

Voedselallergieën en intolerantie

Heb je vaak last van buikpijn, hoofdpijn, vermoeidheid of andere klachten zonder duidelijke oorzaak? Het kan zijn dat je lichaam overgevoelig reageert op bepaalde voedingsmiddelen. Een IgG-test kan helpen om te ontdekken welke voeding deze problemen veroorzaakt; dit kan je namelijk helpen om je beter te voelen en je klachten te verminderen!

Wat is een IgG-test?

Een IgG-test zoekt in je bloed naar antistoffen (IgG) die je lichaam aanmaakt tegen bepaalde voedingsmiddelen. Als je veel van deze antistoffen tegen een bepaald voedingsmiddel hebt, kan dat betekenen dat je lichaam daar gevoelig op reageert. Deze reacties worden ook wel vertraagde voedselallergieën genoemd, omdat klachten soms pas uren of dagen later opkomen.

Voor wie is een IgG-test handig?

De test is vooral geschikt voor mensen met aanhoudende klachten waarvoor geen duidelijke oorzaak wordt gevonden, zoals:

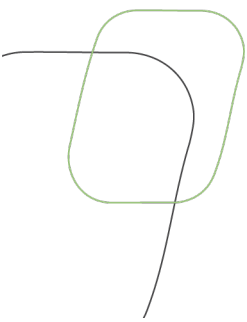
- Buikklachten, zoals diarree, PDS of een opgeblazen gevoel
- Hoofdpijn of migraine
- Vermoeidheid zonder aanwijsbare reden
- Huidproblemen zoals eczeem of psoriasis
- Pijn in spieren en gewrichten
- Chronische ontstekingen

Met een IgG-test kan je erachter komen welke voedingsmiddelen mogelijk de boosdoeners zijn, zodat je jouw voedingspatroon kan aanpassen en klachten kan verminderen.

Hoe gaat de IgG-test in zijn werk?

De IgG-test kan op twee manieren:

- 1) Veneuze bloedafname. Hiervoor wordt bloed uit een ader in je arm afgenomen bij een prikpunt. Dit is nodig voor een uitgebreide test, die meer voedingsmiddelen testen.
- 2) Bloedafname door middel van een vingerprik. Hierbij neem ik een klein druppeltje bloed uit je vinger met een prikpen. Deze methode wordt gebruikt voor een test, die minder voedingsmiddelen onderzoekt.



Wanneer het bloed is afgenomen stuur ik het op en wordt het in een laboratorium onderzocht. Ze kijken naar antistoffen tegen verschillende voedingsmiddelen en meten hoeveel ervan aanwezig zijn.

Over het algemeen is de uitslag binnen 2 á 3 weken bekend. Je krijgt dan een overzicht van de voedingsmiddelen waarop je lichaam sterk reageert. Op basis daarvan maken we samen een plan om deze voeding (tijdelijk) weg te laten uit je voedingspatroon. Na een periode van enkele weken tot maanden kan je de voedingsmiddelen weer één voor één proberen, om te kijken of ze de klachten veroorzaken. Zo werk je stap voor stap aan een gezonder en fijner leven!