

Hvad kan Phytokost hjælpe med?

Phytokost tilbyder vejledning inden for fordøjelsesproblemer, intolerance, allergi og inflammation gennem udenlandske laboratorieanalyser. I vejledningen indgår behandling med ernæringsterapi, kostvejledning, naturmedicin og livsstilsændringer.

Hvordan får jeg lavet en fødevarerintoleranceanalyse?

Du kan kontakte Phytokost på nedenstående oplysninger for at få lavet en aftale til en vejledning. På www.phytokost.dk finder du de spørgeskemaer, som du skal udfylde inden vores første møde.

Jytte Langkjær

KOSTVEJLEDER, TRIVSELSCOACH, LABORANT

ALLERGI – INTOLERANCE

FORDØJELSESPROBLEMER - ANALYSER

phytokost
KOSTVEJLEDNING

A.Andersens Vej 24B • 8600 Silkeborg

Tel: 3053 3548 • mail@phytokost.dk
www.phytokost.dk • www.madværkstedet.com



Fødevarerintolerance

Er din mad god for dig?

At din mad er sund, er måske ikke ensbetydende med at den er god for dig. Det skyldes at kroppen kan have intolerancer overfor forskellige fødevarer, hvilket kan give kroniske symptomer.

Hos Phytokost undersøges hvilke fødevarer din krop reagerer på.

Hvad er fødevareintolerance?

Fødevareintolerance er en forsinket immunreaktion, hvor der dannes IgG-antistoffer rettet mod mad. Reaktionen kan give forskellige former for symptomer og kroniske lidelser, som du ikke ville tro havde tilknytning til den mad du normalt spiser.

Følgende helbredsmæssige problemer kan lindres, hvis du identificerer og undgår den mad du reagerer på:

- **Fordøjelsesproblemer – IBS, diarré, forstoppelse, mavepine og oppustethed**
- **Astma og eksem**
- **Ømme muskler og ledsmerter**
- **Træthed**
- **Hovedpine og migræne**
- **Søvnbesvær**
- **Væskeophobninger og overvægt**
- **Bihule problemer**
- **Humørsvingninger og depression**

Hvad forårsager fødevareintolerance?

Fødevareintolerance kan opstå, hvis ufuldstændigt fordøjet mad optages i kroppen. Immunforsvaret genkender det ikke, hvorfor det dannes IgG-antistoffer rettet mod maden. Denne reaktion kan påvirke væv og organer så der opstår forskellige symptomer og i værste fald sygdomme.

Hvordan undersøges fødevareintolerance?

Antistofdannelsen kan måles i blodet. Alt hvad der behøves til analysen er en enkelt blodprøve, som oplyser hvilke fødevarer du skal holde dig fra i et givent tidsrum.

Hvordan behandles fødevareintolerance?

Fødevareintolerance er normalt kun midlertidigt. Intolerancen forsvinder typisk, når man i 2-12 måneder fjerner den mad der reageres på. Ofte kan maden genindføres i kosten, uden at symptomerne kommer igen.

Den mest effektive måde at undgå fødevareintolerance på, er ved at rotere og kombinere maden på den rette måde. Du modtager en mappe med de fødevarer som du reagerer på og du får oplyst hvor længe du skal udelukke den fra den kost.

Forskellen på allergi og intolerance

Allergi er en øjeblikkelig reaktion, hvor der dannes IgE-antistoffer over for mad og andre substanser. Diagnosen stilles med en priktest eller en RAST undersøgelse.

Fødevareintolerance er en forsinket immunreaktion, hvor der dannes IgG-antistoffer rettet mod mad. Reaktionen kan indtræffe fra få timer til flere dage efter man har indtaget den mad man reagerer på.

Diagnosen stilles ved hjælp af en enkelt blodprøve. Intolerance kan også være fx laktoseintolerance, fruktoseintolerance, histaminintolerance, hvilket er mangel på enzymer i fordøjelseskanalen.