

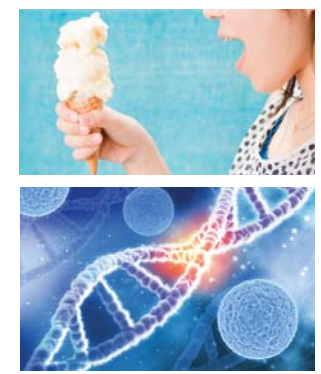


EGG
GLUTEN
MILK



การติดตามอาการหลังการปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร

การสังเกตอาการสำหรับติดตามความคืบหน้าจะเป็นประโยชน์อย่างมาก โดยจดบันทึกรายการอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดที่รับประทานควบคู่ไปกับอาการที่เกิดขึ้น หรือสังเกตได้ทั้งก่อนและหลังการเปลี่ยนแปลงชนิดอาหาร เช่น รู้สึกดีขึ้นหรือแย่ลง ก็อาจทำให้พบอาการเฉพาะเมื่อรับประทานอาหารบางชนิดได้



การกลับมารับประทานอาหารเดิมอีกครั้ง

หลังจากที่งดอาหารอย่างน้อย 3 เดือนและมีอาการดีขึ้นแล้ว หากต้องการกลับมารับประทานอาหารชนิดเดิมอีก จะต้องทดลองรับประทานอาหารทีละชนิด และสังเกตอาการภายใน 5 วัน หากพบว่าอาการผิดปกติกลับมาเป็นอีก ก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารชนิดนั้นต่อไปอีก 1 - 2 เดือน แต่หากไม่พบอาการผิดปกติใดๆ แสดงว่าสามารถกลับมารับประทานอาหารนั้นๆ ได้ หลังจากนั้นค่อยๆ ทดลองกับอาหารชนิดถัดไปแล้วสังเกตอาการ และปฏิบัติตามดังที่ได้กล่าวมาแล้ว



การหลีกเลี่ยงการแพ้อาหารชนิดใหม่ๆ

ในขณะที่ปรับเปลี่ยนอาหารโดยทดแทนด้วยอาหารอีกชนิดหนึ่ง อาจเป็นไปได้ที่จะเกิดอาการแพ้ต่ออาหารที่นำมาทดแทนได้ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการดังกล่าว แนะนำให้รับประทานอาหารให้หลากหลายและจำกัดปริมาณ หรือรับประทานอาหารชนิดเดียวกันได้ โดยให้ห่างกัน 3 - 4 วัน



การตรวจโรคภูมิแพ้อาหารแฝง

ห้องปฏิบัติการ N Health ให้บริการตรวจโรคภูมิแพ้อาหารแฝง (Food Intolerance) โดยการตรวจวัดระดับของ IgG ต่อ Allergen ชนิดนั้นๆ ซึ่งให้บริการหลากหลาย **ครอบคลุม 222 Allergens ภายใน 1 test**

Product Name	Product code	Turnaround Time	Specimen
Food Intolerance test	J121	5 days	EDTA blood 2 ml หรือ Clotted blood 2 ml

- ผลการตรวจ** โรคภูมิแพ้อาหารแฝง
- ชนิดของอาหาร** ที่ทำการตรวจ
- ระยะเวลา** ในการทดสอบ
- ปริมาณโลหิต** ที่นำมาทดสอบ



คำถามที่พบบ่อย

ความแตกต่างระหว่าง **Food Allergy** กับ **Food Intolerance** คืออะไร?

Food Allergy หรือภูมิแพ้อาหาร เช่น แพ้ถั่วลิสง หรือหอย เป็นอาการแพ้ที่มักเกิดขึ้นทันทีหลังการรับประทานและมีปฏิกิริยาที่รุนแรง ได้แก่ จาม เป็นผื่น ระบายท้อง ผื่นบวมแดง และมีอาการเหนื่อยล้า อาการที่เกิดขึ้นเหล่านี้มีแอนติบอดีชนิด IgE เข้ามาเกี่ยวข้อง ส่วน **Food Intolerance หรือภูมิแพ้อาหารแฝง** มีรูปแบบที่เกิดขึ้นช้าๆ และมีแอนติบอดีชนิด IgG เข้ามาเกี่ยวข้อง อาจมีอาการปรากฏให้เห็นหลังรับประทานอาหารชนิดที่แพ้เข้าไปแล้ว 2 - 3 วัน จึงยากที่จะระบุชนิดอาหารที่ทำให้แพ้ได้

โรคภูมิแพ้อาหารแฝง FOOD INTOLERANCE



NUTS
MOLLUSCS
MEAT



จะแน่ใจได้อย่างไรว่า...คุณไม่แพ้ ?



SOY
CORN
ALCOHOL



บริษัท เนชั่นแนล เฮลท์แคร์ ซิสเต็มส์ จำกัด 2301/2 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310 Call Center: 0 2762 4000 www.nhealth-asia.com [f](#) NHealthFanpage

www.nhealth-asia.com
[f](#) NHealthFanpage



การแพ้อาหารแฝง

FOOD INTOLERANCE

มีความเกี่ยวข้องกับอาการที่ไม่พึงประสงค์และโรคเรื้อรังชนิดต่างๆ จำนวนมาก **มีประชากรมากถึง 45%** ที่คาดว่าจะต้องประสบกับการแพ้อาหารบางชนิดในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง การเกิดอาการมักจะมีขึ้นหลังจากที่ได้รับอาหารเข้าไปสักระยะ ซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะระบุชนิดอาหารที่ทำให้เกิดอาการนั้นๆ

8 ขั้นตอน
ที่ควรทำ



- ทดสอบภูมิแพ้อาหารแฝง
- ทบทวนผลการทดสอบที่ได้
- ทำความเข้าใจผลการทดสอบ
- ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหาร
- พิจารณาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงชนิดอาหารเพื่อรับประทานโดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- เริ่มเปลี่ยนแปลงชนิดอาหาร
- ติดตามอาการหลังการปรับเปลี่ยนชนิดอาหาร
- พิจารณาการกลับมารับประทานอาหารชนิดเดิม

อาหารธรรมดาๆ ของบุคคลหนึ่งอาจจะ เป็นอันตรายที่รุนแรง สำหรับอีกบุคคลหนึ่งได้

อาหารที่มักทำให้เกิดภูมิแพ้อาหารแฝง

1. ธัญพืช (Gluten) 2. เนื้อสัตว์ (Meat) 3. ไข่ (Egg)
 4. แอลกอฮอล์ (Alcohol) 5. นมวัว (Dairy) 6. ผัก/ผลไม้ (Vegetables/Fruits)
 7. ถั่ว (Nuts) 8. ปลา / หอย / ปู (Seafood)

คำอธิบายเกี่ยวกับภูมิแพ้อาหารแฝง

ภูมิแพ้อาหารแฝง เป็นการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ออาหาร โดยการสร้างแอนติบอดีไปจับกับอาหาร หรือส่วนประกอบในอาหารเกิดเป็น **โปรตีนคอมเพล็กซ์** (แอนติบอดีและโปรตีนในอาหารที่รวมตัวกันเป็นโครงสร้างที่ซับซ้อน) แล้วถูกกำจัดออกจากร่างกาย แต่หากร่างกายมีการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่มากเกินไปจะทำให้เกิดการสะสมของโปรตีนคอมเพล็กซ์ในบริเวณต่างๆ เช่น ข้อต่อ หรือระบบทางเดินอาหารที่ก่อให้เกิด อาการ และโรคเรื้อรังได้

โดยประชากรประมาณ 45 เปอร์เซ็นต์อาจแพ้อาหารบางชนิดในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง และมักเกิดอาการแพ้ หลังจากที่ได้รับประทานอาหารไปแล้วระยะหนึ่ง จึงเป็น เรื่องยากที่จะระบุชนิดอาหารซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการเจ็บป่วย โดยการตรวจหาแอนติบอดีต่ออาหารจากตัวอย่างเลือด เพื่อหาชนิดอาหารที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและหลีกเลี่ยงอาหารชนิดนั้นๆ



การวางแผนการรับประทานอาหาร

อาหารและโภชนาการมีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพ จึงควรทราบข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหาร ดังนี้

- หากคุณมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น กำลัสดังครรภ์ หรืออยู่ในช่วงรับประทานยา ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักโภชนาการอาหารก่อนเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหาร
- ควรวางแผนและเลือกซื้ออาหารล่วงหน้า โดยเลือกอาหารที่อยู่ในกลุ่ม **NORMAL** เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร
- ถึงแม้ว่าร่างกายจะแพ้อาหารบางชนิดแต่ก็ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่ไม่แพ้ ดังนั้น จึงควรหันมาใช้ใจเลือกชนิดอาหารที่หลากหลายสำหรับรับประทาน เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่สงสัยว่าส่งผลกระทบต่อร่างกายแม้ว่าผลการทดสอบนี้จะได้ผลปกติก็ตาม
- ควรจดจำผลิตภัณฑ์อาหารที่มีชนิดอาหารที่แพ้เป็นส่วนผสม และระลึกเสมอว่าอาหารสำเร็จรูปและซอสปรุงรสจำนวนมากมีส่วนผสมที่หลากหลาย จึงจำเป็นต้องในการตรวจสอบฉลากอย่างละเอียดก่อนซื้อทุกครั้ง
- การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สามารถทำได้โดยรับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย เพื่อให้ได้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนและลดความเสี่ยงในการแพ้อาหาร

การแปลผลการทดสอบ

ข้อมูลที่ได้รับจากการทดสอบภูมิแพ้อาหารแฝงหากมีการแสดงปฏิกิริยาให้ผลบวกกับอาหารชนิดใดๆ หมายความว่าท่านมีแอนติบอดีต่ออาหารชนิดนั้น โดยจะใช้เป็นข้อมูลประกอบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร

ผลการทดสอบภูมิแพ้อาหารแฝง (Food Intolerance) จะแสดงผลเป็น **สูง (ELEVATED) ปานกลาง (BORDERLINE) หรือ ปกติ (NORMAL)** โดยมีหน่วยความเข้มข้นของแอนติบอดี IgG เป็นยูนิิตต่อมิลลิลิตร (U/ml) แสดงอยู่ในวงเล็บหลังอาหารแต่ละชนิด

☹️ สูง (ELEVATED)	😐 ปานกลาง (BORDERLINE)	😊 ปกติ (NORMAL)
แสดงว่าตรวจพบความเข้มข้นของแอนติบอดีในระดับสูง ควร "กำจัด" อาหารเหล่านี้ออกจากเมนูอาหาร เป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือน	แสดงว่าตรวจพบความเข้มข้นของแอนติบอดีในระดับกลาง ควรลด หรือหมุนเวียนรับประทานอาหารเหล่านี้เป็นเวลาอย่างน้อย 3 เดือน เพื่อหลีกเลี่ยงการแพ้ที่จะเพิ่มสูงขึ้น	แสดงว่าตรวจไม่พบหรือพบแอนติบอดีที่จำเพาะต่ออาหารในระดับต่ำ สามารถรับประทานอาหารเหล่านี้ได้ตามปกติ



การแพ้อาหารแฝง (FOOD INTOLERANCE)

ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองของภูมิคุ้มกันที่ไม่เหมาะสมต่ออาหาร หรือส่วนประกอบในอาหาร การสร้างแอนติบอดีเป็นกลไกที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำปฏิกิริยากับสารที่อาจจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ในสถานการณ์ปกติแอนติบอดีเหล่านี้จะรวมกับโปรตีนในอาหารในรูปแบบคอมเพล็กซ์ แล้วถูกกำจัดออกไปโดยเซลล์ของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย แต่หากมีการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันมากเกินไป จะทำให้มีคอมเพล็กซ์เหล่านี้สะสมในบริเวณต่างๆ ของร่างกาย เช่น ข้อต่อหรือระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการต่างๆ ของการแพ้อาหาร

อาการ สามารถปรากฏได้ในช่วงระยะเวลาสามวันหลังจากการรับประทานอาหารที่เป็นสาเหตุ และสามารถแสดงอาการอยู่ได้นานเป็นหลายๆ สัปดาห์ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องยากมากที่จะฟันธงว่าอาหารชนิดใดที่เป็นสาเหตุของการเกิดอาการ **การทดสอบการแพ้อาหารแฝง (Food intolerance)** นี้ จึงเป็นการสืบหาชนิดอาหารที่สามารถใช้ประโยชน์ในการประเมินระดับของแอนติบอดีต่ออาหารจากตัวอย่างเลือด การหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นตัวปัญหาจะช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ดี ถึงแม้การระบุชนิดอาหารที่แพ้เหล่านี้เป็นส่วนที่ทำได้ยาก แต่การทดสอบด้วยชุดทดสอบ Food intolerance นี้ถือเป็นขั้นตอนแรกสำหรับกระบวนการนี้ การที่ร่างกายมีระดับของแอนติบอดีอาหารเพิ่มสูงขึ้น ไม่ได้ถือเป็นปัญหาในตัวเอง แต่สามารถช่วยในการระบุชนิดอาหารที่คาดว่าจะเป็สาเหตุของอาการเจ็บป่วยมากที่สุด