



קריאת תוצאות הבדיקה

בדו"ח תוצאות הבדיקה, תמצאו עמודות ובראשן חלוקה לצבעים. כל צבע מצביע על רמת תגובתיות למזון שנבדק.

צבע ירוק -

לא התקבלה תגובה, מזונות שאין בעיה לצרוך. ההמלצה היא לאכול את אותם מזונות על בסיס סבב מסוים, כאשר נדרשת הפסקה של אכילת מזון מסוג מסוים לפחות למשך יום אחד, זאת מכיוון שלא מומלץ אכול אותו מזון שוב ושוב. יש חשיבות לגיוון, ועל כן מומלץ לצרוך מגוון רחב ככל הניתן מהמזונות המופיעים בעמודה זו.

צבע אדום -

תגובה חמורה.

ההמלצה היא להימנע מכל מזון המופיע בקבוצה זו למשך 6 חודשים או יותר. הערה- פרק זמן ההימנעות נתון לשינוי, בהמלצת המטפל האישי שלך.

צבע כתום -

תגובה בינונית.

ההמלצה היא להימנע מכל מזון המופיע בקבוצה זו למשך 3 עד 6 חודשים.

הערה- פרק זמן ההימנעות נתון לשינוי בהמלצת המטפל האישי שלך.

צבע צהוב -

תגובה מתונה, קלה.

ההמלצה היא לצרוך מזונות אלו לא יותר מפעמיים בשבוע, ועדיף לא יומיים ברציפות. עדיף אפילו לעשות הפסקה של ארבעה ימים (כלומר, לאכול למשל מזון מסוים ביום ראשון, ובפעם הבאה לאכול אותו מזון רק ביום חמישי).

יחד עם זאת, מומלץ להסתכל על הרשימה, ולראות מה מבין כל סוגי המזון נאכל על בסיס יום יומי או, כמעט יום יומי, לפני שעשית את הבדיקה. ההמלצה היא להימנע מסוגי מזון אלו למשך 3 חודשים או יותר.

יש לשים לב למזונות שמופיעה לידם כוכבית. מזונות אלו הפעילו תגובה מתונה של מערכת החיסון, והכוכבית תעזור בתכנון תכנית הסבב.

העמודות המוקפות בכחול, בתחתית הדף -

במידה ונמצא כאן מרכיבים שהגיבו לבדיקה, יש צורך להוציא מהתפריט יותר מסוג מזון אחד. מרכיבים אלו כוללים-

קנדידה אלביקאנס, סוג של שמר שנמצא באזורים שונים בגוף. לרוב קיים בכמות מווסתת, אך לעיתים יהיה בעודף, בעיקר באזור במעי, מה שיכול לגרום לחדירות המעי (מה שנקרא "מעי דליף"), בעיות עיכול, הרגשה לא טובה או תחושה כללית של חולשה, עירפול, עייפות, כאבי ראש ועוד.

חשוב להבין שמציאת רגישות לקנדידה בבדיקה לא מהווה אבחנה לקיום קנדידה בעודף בגוף (ולהיפך, גם חוסר תגובתיות), אלא רק פעילות של מערכת החיסון נגד קנדידה. המלצות התזונתיות המתאימות כאן יינתנו ע"י המטפל האישי.

גלוטן וגליאדין, מרכיבים חלק מהחלבון של הדגנים הנפוצים ביותר: חיטה, שיפון, שעורה, כוסמין, ושיבולת שועל.

בתוצאות הדו"ח מוציאים אוטומטית מזונות המכילים את החלבונים האלה.

חשוב לציין, שמציאת רגישות לגלוטן וגליאדין בבדיקת אלקט לא מצביעה על מחלת צליאק. ההמלצה - להימנע ממזונות המכילים גלוטן וגליאדין למשך 3 חודשים באם נמצאה רגישות נמוכה, ולהימנע למשך 6 חודשים או יותר באם נמצאה רגישות בינונית או חמורה. גם כאן, המלצות תזונתיות מתאימות יינתנו ע"י המטפל האישי.

קזאין ו-ווי, אלו שניים מהחלבונים העיקריים המצויים בחלב בקר, חלב כבשים, וחלב עיזים. וכמובן שקיימים בכל סוגי המזון הנגזרים מהחלב, כמו, גבינות רכות וקשות, יוגורט, משקאות על בסיס חלב ועוד.

המלצות תזונתיות מתאימות יינתנו ע"י המטפל האישי.

תכנית הרוטציה, או אכילת המזונות בסבב על פני השבוע –

בתוצאות הבדיקה שניתנו לך מופיעה תכנית לדוגמא, לאכילה על פי סבב מזונות במהלך השבוע. בתכנית נכללים מזונות מהעמודה הירוקה, לא תגובתיים, וכן מזונות מהעמודה הצהובה, עם תגובתיות מתונה, המסומנים בכוכבית לצידם.

אכילה על פי סבב מזונות מאפשרת לנו :

- לאכול מגוון.

- לעזור להגביל את צריכת המזון בעל התגובתיות המתונה לעד פעמיים בשבוע, או אחת לארבעה ימים.

- הפחתת הסיכוי שמערכת החיסון תהיה "מוצפת" ע"י אותו סוג המזון. (העמסת יתר עלולה לגרום לרגישויות נוספות).

העיקרון הבסיסי של הרוטציה מכוון למניעת הופעת רגישות מצטברת ע"י אכילת כל סוג מזון אחת לארבעה ימים. תקופת זמן כזו מאפשרת למולקולות של המזון "להתנקות" מהמערכת ולא לצור עומס.

בהתייעצות עם המטפל האישי, ניתן לשנות את התכנית המוצעת ע"י הזזת סוגי מזון מיום ליום, כך שתתאפשר הרכבת תפריט נוח ומותאם למטופל. במידה ותכנית רוטציה של אחת לארבעה ימים מאתגרת מבחינת היערכות וביצוע, אפשר לנסות סבב של יום כן יום לא, כדי לפשט את היישום.