

بيان توضيحي بخصوص تحليل حساسية الطعام المتأخرة أو عدم تقبل/تحمل الطعام من نوع ال IgG

من الشائع جداً أن يشعر بعض الأشخاص بأعراض مختلفة ومزعجة بعد تناولهم لأطعمة معينة. قد يطلق البعض على هذه الأعراض مسميات مختلفة كحساسية الطعام Food Allergy، أو عدم تقبل الطعام Food intolerance وغالباً ما تُستخدم هذه العبارات بشكل متبادل. ومن المهم توضيح أن مفهوم حساسية الطعام هو مختلف تماماً عن مفهوم عدم تقبل أو عدم تحمل الطعام أو ما يسمى جُزافاً بحساسية الطعام المتأخرة. ففي حالة حساسية الطعام الحقيقية يقوم الجسم باستجابة مناعية للطعام من نوع IgE وقد يكون ذلك خطيراً. أما في حالة عدم التحمل أو عدم القابلية للطعام لسوء هضم أو غيره فهذا ليس خطيراً في الواقع (لكن هذا لا يُقلل من أن الأعراض المصاحبة قد تكون مصدر إزعاج كبير للمريض).

تتسبب معظم حالات عدم تحمل أو عدم قابلية الطعام التقليدية (كحالات عدم تحمل اللاكتوز على سبيل المثال) في إصابة المرضى بالانتفاخ أو الامتلاء أو آلام البطن أو الغاز و/ أو الإسهال عندما يتناولون نوعاً محدداً أو عدة أنواع من الطعام. وذلك لأن الجسم لا يهضم الطعام بشكل صحيح، مما يؤدي إلى تراكم الهواء والغازات في المعدة والأمعاء. في بعض الحالات قد يشعر المرضى بأنهم يعانون من الصداع أو التعب أو "ضبابية المخ" أو ألم البطن مع عدة أطعمة مختلفة أو حتى مع بعض المواد الحافظة أو المواد المضافة للأطعمة. في كثير من الأحيان، يشعر المرضى بأن هناك عدة أطعمة (وليس طعام واحد فقط) قد تسبب هذه الأعراض لهم ويأملون في اختبار واحد يخبرهم بالضبط بالأطعمة التي يجب تجنبها حتى يشعروا بتحسناً.

للأسف، لا يوجد اختبار واحد موثوق يمكن أن يوفر هذه الإجابة حتى الآن. هناك اختبارات غير ثابتة يزعم أنها قادرة على تشخيص هذا النوع من "الحساسيات الغذائية" ومتوفرة بشكل شائع للأسف ومنه اختبار الاجسام المناعية من نوع IgG للغذاء. يقيس هذا الاختبار، الذي تقدمه العديد من الشركات، مستويات ال IgG للعديد من الأطعمة (عادةً ما بين 90 إلى 100 نوع من الأطعمة في اختبار واحد) مدعياً أن إزالة الأطعمة التي تحتوي على مستويات ال IgG العالية يمكن أن يؤدي إلى تحسن في الأعراض المتعددة. كما أن بعض المواقع الإلكترونية تزعم أن الوجبات الغذائية التي تعتمد على نتيجة هذا الاختبار يمكن أن تساعد على تحسن أعراض بعض الأمراض المزمنة مثل متلازمة القولون العصبي والتوحد والتهاب المفاصل الروماتويدي والصرع وغيرها.

والجمعية توضح أن هذا الاختبار لم يثبت علمياً أنه قادر على تحقيق ما يتم التسويق له ولم يقر كاختبار معترف به من الجهات العلمية والتشريعية المعتبرة حيث أن الدراسات العلمية التي يتم تقديمها لدعم استخدام

هذا الاختبار إما أن تكون قديمة، أو منشورة في مجلات غير معروفة أو ذات تصميم بحثي رديء يجعل النتائج غير موثوقة. بل إن بعض هذه الدراسات لم يتم استخدام اختبار ال IgG فيها من الأساس والتحسين الذي قد يظهر لدى البعض بعد الامتناع عن الأطعمة ذات النتائج الإيجابية قد يُعزى لأسباب متعددة منها تجنب قائمة طويلة من الأطعمة من المعروف تهيجها لبعض الأعراض بغض النظر عن إيجابية الفحص من عدمه. إن وجود أجسام مناعية من نوع IgG تجاه نوع محدد من الطعام هو في الغالب استجابة طبيعية للجهاز المناعي للتعرض لهذا النوع من الطعام. بل إن وجود مستويات عالية من الأجسام المناعية من نوع IgG4 للأطعمة قد يعني ببساطة تقبل الجهاز المناعي لتلك الأطعمة وهو ما أثبتته كثير من الأبحاث الحديثة المختصة بالعلاج المناعي لحساسية الطعام والذي يهدف لمساعدة الجسم في تقبل الطعام المسبب للحساسية حيث أظهرت هذه الدراسات زيادة في مستوى IgG4 للطعام في حال تقبل الجسم لهذا النوع من الطعام.

وبسبب عدم وجود أدلة علمية قوية تدعم استخدام هذا الاختبار، فقد أوصت العديد من منظمات أمراض الحساسية حول العالم، بما في ذلك الأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة، والجمعية الكندية للحساسية والمناعة السريرية، والأكاديمية الأوروبية للحساسية والمناعة السريرية، بعدم استخدام اختبار ال IgG لتتخيص الحساسية الغذائية العاجلة أو المتأخرة أو حالات عدم تحمل أو عدم تقبل الطعام.

ونحن في الجمعية السعودية لأمراض الحساسية والربو والمناعة نتفهم أنه من المحبط صعوبة البحث عن حلول (خاصة الحلول الطبيعية وغير الطبية) التي قد تساعد على التشخيص الصحيح والشعور بتحسن، ولكن من الضروري للمرضى معرفة ما إذا كانت النصيحة الطبية التي يتبعونها تستند إلى دليل علمي و فحوصات أثبتت جدواها بشكل مقنن أم على فحوصات مثيرة للجدل ولم تثبت فعاليتها التشخيصية. فقبل أن يغير المريض نمط حياته بشكل كبير ويتبع نظامًا غذائيًا قاسياً، ينبغي أن يكون متأكدًا من أنه يقوم بذلك بناءً على نصيحة طبية صحيحة من قبل استشاري أمراض حساسية / مناعة مؤهل وقادر على تزويده بهذه النصيحة ويمكنه مساعدته في تشخيص حالته ومتابعتها بشكل صحيح بإذن الله.

مع تمنياتنا للجميع بالشفاء والصحة.