

Rezultati dobiveni testom intolerancije na hranu omogućuju primjenu odgovarajuće prehrane eliminacijom namirnica koje su testiranjem pokazale određeni stupanj intolerancije (eliminacijska dijeta). Dijeta je individualna, ovisi o zdravstvenom stanju samog pacijenta te stupnju intolerancije za određenu namirnicu (koliko dugo je potrebno izbjegavati određenu namirnicu i s kojom jednako vrijednom namirnicom ju je moguće zamijeniti).



**Našem stručnom timu zdravlje pacijenata je na prvom mjestu, stoga je pouzdan, precizan (min. 96%) i kvalitetan Test intolerancije na hranu (na 44, 88, 176 i 264 namirnica) moguće napraviti u Centru za preventivnu medicinu Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Mirogojska cesta 16, 10000 Zagreb.**

**Dodatne informacije dostupne su na [www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)**

**ili pozivom na brojeve telefona Centra za preventivnu medicinu:**

**01 4696 168**

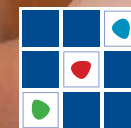
**01 4696 191.**



**NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR**

Centar za preventivnu medicinu  
10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16  
[www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)  
e-mail: [preventivna.medicina@stampar.hr](mailto:preventivna.medicina@stampar.hr)

**OTKRIJTE  
NAMIRNICE  
KOJE VAM  
ŠTETE!**



**NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR**

Intolerancija na hranu („odgođena alergijska reakcija tipa III“) očituje se kao nepoželjna reakcija organizma na unos određene hrane ili sastojaka hrane.

Intolerancija na hranu nije niti trovanje niti alergija na hranu. Kod alergija na hranu nastaje brza uzročno-posljedična reakcija, neposredno nakon konzumacije određene hrane uz jasnu kliničku manifestaciju. Kod intolerancije na hranu nema brze uzročno-posljedične reakcije, a simptomi se mogu pojaviti nekoliko sati ili dana nakon što ste konzumirali određenu vrstu hrane ili sastojak hrane.

Najčešći simptomi intolerancije na hranu su:

- gastrointestinalni (grčevi u trbuhu, nadutost, mučnina, vjetrovi, proljev, zatvor i sindrom iritabilnog crijeva)
- dermatološki (kožni osip, suha koža, svrbež, urtikarija, angioedem, dermatitis, ekcem, akne, psorijaza)
- pretilost
- respiratorni (otok nosne sluznice, rinitis, sinusitis, nadražaj ždrijela, astma, suhi kašalj)
- neurološke (glavobolja, migrena, vrtoglavica, omaglica)
- psihološki (gubitak motivacije, tjeskoba, letargija, depresija, umor, hiperaktivnost)

#### Literatura:

1. Imunologija, Nikša Allegretti i sur.- IV izdanje-Zagreb;, Školska knjiga, 1991.
2. Dijetetika, Roko Živković, Zagreb: Medicinska naklada, 2002,
3. Randomised controlled trial of food elimination diet based on IgG antibodies for prevention of migraine like headaches, Mitchell N, Hewitt CE, Jayakody S, Islam M, Adamson J, Watt I, Torgerson DJ, Nut J. 2011 Aug 11; 10:85.doi: 10.1186/1475-2891-10-85
4. Food allergy or food intolerance, Mitre S, Maniu CM, uss G, Maillard MH, Spertini F, Ribì C, Rev Med Suisse, 2014 Apr 16; 10(426): 846-50, 852-3.
5. J. Kleine-Tebbe, T. Fuchs, U.Lep, B. Niggemann, J. Saloga, I.Vieluf, S. Vieths, T. Werfel, T. Zuberbier, L. Jager. In vitro-Diagnostik von Nahrungsmittel-Allergien, Positinspapier der Deutschtaft fur Alergologen und klinische Immunologie (DGA) und des Arzteverbandes deutscher Allergologen (ADA). Allerg J. 2001; 6:333-339
6. T. J. David, Adverse reaction and food intolerance to foods. British medical Bulletin 2000;56 (No1): 34-50

U testovima su zastupljene namirnice iz svih prehrambenih skupina: žitarice s glutenom, žitarice bez glutena, povrće, voće, mlijeko i mliječni proizvodi, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke, ribe, rakovi i školjke, sve vrste mesa i proizvoda od mesa, začini, jaja, sladila, aditivi i konzervansi.

**Test intolerancije na hranu preporučuje se svim osobama od navršene pete godine života koje pate od navedenih simptoma.**

**Bez Testa intolerancije osoba teško može točno i precizno znati koja namirnica izaziva određene simptome.**



U Centru za preventivnu medicinu moguće je obaviti

Test intolerancije na 44 namirnice (alergena) po cijeni od 800,00 kuna, 88 namirnica (alergena) po cijeni od 1.375,00 kuna, 176 namirnica (alergena) 2.530,00 kuna i na 264 namirnica (alergena) 3.520,00 kuna.

Za grupno testiranje (pet i više osoba) odobrava se popust 10 %.

