

# Gluténérzékenységi teszt

1. **Fogyasztasz vagy korábban rendszeresen fogyasztottál-e mondjuk gyermekkorodtól kezdve sok búzát vagy más, glutént tartalmazó gabonafélét, pl. rozst, árpát, zabot, tritikálét (a búza és rozs keresztezéséből származó hibrid), vagy kamutot (ősi búzafajta, a durumbuzához hasonlítható)?**

Igen :4 pont

Nem :0 pont

2. **Rajongsz-e a gabonafélékből készült ételekért, vagy ezek fogyasztása gondot okoz-e?**

Igen :4 pont

Nem :0 pont

3. **Úgy érzed, gondod van az étel megemésztésével, vagy krónikus és gyakori puffadásod van, szelek bántanak, emésztési zavarok, hasi fájdalmak, vagy túlérzékeny beleid vannak?**

Igen: 4 pont

Nem :0 pont

4. **Krónikus és gyakori hasmenésed, székrekedésed, hányingered vagy hányásod van?**

Igen: 4 pont

Nem :0 pont

5. **Vannak fogzománchibáid (vízszintes vagy függőleges, gyakran krétafehér barázdák a fog felületén), vagy visszatérő gyulladt fekélyek (afták) a szádban?**

Igen: 8 pont

Nem :0 pont

6. **Van-e gyötrő, megmagyarázhatatlan, krónikus fáradtságérzeted, depressziód, csont- és ízületi fájdalmid, fejfájások, akár migrének?**

Igen: 4 pont  
Nem :0 pont

**7. Vannak gyakori gombás fertőzéseid, amelyek kezelés után visszatérnek?**

Igen: 3 pont  
Nem :0 pont

**8. Vannak rejtélyes egészségügyi problémáid, és azok legtöbbje egy vírusfertőzés, terhesség, műtét, vagy rendkívüli stressz időszak után kezdődött?**

Igen: 3 pont  
Nem :0 pont

**9. Volt-e valaha megmagyarázhatatlan vashiányos vérszegénységed vagy más tápanyaghiányod?**

Igen: 7 pont  
Nem :0 pont

**10. Az alábbi panaszok közül bármelyik fennáll-e nálad?**

**20 pontot számíts minden egyes tünetre:**

- Bármilyen autoimmun tünetcsoport (pl. autoimmun pajzsmirigy-, máj-, vagy kötőszöveti betegség)
- Artritisz, különösen reumatoid artritisz, autizmus
- Krónikus, súlyos fejfájások, amelyek nem reagálnak a konvencionális kezelésekre
- Dermatitisz herpetiformisz (arcon, törzsön és a végtagokon – könyök, alkar, térd – rohamokban megjelenő kis gyulladt foltok, közepén – gyakran, de nem feltétlen – vízholyagszerű képződményekkel; közepes pörkkel, majd enyhe pigmentáció hátrahagyásával, heg nélkül gyógyul)
- Konvencionális kezelésre nem javuló depresszió
- Down-kór
- Ismeretlen eredetű emelkedett májenzimek
- Meddőség, vagy többszöri vetélés, vagy kedvezőtlen terhességi kimenetelek
- Bélrák, különösen T-sejtes limfómák, vagy nyelőcső-, garat-, vagy szájüregdaganat
- Ismeretlen okú májzavarok

- Ismeretlen eredetű neurológiai zavarok: pl. ataxia (bizonytalan járás, reszkető mozdulatok)
- Neuropátia (a végtagok gyengesége és zsibbadtsága)
- Memóriagyengülés
- Epilepszia, migrének, krónikus gyomorbél tünetek, figyelemzavar, hiperaktivitás és/vagy agyér-elmeszesedés
- Csontritkulás vagy alacsony csontsűrűség
- Pszoriázis
- Skizofrénia
- Kicsiny termet gyermekkorban
- Sjörgen-szindróma (száraz szem, száraz száj, rendszerint ízületi gyulladással)
- I-es típusú cukorbetegség

**11. Kettő vagy több közeli rokonod van, akinek bármelyik, a 10. pontban felsorolt panasza van?**

Igen :10 pont

Nem :0 pont

**12. Van olyan szülőd, akinek I-es típusú cukorbetegsége van?**

Igen :15 pont

Nem :0 pont

**13. Van olyan közeli rokonod, akit cöliákiával vagy gluténérzékenységgel diagnosztizáltak?**

Igen :20 pont

Nem :0 pont

**14. Volt már diagnosztizált cöliákiád vagy dermatitisz herpetiformiszod?**

Igen :30 pont

Nem :0 pont

## ÉRTÉKELÉS

### Összes pontszám:

- Ha pontjaidnak száma kevesebb, mint 10, akkor **a gluténérzékenység nem jelent Neked gondot**. Azért tartsd észben, hogy a túl sok glutén egészségügyi problémákhoz vezethet, még azoknál is, akik nem különösebben érzékenyek rá.
- Ha pontszámod 10 és 19 között van, **lehetséges, hogy gluténérzékenység van**. Próbálkozhatsz gluténmentes diétával is, hogy lásd, jobban érzed-e magad, de végeztethetsz gluténérzékenységi tesztet is.
- Ha pontszámod 20 és 29 között van, **még valószínűbb, hogy gluténérzékenységed vagy cöliákiád van, de legalábbis jelentős a kockázata, hogy ezek fennállnak**. Valószínűleg javadra válna egy gluténmentes diéta. Erősen javallott, hogy megcsináltasd a gluténérzékenységi vizsgálatot, hogy egészségi állapotodról többet tudj meg, és a megfelelő lépéseket megtegyed. Ez különösen ajánlott, ha egy cöliákiás beteg rokona, vagy ha a 10. pont bármelyik panaszra fennáll nálad.
- Ha pontszámod több mint 30, **nagy eséllyel cöliákiájd van, de legalábbis az indikátorok erősen jelzik, hogy gluténérzékenységed hozzájárul egészségügyi problémáidhoz, és további kivizsgálásra van szükséged**. Szigorú gluténmentes étrendet kellene követned, de először feltétlenül szükséges egy vérkép és egy gluténérzékenységi teszt ahhoz, hogy a probléma súlyosságát felbecsüljék. Ha már cöliákiád van, rendszeresen gluténérzékenységi vizsgálatot kell csináltatnod, hogy meggyőződj egészségednek javulásáról és arról is, tudtadon kívül nem fogyasztasz-e glutént, ami sok hétköznapi élelemben fordul elő rejtve.

(Forrás: Melissa Diane Smith javaslása alapján, Szendi Gábor, „Paleolit Táplálkozás – a nyugati életmód és a civilizációs betegségek” könyvből kivonat)