

Har du mad-allergi eller intolerance?

Hvordan finder man ud af om man er allergisk eller intolerant overfor mad?
Hvad er forskellen på fødevarerallergi og -intolerance?

Det mest almindelige intolerance er gluten, mælk, æg og gær. Det kan være svært at finde ud af, om man har intolerance og på hvilke fødevarer man helt præcis har intolerance for. Den nemmeste løsning for at finde ud af det, er at tage en fødevarerintolerance test. ImuPro-testen fra Hanko Medico tester på 271 fødevarer og tilsætningsstoffer.

Man kan også selv eksperimentere om man har intolerance eller allergi. Man skal prøve at udelukke den fødevarer, man mistænker for at give symptomerne i 5-6 uger. Herefter introduceres fødevareren i normal mængde igen. Hvis man oplever forværring af sin energi og sit velvære, når man introducerer fødevareren, så skal man udelukke den i mindst 6 måneder.

Din krop kan hele sig selv
Hvis man har intolerance kan ens krop hele sig selv vel at spise sundt samtidig med at

udelukke den fødevarer man ikke kan tåle. Efter udelukkelsesperioden kan man tåle at spise fødevareren igen uden at ens immunforsvar reagerer på fødevareren. Man kan ikke spise samme mængder som tidligere, men man kan tåle det i mindre mængder. Er det en fødevarerallergi, man har så kan man ikke helbrede den og skal holde sig fra fødevareren altid.

Hvad er forskellen på allergi og intolerance?

Ved fødevarerallergi påvirker bestemte proteiner (allergener) i fødevarerne kroppens immunsystem. Kroppen kan reagere ved at danne allergiantistoffet IgE. Antistoffet retter sig mod de fødevarerproteiner, man er allergisk overfor.

Når man spiser den fødevarer, man ikke kan tåle opstår der en allergisk reaktion. Kroppen reagerer hurtigt, maksimalt to timer efter udsættelse til den



Hvad er forskellen?

Fødevareallergi

Kroppen reagerer hurtigt

Påvirker kroppens immunsystem (IgE-antistoffer) og er en reaktion til en specifik fødevare

Symptomerne: f.eks. reaktion i øjne, næse, lunge, hud og tarmen

Fødevareintolerance

Kroppen reagerer forsinket

Ved ubalance deponerer IgG-antistofferne rundt i kroppen og kan forårsage betændelse

Symptomer er f.eks. ADHD, irriteret tyktarm, oppustet mave

”reaktive” fødevare. Allergisymptomerne kan for eksempel være inflammation, overbelastning i lungerne og luftrøret eller udbrud i bistader. Disse symptomer kan være livstruende, derfor bør man straks søge lægehjælp.

Symptomer på fødevareintolerance er blandt andet ADHD, oppustethed, migræne, træthed og overvægt

Fødevareintolerance derimod, udløser ikke nødvendigvis en øjeblikkelig reaktion fra immunsystemet. Det kan tage op til flere dage før symptomerne viser sig. Fødevareintolerancen er knyttet til de IgG-antistoffer der er produceret af ens immunsystem. Efter man har spist fødevarer som man ikke kan tåle producerer dit immunsystem IgG antistoffer.

Normalt vil disse antistoffer danne komplekser med proteiner i maden. Hvis immunsystemet er overbelastet, vil disse komplekser deponere rundt i kroppen som forårsager betændelse samt resultater i et bredt spektrum af symptomer som f.eks. ADHD, irriteret tyktarm, oppustet mave, migræne, træthed eller overvægt.

I mit arbejde hjælper jeg folk til et sundere liv uden allergi- og fødevareintolerance. Vi er specialiseret inden for de mest omfattende laboratorietests af fødevareintolerance som fx. histaminintolerance, laktose- og fruktoseintolerance.

Vi vejleder både private kunder, læger samt terapeuter til at vælge den mest passende laboratorietest til det individuelle behov. Med vores let anvendelige tests får man konkrete og detaljerede

resultater samt en personlig kostanbefaling.

ImuPro300-testen fra Hanko Medico tester på 271 fødevarer og tilsætningsstoffer.



Andrea Hanko Petersen er grundlægger af firmaet Hanko Medico som udfører ImuPro-testen Imupro.dk →