

FOODPRINT

البصمة الغذائية (عدم التحمل الغذائي)

محاضرة نوعية

يقدمها : أ.م. د : غزوان كريم خضير

مقررها : م . م سامر



كيف يتم تحليل البصمة الغذائية؟ (Food intolerance analysis)

- يُعرف تحليل البصمة الغذائية أيضًا بتحليل عدم التحمل الغذائي، وهو تحليل يلجأ إليه الأطباء ومختصي التغذية عندما يُعاني الفرد من صعوبة في هضم أطعمة معينة أو مكونات معينة في الأطعمة، أو ظهور اضطرابات هضمية مع تناول بعض الأطعمة، مثل: الانتفاخ، والغازات، والإسهال، وآلام المعدة.
- أمّا عن كيفية إجراء التحليل فإنّه يتضمن مجموعة من الاختبارات المختلفة؛ لأنّ هذا التحليل يُعدّ معقدًا إلى حدٍ ما بسبب كون بعض الأشخاص يُعانون من عدم تحمل غذائي لأنواع متعددة من الطعام.

• اتباع نظام غذائي خاص تتم هذه الخطوة من خلال الإجراءات الآتية:

- إذا كان لدى الطبيب شكوك بمعاناة المريض بعدم التحمل الغذائي عندها سيقوم بإحالة المريض إلى اختصاصي التغذية.
- يطلب اختصاصي التغذية من المريض في البداية كتابة مذكرة طعام تشمل الأطعمة التي يتناولها مع تحديد الوقت، ومن ثم تسجيل الأعراض التي يعاني منها مع وصفها بشكل كافٍ.
- يقوم المختص بناءً على هذه المذكرة بمحاولة ربط الأعراض الظاهرة على المريض بنوع الطعام المسبب لذلك، ومن ثم يجهز خطة غذائية خاصة بالمريض تقوم على مبدأ تجنب أصناف الأطعمة المسببة للأعراض.
- تتم مراقبة المريض لبضعة أسابيع، وتحديد إن اختفت الأعراض.
- قد يطلب المختص في بعض الحالات العودة إلى تناول نفس الأصناف التي تم تجنبها ومراقبة عودة الأعراض، هذا للتأكد من ارتباط هذه الأصناف بعدم التحمل الغذائي.

اختبارات الدم المناعية :

واحدة من طرق الاختبارات المجرية لتحليل البصمة الغذائية هي اختبارات الدم المناعية القائمة على كشف مستويات الجسم المضاد المناعي (IgG) ، ويتم هذا من خلال الخطوات الآتية:

- يقوم هذا الفحص على سحب عينة دم من وريد الذراع.
 - تعريض عينة الدم إلى أنواع أطعمة مختلفة، والتي تكون ضمن قائمة الأطعمة المتوقعة لعدم التحمل الغذائي.
 - يتم قياس مستويات الجسم المضاد المناعي (IgG) .
 - تحديد أصناف الأطعمة المسببة لعدم التحمل الغذائي.
- من الجدير ذكره أنّ هذا الاختبار يمكن إجراؤه على أنواع مختلفة وكثيرة من الأطعمة، هذا يعني أنه يُساعد على إعطاء معلومات واضحة وتفصيلية حول البصمة الغذائية للفرد

الأطعمة الشائعة المرتبطة بالبصمة الغذائية



- الحليب ومشتقات الألبان.
- الغلوتين.
- الكافيين.
- الفواكه الحمضية.
- الأفوكادو.

• البعض يعاني من اكتئاب وقلق، وألم واضطرابات بالمعدة أو حتى ضيق نفس وألم بالمفاصل والعضلات، وغيرها من المشاكل التي تستمر لفترات طويلة، وهذه المشكلات الصحية التي تدفعهم لزيارة أكثر من طبيب، دون الوصول إلى معرفة السبب، وينتهي بهم الحال إلى التشخيص بأنه «قولون عصبي» أو حالة نفسية، لكن مؤخرا ظهر أن كل تلك الأعراض ربما تكون بسبب «عدم التحمل الغذائي»، وهو ما يحتاج ما يعرف بـ«تحليل البصمة الغذائية» إن تحليل البصمة الغذائية «FOODPRINT» هو اختبار رئيسي لكشف عدم التحمل الغذائي (التحسس الغذائي من النمط الثالث)، في عينة الدم، حيث يقوم بتحديد المواد الغذائية والأنواع التي تؤدي لعدم التحمل الغذائي، عندما يستجيب الجسم بصورة غير طبيعية لبعض أنواع الأطعمة عبر إطلاق أجسام مضادة مع جهاز المناعة تؤدي لظهور أعراض معينة، ويسمى هذا بـ«عدم التحمل الغذائي».

• تقوم بعض الأغذية بعمل أجسام مضادة تتراكم بكميات قليلة ويظهر تأثيرها في مناطق أخرى، ومختلفة عن ردود الفعل السريعة كالحساسية والاحمرار، ففي الظروف الطبيعية تتحد الأجسام المضادة مع البروتينات الموجودة في الطعام لتشكل معقدات مناعية، يتم التخلص منها عبر الجهاز المناعي بشكل طبيعي، خلافاً لذلك في حال الأنظمة الغذائية العشوائية أو الضاغطة يمكن لهذه المعقدات أن تترسب في مواضع مختلفة من الجسم، مثل المفاصل أو الجهاز الهضمي، مسببة أعراضاً مرضية نتيجة لعدم التحمل الغذائي لواحد أو أكثر من الأغذية المتناولة، وتظهر الأعراض بعد تناول الأطعمة المؤثرة بفترة تصل إلى أيام وقد تستمر لأسابيع إلى أنه يتم إجراء الفحص على الأجسام المضادة الموجهة ضد عدد كبير من الأطعمة يفوق الـ 200 نوع، ويشمل منتجات الألبان والأجبان واللحوم والمأكولات البحرية والخضار والفواكه والأعشاب والتوابل، وهو تحليل حديث نوعاً ما، حيث لم يعرف إلا منذ سنوات قليلة، ويوجد في العيادات ومراكز التغذية، ومعامل التحاليل، أما عالمياً فقد وصلت نسب الإصابات بأعراض هذا المرض إلى 45 %، وهو تحليل يناسب جميع الأعمار من الأطفال إلى الكبار، ولا يشترط الصيام قبل الحصول على عينة الدم، ولكن في الأطفال لا يفضل إجرائه قبل عمر 12 عاماً، لعدم ظهور الأجسام المناعية لدى الطفل قبل ذلك، إلا حال وجود مشكلة مرضية، لم تظهر باقي التحاليل والفحوصات سببها، فيتم إجراؤه.

• ولعدم التحمل الغذائي أعراض كثيرة، «المشكلة أن أعراضه تتشابه مع أمراض أخرى، سواء أمراض هضمية أو تنفسية أو جلدية، بل ونفسية، فيعتقد المريض أنه يعاني منها، وبعد الكشف والفحوصات يتضح غير ذلك، وهنا تأتي أهمية هذا التحليل، أما أعراض المرض فهي متعددة، لكنها تختلف من حالة إلى أخرى، منها، التهاب المعدة وألم بالبطن والإسهال أو الإمساك والكحة، والبقع الجلدية وتهيج البشرة، وألم بالمفاصل، وألم بالعضلات، وصداع، والتهاب الجيوب الأنفية، وأرق واضطرابات بالنوم، ومشاكل عدم التحكم في الوزن»، محذرة من أنه حال عدم اكتشافه يؤدي إلى الاكتئاب.

• وان «علاجه ليس دوائيا، ولكنه غذائي، بمعنى أنه يتم التوقف عن تناول الأطعمة التي أظهرها التحليل، لمدة تتراوح من 3 إلى 6 شهور، فتقل الأجسام المضادة جدا في الجسم، وبعدها يبدأ المريض إدخالها مرة أخرى لكن تدريجيا وبكميات قليلة، وعن عدد مرات إجراء التحليل، فيمكن أن يتم إجراؤه كأى تحليل للاطمئنان، فيمكن إجراؤه مرة واحدة لتحديد (خريطة الجسم) من الأطعمة، والتعامل معها كما تم توضيحه، وإذا استمرت الشكوى، فيمكن إجراؤه مرتين للاطمئنان والمتابعة».

• وأكد استشاري التغذية العلاجية على أن عدم التحمل الغذائي مختلف تماما عن «الحساسية»، مشير إلى أن عالميا يعاني أقل من 2% من الأشخاص من الحساسية الغذائية، بينما أكثر من 45% من الأشخاص يعانون من عدم التحمل الغذائي، موضح أن الحساسية الغذائية (Food Allergy) تتميز برد قوى وسريع تجاه المواد الغذائية المتناولة بسبب زيادة مستويات الأجسام المضادة (IgE) في الجسم، والتي تظهر فور عمل اختبار الحساسية، لتكون مواد كيميائية مثل الهيستامين، فتظهر فورا الأعراض، كالتقيؤ، والطفح الجلدي، والشفاء منها سريعا، وتظهر عند الأطفال حتى الرضع، و90% يتم الشفاء منها ماعدا بعض الأنواع، كما أن الأغذية المسببة لها يمنع منها المريض نهائيا وبشكل دائم، بينما عدم التحمل الغذائي (Food Intolerance) فرد فعله بطيء للمواد الغذائية المتناولة، ولا يتنافى مع اختبار الحساسية، بل يؤكد، وهناك نوع ثالث من الحساسية لا علاقة له بهذين النوعين، وهو حساسية القمح والألبان، وتعرف بحساسية الجلوتين واللاكتوز، وتظهر عند تناول الشخص أي من منتجات الألبان، أو القمح ومنتجاته، وهي حساسية وراثية، حيث يولد الطفل يعاني من نقص في الإنزيمات المسؤولة عن هضمهما، مثل إنزيم اللاكتيك.

تحليل البصمة الغذائية طريقك للتخلص من الوزن الزائد وتفادي الأمراض المزمنة

- يؤكد الطب الحديث على أن كثير من الأمراض تبدأ بالطعام الذي تأكله. لا يعرف الكثير من الناس أن أجسامنا مختلفة وتتفاعل بشكل مختلف مع الأطعمة التي نتناولها و هذا يسبب أمراض لذا بعض الأشخاص بينما أشخاص أخرى لا يؤثر عليهم في معظم الأحيان يدركون بعض الناس اختلاف الأجسام عندما يبدوون حمية غذائية حيث لا يحرقون الدهون بنفس الطريقة و أيضا، الكثير ما نسمع عن أشخاصا سمانا يدعون أنهم يأكلون كثيرا ومع ذلك تجد أن وزنهم يفوق الوزن الطبيعي يناقش هذا المقال فوائد فحص البصمة الغذائية و دوره في مساعدتك على فقدان الوزن

كيف تساعد البصمة الغذائية على فقدان الوزن؟

فحص البصمة الغذائية يهدف إلى معرفة الأطعمة والمواد الغذائية التي لا تتفاعل بطريقة جيدة داخل الجسم مما تختلف من شخص إلى آخر وفقا للعديد من الأطباء، فإن هذا الفحص يساعد على تحديد عدم تحمل الطعام أو الحساسيات الغذائية الخفية التي قد تساهم في السمنة أو [صعوبة حرق الدهون قبل](#) بداية أي نظام أو حمية غذائية، من الأفضل إجراء اختبار البصمة الغذائية لتحديد الأطعمة التي يمكن أن تخرب فقدان الوزن ، وأنها يمكن أن تساعدك في الوصول إلى هدفك بشكل أسرع تشير الأبحاث الآن إلى أن وضع المرضى الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة على نظام غذائي للإقضاء أو ما يسمى بحمية الإقضاء و التي تعتمد على لوحة الحساسيات الغذائية يمكن أن يؤدي إلى مكاسب أكبر في فقدان الوزن هذا يشير على أن تحليل البصمة تساعد على معرفة الأطعمة التي لا تتفاعل جيدا مع جسمك لعدم إدراجها في نظامك الغذائي هل سبق لك أن أكلت شيئًا جعلك تشعر بالانتفاخ؟ هل لاحظت أن نظامك الغذائي لا يساعدك في فقدان الوزن و حرق الدهون بسرعة؟ إذا كان الأمر كذلك ، فأنت على الأرجح تعاني من [عدم تحمل بعض الأطعمة](#) . من خلال اختبار البصمة الغذائية ، سيكون بمقدورك تحديد نوع الطعام الذي يمنعك أو يساعدك على إنقاص الوزن بسرعة بعد تلقي نتائج اختبار البصمة الغذائية، من المحتمل أن تفاجأ بعد الاطعمة التي تتناولها يوميًا والتي قد تؤدي إلى شعورك بالضيق والوزن الزائد.

ما الفرق بين مرض السيلياك وحساسية الغلوتين غير السيلياكية؟

- يعدّ مرض حساسيّة الأمعاء تجاه [#الغلوتين](#) من الأمراض المناعية الذاتية، ويستجيب حين يتناول المصاب أغذية تحتوي على بروتين الغلوتين، ما يُسبّب خللاً في عملية امتصاص العناصر الغذائيّة.
- فالجهاز المناعي يستجيب لهذه المادّة عن طريق مهاجمة الأمعاء الدقيقة؛ ممّا يؤدّي إلى تلف النتوءات التي تبطنها مع مرور الوقت. لكن هذه النتوءات مسؤولة عن امتصاص الموادّ الغذائيّة، وعندما تتضرّر، فإن الجسم لن يتمكّن من الحصول على حاجته من العناصر الغذائيّة.
- انطلاقاً من هذا الموضوع، قدّمت اختصاصية الـ [#تغذية](#) رشا مكّي المعلومات الغذائيّة حول هذا المرض.
- أولاً- الأطعمة الغنية بالغلوتين
 - _ القمح: يدخل في إعداد الكثير من الأطعمة مثل الخبز، المعجنات، المعكرونة، حبوب الفطور والكثير من الصلصات.
 - _ الشعير: يدخل في تصنيع و إعداد صبغات الطعام وخميرة البيرة وشراب الشعير.
 - _ الشوفان: يعدّ من الأغذية الخالية من الغلوتين إلا أنّ اختلاطه بغيره من النباتات المحتوية عليه، قد يشكّل قلقاً من ظهور حساسيّة القمح عند الأشخاص المصابين بها.
- ثانيًا- علاج [#مرض السيلياك](#)
 - _ اتباع نظام غذائيّ خالٍ من الغلوتين كي يتجنّب المصاب تناول أيّ طعام أو شراب يحتوي على بروتين هذا المرض.
 - _ تناول المكملات الغذائيّة، لأن التهاب الغشاء في الأمعاء يؤدّي الى عدم امتصاص الفيتامينات والمعادن (فيتامين د، الكالسيوم، الحديد، الزنك، والفيتامين ب 12).
 - _ قراءة الملصق الغذائيّ جيّداً قبل تناول أيّ نوع من الأطعمة.
 - _ استبدال الأطعمة الغنيّة بالغلوتين بالذرة والبطاطا والأرز والصويا وغيرها من الأطعمة الخالية منه.

ثالثاً- أعراض مرض السيلياك

قد لا تسبّب بعض الحالات البسيطة ظهور أيّ أعراض للمرض، إلا أنّ التشخيص قد يثبت الإصابة به. واللافت أنّ الأعراض قد تظهر عند تناول الأفراد بروتين الغلوتين لأول مرة، وتشمل:

_ الإسهال.

_ مشكلات في الجهاز الهضمي، مثل: الغثيان، تقلّصات المعدة، القيء، الانتفاخات، الإمساك.

_ فقدان الشهية.

_ ظهور دهون مع البراز بسبب عدم امتصاصها بالجسم.

_ التعب والإرهاق بسبب سوء امتصاص الفيتامينات، والمواد الغذائية.

_ نقص الوزن من دون سبب.

رابعاً- حساسية الغلوتين غير السيلياكية

تحدث هذه الحالة الصحيّة نتيجة عدم قدرة الفرد على تحمّل الغلوتين، إذ تظهر لديه أعراض تشبه السيلياك، لكن عند إجراء اختبار لتشخيص السيلياك تظهر لديه النتيجة سلبية. وقد تتشابه أعراضه مع أعراض السيلياك.

أما الفرق بين السيلياك وحساسية الغلوتين غير السيلياكية، فتتمثّل بأنّ الأوّل يؤدّي إلى تلف النتوءات التي تبطن الأمعاء الدقيقة، بينما الثاني لا يتسبّب بذلك.

خامساً_ مضاعفات مرض السيلياك

تُصيب مضاعفات السيلياك المصابين به، الذين يستمرون في تناول الأطعمة الغنية بالغلوتين. وقد يكونون غير مشخّصين بالمرض، أو كانت لديهم أعراض بسيطة. وتتمثل مضاعفاتهم على الشكل الآتي:

_ هشاشة العظام.

_ سوء التغذية.

_ أنيميا نقص الحديد.

_ نقص فيتامين (ب 12)، وحمض الفوليك، وفيتامين(د).

_ حساسيّة اللاكتوز (عدم تحمّل اللاكتوز)؛ لأن السيلياك قد يدمّر جزءاً من الأمعاء المسؤولة عن هضم اللاكتوز.

_ نقص وزن المولود عند الحامل.

_ بعض أنواع السرطان، مثل: سرطان الأمعاء الدقيقة في حالات نادرة.

وبناءً على هذه المعلومات، قد يكون الحلّ بالالتزام بأطعمة خالية من الغلوتين تحت إشراف الطبيب.

وَشَكَرًا لِّلْأَصْفَاءِ