนื่องจากไม่สามารถกระตุ้นให้เกิดการอักเสบได้

ทำไมเราไม่ทดสอบแอนติบอดี anti-C3/complement?

กลไกการกระตุ้นคอมพลีเมนต์เป็นส่วนสำคัญของระบบภูมิคุ้มกันที่ช่วยเพิ่มความสามารถของแอนติบอดีและเซลล์ที่มีหน้าที่จับกิน เพื่อกำจัดจุลินทรีย์และเซลล์ที่เกิดความเสียหาย ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการตอบสนองต่อการอักเสบและมีประโยชน์ต่อร่างกายเมื่อต่อสู้กับเชื้อโรค แม้ว่าระบบคอมพลีเมนต์จะเป็นส่วนประกอบของระบบภูมิคุ้มกันโดยกำเนิด ซึ่งไม่เฉพาะเจาะจง แต่ก็เป็นที่เข้าใจกันว่าการคัดเลือกและนำไปใช้โดยแอนติบอดี IgG ที่สร้างโดยระบบภูมิคุ้มกันแบบปรับตัว สามารถทำให้มีความเฉพาะเจาะจงได้

บางบริษัทอ้างว่าการรวมแอนติบอดีต่อต้าน C3d ช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือของการทดสอบความไวของอาหาร โดยการกำหนดว่าอาหารชนิดใดที่กระตุ้นคอมพลีเมนต์และทำให้เกิดการอักเสบ อย่างไรก็ตาม ประเด็นหลักของสมมติฐานนี้คือปฏิกิริยานี้ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในหลอดทดลอง นอกเหนือจากความถูกต้องทางเทคนิคของประเด็นแนวคิดแล้ว สำหรับในการเขียนไม่มีงานศึกษาเผยแพร่โดยใช้วิธีการนี้



AGAR AGAR
ผงวุ้น (ทำจากสาหร่ายทะเลใช้ทำเยลลี่)



ALGA espagumete
สาหร่ายเอสปาเก็ตตี้



ALGA spirulina
สาหร่ายสไปรูลิน่า



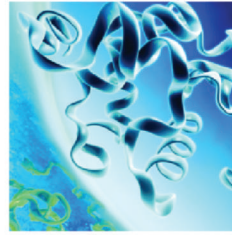
ALGA wakame
สาหร่ายวากาเมะ



ALMOND
เมล็ดอัลมอนด์



ALOE VERA
ว่านหางจระเข้



ALPHA-LACTALBUMIN
อัลฟาแลคตาบูมิน
(ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีส่วนผสมในนม)



AMARANTH
อมารันทึ



ANCHOVY
ปลาแอนโชวี



ANISEED
เมล็ดผักชี



APPLE
แอปเปิ้ล



APRICOT
ผลแอปปริคอต



ARTICHOKE
อาร์ติโชค



ASPARAGUS
หน่อไม้ฝรั่ง



AUBERGINE
มะเขือม่วง



AVOCADO
อะโวคาโด



BANANA
กล้วย



BARLEY
ข้าวบาร์เลย์



BARNACLE
บารนะเคิล
(เหยียงที่เกาะตามวัตถุใต้น้ำ)



BASIL
ใบโหระพา



BASS
ปลากะพง



BAYLEAF
ใบกระวาน



BEAN (broad)
ถั่วปากอ้า



BEAN (green)
ถั่วแขก



BEAN (red kidney)
ถั่วแดง



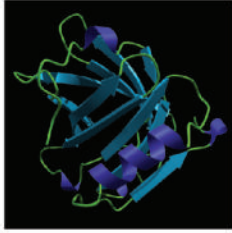
BEAN (white haricot)
ถั่วขาว



BEEF
เนื้อวัว



BEETROOT
หัวบีทรูท



BETA-LACTOGLOBULIN
เบต้าแลคโกลบูลิน
(เป็นโปรตีนที่ได้จากนมวัว)



BLACKBERRY
แบล็คเบอร์รี่



BLACKCURRANT
แบล็คเคอร์เร็นท์



BLUEBERRY
บลูเบอร์รี่



BRAZIL NUT
ถั่วบราซิล



BROCCOLI
บร็อกโคลี่



BRUSSEL SPROUT
กะหล่ำดาว



BUCKWHEAT
ข้าวบัควีท
(เมล็ดคล้ายลูกเดี๋ยย นิยมนำแป้งบัควีทไปทำแพนเค้ก)



CABBAGE (red)
กะหล่ำปลีแดง



CABBAGE (savoy/white)
กะหล่ำปลี



CAMOMILE
คาร์โมมายด์ (เก็กฮวย)



CANE SUGAR
อ้อย



CAPER
เมล็ดเคปเปอร์



CAROB
เมล็ดแคروب (มีสีและกลิ่นคล้ายโกโก้ใช้ทำขนม แทนช็อคโกแลต)



CARP
ปลาคาร์ป



CARROT
แครอท



CASEIN
เคซีน (โปรตีนจากนม)



CASHEW NUT
มะม่วงหิมพานต์



CAULIFLOWER
กะหล่ำดอก



CAVIAR
ไข่ปลาควาร์เวียร์



CAYENNE
พริกป่น



CELERY
ผักซีฝรั่ง, ผักคื่นช่าย



CHARD
ผักชาร์ท



CHERRY
ผลเชอร์รี่



CHESTNUT
เกาลัด



CHICKEN
เนื้อไก่



CHICKPEA
ถั่วชิกพี



CHICORY
ผักซีโด้



CHILLI (red)
พริกแดง



CINNAMON
อบเชย



CLAM
หอยกาบ



CLOVE
ก้านพลู (พืชสมุนไพรชนิดหนึ่งใช้ในการปรุงอาหาร)



COCKLE
หอยแครง
หนึ่งใช้ในภาวปรุงอาหาร



COCOA BEAN
เมล็ดโกโก้ (ใช้ทำช็อคโกแลต)



COCONUT
เนื้อมะพร้าว, มะพร้าว



COD
ปลาคอด



COFFEE
กาแฟ



COLA NUT
ถั่วโคล่า (ใช้ทำเครื่องดื่มแบบบับชี, โด๊ก หรือขนมหวาน)



CORIANDER (leaf)
ใบผักชี



CORN (maize)
ข้าวโพด



COUSCOUS
คูสคูต



CRAB
เนื้อปู



CRANBERRY
แครนเบอร์รี่
(ผลไม้ชนิดหนึ่งมีรสเปรี้ยว)



CUCUMBER
แตงกวา



CUMIN
ยี่หว่า



CURRY (mixed spices)
เครื่องแกง



CUTTLEFISH
หมึกกระดอง



DATE
ผลอินทผลัม



DILL
ผักชีลาว



DUCK
เนื้อเป็ด



DURUM WHEAT
ข้าวสาลี durum



EEL
ปลาไหล



EGG WHITE
ไข่ขาว



EGG YOLK
ไข่แดง



FENNEL (leaf)
ใบเฟนเนล



FIG
มะเดื่อฝรั่ง



FLAX SEED
เมล็ดทานตะวัน



GARLIC
กระเทียม



GINGER
ขิง



GINKGO
แปะก๊วย



GINSENG
โสม



GLIADIN
แป้งโปรตีนจากธัญพืช



GOAT
เนื้อแพะ



GRAPE (black/red/white)
องุ่น



GRAPEFRUIT
ส้มโอ



GUAVA
ฝรั่ง



HADDOCK
ปลาแฮตค็อก



HAKE
ปลาคอด



HAZELNUT
ถั่วฮาเซลนัท



HERRING
ปลาแฮร์ริง



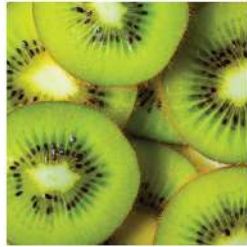
HONEY
น้ำผึ้ง



HOPS
ลูกฮ็อพ (ใช้ในกรทำเบียร์)



HORSE
เนื้อม้า



KIWI
ผลกีวี่



LAMB
เนื้อแกะ



LEEK
ต้นหอมญี่ปุ่น



LEMON
มะนาวมีผลโตเปลือกหนา ผลสีเขียวเหลือง



LENTIL
ถั่วเลนทิล
(ลักษณะเมล็ดกลมแบนมีขนาดเล็ก)



LETTUCE
ผักกาดหอม



LIME
มะนาวเปลือกบาง
ใช้ในการประกอบอาหาร



LIQUORICE
ชะเอม



LOBSTER
กุ้งมังกร



LYCHEE
ลิ้นจี่



MACADAMIA NUT
ถั่วแมคคาเดเมียรี่



MACKEREL
ปลาแมกเคอเรล



MALT
ข้าวมอลต์



MANGO
มะม่วง



MARJORAM
มาเจอแรม (พืชจำพวกมินต์)



MARROW
แฟง (ผักในตระกูลแตงน้ำเต้า)



MELON (galia / honeydew)
เมล่อน (แตงไทย/แคนตาลูป)



MILK (buffalo)
นมควาย



MILK (cow)
นมวัว



MILK (goat)
นมแพะ



MILK (sheep)
นมแกะ



MILLET
ข้าวฟ่าง (ข้าวเดือย)



MINT
ใบมินท์



MONKFISH
ปลาหมึก



MULBERRY
ผลมัลเบอร์รี่



MUSHROOM
เห็ด



MUSSEL
หอยแมลงภู่



MUSTARD SEED
เมล็ดมัสตาร์ด



NECTARINE
ลูกท้อ



NETTLE
ตำแย



NUTMEG
ลูกจันทน์เทศ



OAT
ข้าวโอ๊ต



OCTOPUS
ปลาหมึกยักษ์



OLIVE
มะกอก



ONION
หัวหอม



ORANGE
ส้ม



OSTRICH
นกกระจอกเทศ



OX
เนื้อวัว



OYSTER
หอยนางรม



PAPAYA
มะละกอ



PARSLEY
พาสเลย์



PARTRIDGE
นกกระทาแดง



PEA
ถั่วลันเตา



PEACH
ลูกพีช



PEANUT
ถั่วลิสง



PEAR
ลูกแพร์



PEPPER (green/red/yellow)
พริกหยวก (เขียว/แดง/เหลือง)



PEPPERCORNS (black/white)
เมล็ดพริกไทย (ดำ/ขาว)



PEPPERMINT
ใบสะระแหน่



PERCH
ปลากะพงขาว



PIKE
ปลาโทด



PINE NUT
ลูกสน



PINEAPPLE
สับปะรด



PISTACHIO
ถั่วพิสตาชิโอ (ลูกไม้หอมชนิดหนึ่ง
ใช้ปรุงร่วมกับข้าว และ ทำขนม)



PLAICE
ปลาลิ้นหมา



PLUM
ลูกพลัม



POLENTA
โพเลนต้า (แป้งข้าวโพด
ใช้ทำอาหารหรือของหวาน)



POMEGRANATE
ทับทิม



PORK
เนื้อหมู



POTATO
มันฝรั่ง



QUAIL
เนื้อนกกระทา



QUINOA
ควินัว (ธัญพืชชนิดหนึ่ง)



RABBIT
เนื้อกระต่าย



RADISH
หัวไชเท้า



RAISIN
ลูกเกด



RAPESEED
เรปซิด (พืชในตระกูลมัสตาร์ด)



RASPBERRY
ราสเบอร์รี่



RAZOR CLAM
หอยทลอค



REDCURRANT
เรดเคอร์แรนท์



RHUBARB
รูบาร์บ (พืชที่ใช้เป็นยาระบาย
หรือปรุงอาหารได้)



RICE
ข้าวเจ้า



ROCKET
ผักกอกเกิด (ใบกอกเกิดใช้
เป็นส่วนหนึ่งในการทำสลัด)



ROSEMARY
ดอกโรสแมรี่



RYE FLOUR
แป้งไรย์ (ใช้ทำขนมปังที่มีเนื้อแน่น
นอกจากนี้ยังใช้เป็นวัตถุดิบในการทำวิสกี้)



SAFFRON
หญ้าฝรั่น (เครื่องเทศ หรือ
ใช้เป็นสีแต่งอาหารจะออกสีส้ม)



SAGE
ผักกาดหอม (สมุนไพร เซจ)



SALMON
ปลาแซลมอน



SARDINE
ปลาซาร์ดีน



SCALLOP
หอยเชลล์



SEA BREAM (gilthead)
ปลาทายขาว



SEA BREAM (red)
ปลาทายแดง



SESAME SEED
งา



SHALLOT
หอมแดง



SHRIMP/PRAWN
กุ้ง



SOLE
ปลาคาเดียว



SOYA BEAN
ถั่วเหลือง



SPELT
แป้งสเปล์ท



SPINACH
ปวยเล้ง



SQUASH (butternut/carnival)
สควอช (ผักบัตเตอร์นัท)



SQUID
หมึกกล้วย



STRAWBERRY
สตรอเบอร์รี่



SUNFLOWER SEED
เมล็ดทานตะวัน



SWEET POTATO
มันเทศ



SWORDFISH
ปลาฉนาก



TANGERINE
ผลส้มจีน (ผลส้มเปลือกหนา)



TAPIOCA
แป้งมันสำปะหลัง



TARRAGON
ใบแหวกอน



TEA (black)
ชาดำ



TEA (green)
ชาเขียว



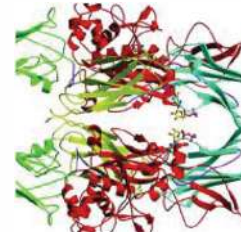
THYME
ทายม์
(ต้นไม้พุ่มฤดูเดียวใช้เป็นเครื่องเทศ)



TIGER NUT
แห้วไทย



TOMATO
มะเขือเทศ



TRANSGLUTAMINASE
ทรานซิกลูตามิเนส



TROUT
ปลาเทราท์ (ปลาจำพวกหนึ่ง
มีลักษณะคล้ายปลาแซลมอน)



TUNA
ปลาทูน่า



TURBOT
ปลาเทอเบ็ท (ปลาแอนชนิดหนึ่ง
ที่มีรูปร่างเป็นปลาข้าวหลามตัด)



TURKEY
ไก่งวง



TURNIP
หัวผักกาด



VANILLA
วานิลลา



VEAL
เนื้อลูกวัว



VENISON
เนื้อกวาง



WALNUT
ถั่ววอลนัท



WATERCRESS
วอเตอร์เครส (พืชน้ำชนิดหนึ่งไม่มีรสจัด
ใช้ใส่สลัดและปรุงรสอาหาร)



WATERMELON
แตงโม



WHEAT
ข้าวสาลี



WHEAT BRAN
รำข้าวสาลี



WILD BOAR
เนื้อหมูป่า



WINKLE
หอยโข่ง



YEAST (baker's)
ยีสต์สำหรับทำขนมปัง



YEAST (brewer's)
ยีสต์เบียร์
(เป็นยีสต์ที่ใช้หมักเครื่องดื่ม)



YUCCA
มันสำปะหลัง



พุดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ วันนี้

555-2 VERSION 9 OCTOBER 2022 ©2022 Omega Diagnostics Ltd

Omega Diagnostics กำหนดความไวของอาหารว่าเป็นปฏิกิริยาของแอนติบอดี IgG ต่ออาหาร การทดสอบแอนติบอดี IgG ในอาหารไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อวินิจฉัยหรือรักษาโรคใดๆ การทดสอบ FoodPrint® ไม่ได้ระบุการแพ้สำหรับ IgE เป็นสื่อกลาง หรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรค celiac การขาดเอนไซม์ เช่น แลคโตส ฮีสตามีน ไทราซีน หรือการแพ้ แอลกอฮอล์ หรือความไวต่อสารเคมีอื่นๆ เช่น ปฏิกิริยาต่อสารปรุงแต่งอาหารบางชนิด

ควรได้รับความช่วยเหลือจากผู้ให้บริการด้านการแพทย์มืออาชีพ และควรส่งต่อข้อกังวลทางการแพทย์ใดๆ ต่อแพทย์ ข้อมูลจำเพาะ ข้อกำหนด และราคาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ผลิตภัณฑ์บางประเภทไม่มีจำหน่ายในทุกประเทศ FoodPrint® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Omega Diagnostics Ltd ในสหราชอาณาจักรและประเทศอื่นๆ

การอ้างอิงถึงวรรณกรรมที่เผยแพร่ตามคำขอ | เครดิตรูปภาพ: Shutterstock

Food Detective ได้ รับการพัฒนาและผลิตโดย Cambridge Nutritional Sciences, Eden Research Park, Henry Crabb Road, Littleport, Cambridgeshire, CB6 1SE, United Kingdom