



synevo



INTOLERANCA NA HRANO

ŽIVILA, KI POVZROČAJO
PREKOMEREN IMUNSKI ODZIV



INTOLERANCA NA HRANO

Kaj je intoleranca na hrano?

Pri intoleranci na hrano gre za živila, ki jih naše telo **ne more dobro prebaviti** in organizmu **povzročajo različne nevšečnosti**. Intolerance na hrano ne smemo enačiti z alergijo na hrano. Reakcija organizma pri intoleranci je običajno zakasnela. To pomeni, da **simptomi nastopijo šele po nekaj dneh** in so običajno manj opazni in tudi manj nevarni kot pri alergijski reakciji.



Odločite se, da boste delovali v skladu s potrebami svojega telesa in tako dosegli stanje zdravja in dobrega počutja.

Kakšni so simptomi intolerance na hrano?

Med **najpogostejše simptome** spadajo glavobol, nespečnost, povečana teža, utrujenost, napihnjenost, driska, kožne spremembe, bolečine v mišicah in sklepih, motnje koncentracije in spomina, dovzetnost za okužbe ipd..

Intoleranca na hrano ni življenjsko nevarna, vendar pa lahko močno vpliva na kvaliteto našega življenja.

Zakaj se intoleranca na hrano razvije?

Obstaja **več razlogov za razvoj intolerance** na hrano, med katerimi jih nekaj še ni popolnoma raziskanih ali pa so o njih mnenja še deljena. Nekatera dejstva so kljub temu znana:

- Za intoleranco na hrano obstaja **genetska predispozicija**.
- Dovzetnost za intoleranco na hrano se lahko poveča pri **otrocih**, ki **niso bili dojeni** ali so bili **prehitro odstavljeni**.
- Intoleranco na hrano lahko povzročijo **slabe prehranjevalne navade** in posledično **motnje v delovanju črevesja**.
- Možnost za razvoj intolerance na hrano še povečajo **industrijsko predelana hrana**, številni **aditivi** (barvila, konzervansi, arome) in druge škodljive snovi v naši hrani ter tudi nekatera **zdravila**.



Kako ugotoviti, na katera živila smo intolerantni?

Na živila, ki jih naše telo ne more dobro prebaviti, **imunski sistem** reagira s **tvorbo protiteles IgG**. Nivo teh protiteles lahko merimo v krvi in tako ugotovimo, katerih živil ne prenašamo dobro.

Preobremenitev imunskega sistema vodi v pojav nespecifičnih bolezenskih simptomov, ki jih imenujemo **intoleranca na hrano**. **Z umikom teh živil** iz prehrane se zdravstveno stanje lahko **izboljša že po nekaj dneh**.

POSKRbite ZA SVOJE ZDRAVJE!

V našem laboratoriju lahko v krvi izmerimo nivo **IgG protiteles na 176 različnih živil** in s tem ocenimo ali določeno živilo pri vas povzroča simptome intolerance na hrano.



Na testiranje lahko pridete brez naročanja in na tešče. Otrok ne testiramo.



SEZNAM ŽIVIL



Izvid testa intolerance na hrano

Izvid je sestavljen iz dveh delov. Prvi del izvida vsebuje **informacijo o živilih**, ki pri vas povzročajo tvorbo protiteles IgG. Za lažjo interpretacijo je informacija prikazana na različne načine.

- **Tabela vseh testiranih živil po skupinah:** glede na stopnjo reakcije so živila različno označena z »Zelo visoka«, »Visoka«, »Srednja« ali »Nizka« stopnja intolerance.
- **Seznam priporočenih živil:** navedena so samo živila, ki pri vas ne povzročajo intolerance na hrano.
- **Seznam vseh testiranih živil po abecednem vrstnem redu razvrščenih v skupine:** navedena so vsa živila, odsvetovana živila so obarvana glede na stopnjo reakcije.

Drugi del izvida vsebuje **predlog za 8 dnevno dieto**, ki je popolnoma prilagojena vam oziroma vašim rezultatom testa.

Imam izvid, kako naprej?

Osnovno vodilo naj bo **izogibanje živilom**, ki so sprožila **prekomeeren imunski odziv**. To pa ne pomeni, da jih nikoli več ne boste smeli jesti.

Po **doslednem izogibanju** tem živilom **8–12 tednov**, boste lahko **ponovno vključili** nekatera živila na jedilnik brez ponovitve predhodnih simptomov.

Ob ponovnem uvajanju odsvetovanih živil na vaš jedilnik uvajajte **posamezna živila** in ne več živil hkrati. Tako boste imeli boljši pregled nad tem, katero živilo je povzročilo ponovni pojav simptomov.

Povečan imunski odziv in s tem **intoleranca na določena živila** sta lahko prisotna **do konca življenja**, tudi po 8–12 tedenski izključitveni dieti. Zato se velja takim živilom izogibati daljše časovno obdobje.

CENA PREISKAVE | 165 EUR

ZA VEČ INFORMACIJ NAS KONTAKTIRAJTE.

> laboratorij@adrialab.si





Ker vemo,
da je
ZDRAVJE
dragoceno!

SYNEVO ADRIA LAB d.o.o.

Šestova ulica 2
1000 Ljubljana
Slovenija
Tel. +386 1 436 00 23

- ✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > 01/ 436 67 71
- ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > 031 778 444
- ✓ **Celje**, Vodnikova 3 > 03/ 492 31 10
- ✓ **Celje – Spec. klin. Dvorec Lanovž**,
Čopova ulica 20 > 03/ 290 90 08
- ✓ **Koper**, Obrtniška 30 > 059 375 450

www.synevo.si | laboratorij@adrialab.si

© 2026 SYNEVO ADRIA LAB d.o.o. Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja podjetja SYNEVO ADRIA LAB d.o.o. je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba v kakršnem koli obsegu ali postopku. Za morebitne napake ne odgovarjamo. Pridržujemo si pravico do sprememb. Zaradi tiska lahko pride do barvnih odstopanj.

02/2026