

IgG

matallergier, jästsvamp
och Candida Albicans

Alcat intoleranser

matintoleranser,
tillsatser, färgämnen,
biogena aminer, örter
och teer



Matallergier, Candida Albicans och intoleranser

Test av matallergier, jästsvamp och Candida Albicans med IgG

Antikropp G (IgG) och immunreaktionen

Det är inte alls ovanligt att utveckla matallergier. De kan ibland passera nästan obemärkta eller vara svåra att koppla till måendet och obalanser i hälsan och då är ett testsvar ovärderligt för att kunna välja det som kroppen vill äta och vad den vill slippa för att må bra.

Dagens stressade livsstilmönster kombinerat med exempelvis läkemedelsanvändning, alkohol, och miljögifter kan leda till att tarmfloran och tarmslemhinnan skadas.

Om tarmslemhinnan blir skadad, kan proteiner, fetter och kolhydrater från olika födoämnen du äter passera genom tarmslemhinnans väggar och in i blodet i stället för att, som i normala fall, tas upp i tarmcellerna och brytas ner i små beståndsdelar anpassade att föras vidare.

Immunförsvaret uppfattar osmält mat som främmande och specifika IgG-antikroppar bildas mot varje enskilt protein eller komplex av kolhydrater. Antikropp G (IgG) bildas som ett försvar och en signal skickas till det allmänna immunförsvaret att rycka ut och bryta ner det ämne som irriterar.

När du ätit eller druckit något och fått IgG-antikroppar mot detta födoämne, så betyder det att ämnet orsakar en reaktion i blodet efter att den passerat en slemhinna som tarmväggen. Tarmväggen kan vara skadad och kroppen reagerar med antikroppar på osmälta, främmande och alltför många beståndsdelar från mat som inte brutits ner.

Personer med s.k. läckande tarmvägg riskerar att bilda fler antikroppar av typ G eftersom kroppen då anser sig behöva försvara sig mer mot ämnen som kan läcka ut i blodbanan genom den skadade tarmväggen.

De fem klasserna av antikroppar

Immunglobuliner utgör de antikroppar som bekämpar infektioner. Det finns fem klasser av antikroppar (immunglobuliner) som hjälper kroppen att bekämpa infektioner: IgG, IgA, IgM, IgD och IgE.

De flesta antikroppar i blodet och andra vätskor som omger kroppens vävnader och celler är av IgG-klassen.

IgG är indelat i fyra underklasser: IgG1, IgG2, IgG3 och IgG4. Matallergitestet mäter alla fyra underklasserna av IgG för en fullständig bedömning.

Vad är IgG?

IgG är den huvudsakliga antikroppen som finns i blodet. Olika ämnen kan få immunsystemet att producera en antikropp som specifikt reagerar med det. Ämnet kroppen reagerar på kallas för antigen.

IgG-utlösta reaktioner på matantigener, alltså matvaror, kan försenas flera timmar eller dagar efter att man ätit, medan IgE-matantikropsreaktioner är ganska omedelbara.

Varför testa IgG-känslighet?

Immunoglobulin G (IgG) mattestning är en användbar guide för att skapa en kosthållning som utesluter det som orsakar irritationer för personer med många kroniska tillstånd.

IgG-testet kan inte förutspå exakt hur du kommer att reagera om du äter ett ämne, utan visar vad kroppen har markerat som irriterande och som den, på olika sätt, har markerat för att detta födoämne ska kunna uppmärksammas av övriga delar av immunförsvaret.

Att kroppen har markerat ett födoämne med IgG-antikroppar kan vara en god indikation på att fortsatt intag högst sannolikt orsakar irritation. Det kan också vara en indikation på att kroppen försöker tona ner övriga delar av immunförsvaret om kroppen (och mest mage-tarm) fått ett stort intag av just detta för att slippa överreaktioner som skulle kunna vara mycket kännbara.

Säg exempelvis att du äter komjölk i flera former varje dag och att kroppen till slut uppfattar detta som irriterande. Flera typer av IgG kan då bildas både för att märka ut födoämnet för eliminering och för att försöka lugna ner övriga delar av immunförsvaret. Att då minska eller undvika komjölk en tid kan lindra och lugna flera typer av immunreaktioner.

Personer med neurologiska besvär, besvär i mage-tarm, hudbesvär, besvär i rörelseapparaten och obalanser i beteende lider ofta av IgG-matkänslighet.

Människor kan fortsätta att äta irriterande livsmedel och vara omedvetna om deras störande effekter eftersom symtomen inte är vare sig akuta eller livshotande, som de kan vara om antikropp E (IgE) aktiverar andra delar av immunförsvaret. Symtom på matöverkänslighet kan uppstå timmar eller dagar efter att den irriterande maten äts eftersom IgG-matantikroppar finns kvar mycket längre än IgE-antikroppar och orsakar en annan typ av immunreaktion.

IgG-matkänslighet orsakar ett inflammatoriskt svar som kan stanna kvar under en längre tid. Detta är en fördröjd överkänslighetsreaktion där symtom uppträder allt från timmar till dagar efter att ha ätit den störande maten.

Eliminering av IgG-positiva livsmedel kan förbättra symtomen på irriterad tarm (IBS), autism, AD(H)D, cystisk fibros, reumatoid artrit och epilepsi, enligt många kliniska studier.

Så här kan det kännas det när man äter det man inte tål

Om man har en IgE-allergi är symtomen mycket tydliga. Då kliar det, man kan knappt andas och ögonen svullnar igen. IgE-födoämnesallergi orsakar frisättning av histamin, vilket ger en omedelbar överkänslighetsreaktion.

IgG-antikropparna bildar immunkomplex tillsammans med proteinet och immunförsvaret försöker oskadliggöra dessa immunkomplex med hjälp av en inflammatorisk reaktion. Eftersom immunkomplexen kan transporteras via blodsystemet till olika delar av kroppen kan inflammationen påverka även andra organ och vävnader, inte bara tarmen. Om man har en IgG-matallergi eller om man är intolerant och får inflammationer, gäller det att söka efter mer subtila tecken.

Här kommer en lista på vad som kan hända. Om du känner igen något av detta, så har du sannolikt ätit ett eller flera födoämnen du inte tål. Ingen har alla symtom men listan innehåller vanliga reaktioner. Känn efter vad som gäller för just dig.

Allergi och intoleranser försämras av infektioner, miljögifter, stress och vid sömnbrist.

Magen och tarmen

Värk, smärta, förstoppning, lös mage, sura uppstötningar, illamående, gaser och känsla av att inte kunna bryta ner det man äter.

Slemhinnorna och huden

Svårt att andas eller dra djupa andetag, kliande ögon, rinnande näsa eller känsla av lindrig förkylning, slem i hals och luftvägar. Klåda, eksem, psoriasis, nässelutslag, torr och fnasig hud. Sprickor på hälar och fingrar.

Hjärnan och känslorna

Humörsvängningar, rusande tankar, nedstämdhet, ångest. Yrsel, hjärndimma, koncentrationssvårigheter, svårt med närminnet och huvudvärk. Migrän.

Blodsockret och energin

Sug efter socker, salt, fett eller skräpmat. Allmän trötthet och energilöshet.

Leder och muskler

Värk i lederna, ömma leder, värkande eller ömmande muskler.

Sömnen

Svårighet att somna, vaknar under natten, svårt att gå upp på morgonen eftersom man inte känner sig utsövd trots att man lagt sig i tid och försökt sköta sömnrutinen.

Vikten

Envisa kilon som sitter kvar, trots diet, motion och kalori restriktion. Man kan också lättare samla vätska och kännas sig svullen runt bålen eller på händer, ben och fötter.

Infektioner och immunförsvar

Lättare att bli magsjuk. Återkommande halsinfektioner, tecken på influensa och förkylningar och de kommer kanske tätare än förut och de ger heller inte med sig inom en vecka eller två. Man har en känsla av att lätt dra på sig infektioner när man är i närheten av de som är förkylda, är magsjuka, har halsinfektioner eller har influensa.

Underlivet

Återkommande svamp-, virus- eller bakterieinfektioner. Klåda, rodnar, smärta, svullnad, flytningar, urinvägsinfektioner är vanliga symtom.

Reaktion med IgE och IgG

Vad är skillnaden? Båda två ger inflammationer och irritationer.

	IgE – allergi typ 1 reaktion	IgG – överkänslighet typ 3 reaktion
Startar	Snabbt, inom minuter	Tar timmar eller dagar
Håller på	Relativt kort tid (timmar)	Håller på i timmar eller dagar eller veckor
Immunförsvarets reaktion	Mastceller utsöndrar histamin	Kroppen bildar cirkulerande immunkomplex med proteiner bundna till antigenet (antigen = protein eller kolhydrat kroppen reagerar mot)
Mängd födoämne	Mycket litet krävs för symtom	Symtom är beroende på dos och frekvens
Typ av födoämne	Nötter, fisk, skaldjur, gliadin, pollen	Gliadin i vete, råg, korn, kasein i mjölkprodukter, soja, äggvita, och många fler
Medveten om orsaken	Alltid och test på vårdcentralen ger utslag	Sällan, vanliga allergitest ger inte utslag
Antikroppar finns kvar	Hela livet	I veckor eller månader efter att födoämnet uteslutits. De kan minska med tiden när kroppen inte anser sig stressad längre av just detta ämne

Ät inte det du har en känd allergi emot

Om du tidigare har blivit diagnosticerad med en allergi via IgE-test och det inte visar sig på ditt IgG-test, så ska du absolut inte äta det. IgE-allergi kallas också för typ 1.

Om du tidigare reagerat på något ämne och vet att du har besvär och det inte dyker upp på ditt IgG-test, fortsätt att undvika det. Kroppen plockar bort antikroppar mot det som den inte längre anser utgöra någon fara. Det kostar energi att bilda antikroppar och kroppen hushållar med energin när den anser att den kan det. Det är anledningen till att antikropp G inte visar sig efter en tid utan exponering.

Om du äter det kroppen inte tål och inte kan smälta, så kommer antikropparna tillbaka och symtomen med dem.

Testet för matallergier, jästsvamp och Candida Albicans

Testet tas enkelt med blod från fingertoppen. Det kommer att visa reaktioner mot 190 vanliga födoämnen som ingår i västvärldens kosthållning. Det visar också på immunförsvarets reaktion mot jästsvampen Candida Albicans och mot jästsvamp som används för att framställa mat och dryck. Provet postas antingen separat eller skickas med kurir tillsammans med urinprov för organiska syror, miljö- eller mögelgifter och glyfosat.

Exempel på provsvar

<https://mosaicdx.com/resource/igg-food-map-with-candida-yeast/>

ALCAT intoleranstester

ALCAT testar biologisk cellaktivering för födoämnen (råa eller kokta) samt miljögifter, tillsatser, kemikalier, läkemedel, mögelsvampar och vanliga teer och örter. Målet är att identifiera vad som orsakar inflammationer och irritationer, så att det kan undvikas.

Tester visar om kroppens neutrofila granulocyter, en slags vita blodkroppar som ingår i det medfödda immunförsvaret, svarar med ett förändrat reaktionsmönster när de utsätts för ämnena i laboratoriemiljö, oavsett om eller vilka antikroppar som kan vara inblandade. På så sätt får du en heltäckande kartläggning i ett och samma test.

Födoämnen, jästsvamp och Candida Albicans

Testet analyserar aktivering av det allmänna immunförsvaret med frisättning av fria radikaler och giftiga ämnen som utsöndras från överbelastade vita blodkroppar när de utsätts för vanligt förekommande födoämnen. Det går att testa 100 – 250 födoämnen, gluten, mjölkprotein, svamp som används för att framställa mat och dryck samt jästsvampen Candida Albicans.

Tillsatser, mediciner, biogena aminer, mögel, samt teer och vanliga örter

Du kan testa och analysera reaktioner som skapar inflammationer och fria radikaler från färgämnen, sötningsmedel, konserveringsmedel, vissa metaller, tillsatser i kosmetika och hygienprodukter, samt några vanliga antiinflammatoriska läkemedel, sulfa och antibiotika.

Viss mat innehåller ämnen, s.k. biogena aminer som kan leda till värk, illamående, nervsmärtor och förändrad sinnesstämning. Testet kan visa om du reagerar på biogena aminer som bildas i lagrad och jäst mat. Det testar biogena aminer som finns i vanliga njutningsmedel, som kaffe, te och tobak, samt om du inte kan hantera signalsubstanser som serotonin och dopamin korrekt.

Du får inblick i om ditt immunförsvar reagerar på inre och yttre mögel. Inre mögel kan komma ifrån stor konsumtion av socker och alkohol, samt vid allmänt nedsatt hälsa pga. av miljögifter och bekämpningsmedel som skadar den inre floran. Yttre mögel kan komma ifrån exponering från hus, ventilation, vattenskador, fläktsystem, avlopp, inhalation.

Vidare kan testet visa om du reagerar negativt på sådant som anses hälsosamt som örter, teer, alger, bäreextrakt.

Med ett testresultat i handen kan du få en hälsobehandling som passar just dig. Du behöver heller inte köpa tillskott och örter som kanske bara irriterar utan att hjälpa.

Provtagningen

Testet är enkelt att utföra. Det utförs på Odenplans Läkarhus i centrala Stockholm eller på ett laboratorium nära dig, med ett venöst blodprov. Be om separat information eftersom det finns många valmöjligheter och kombinationer. Provet skickas med kurir.

Exempel på provsvar

<https://alcat-europe.com/en/test-results/>