



Funkcionális Dietetika, Foodtest labordiagnosztika Alkalmazott tudomány az allergiáról és intoleranciáról

2026.04.18.- 2026.06.20.

Ilyen átfogó képzést, mely az ételintoleranciákkal, allergiákkal átfogóan, minden területet érintve foglalkozik még egyetlen iskola sem indított.

Tudjon meg mindent az ételallergiákról és intoleranciákról képzésünkön, tanuljon a legtapasztaltabb szakemberektől egy helyen.

Összes óraszám: 24 óra (24 óra elmélet)

Első oktatási nap 2026.04.18.

9:00- 12:00 Dr. Báthory Gábor (3h) A táplálkozás- epidemiológia a táplálkozási tényezőket vizsgálja a betegségek populációs szintű előfordulásával összefüggésben.

Hogyan előzhetjük meg ezeket a civilizációs betegségeket.

Albert Einstein szerint: "Az örültség nem más, mint ugyanazt tenni újra és újra, és várni, hogy az eredmény más legyen." A mainstream tudománnyal szemben kíméletlen tudományos bizonyítékokkal támasztom alá, hogy az elmúlt hat, de különösen az elmúlt három évtizedben, a FDA (Food and Drug Administration) és az EFSA (European Food Safety Authority) már nem az emberek egészségét, hanem a multinacionális mezőgazdasági és élelmiszeripar profit érdekét szolgálják. Megoldás van-e? Igen van, erről is szó lesz!

13:00- 16:00 Dr. Kristóf Margit (3h) A hisztamin intolerancia- szekunder allergiák/ intoleranciák.

1. A hisztamin „multifunkcionális” szerepe a szervezetben és az egyes szervekre kifejtett hatásai. A szervezetben négyféle hisztamin kötő receptor található az egyes szervek sejtjein, ennek megfelelően szinte nincsen egyetlen szervünk sem, amelyre a hisztaminnak nincsen valamilyen hatása. Éppen ezért egy rendkívül fontos „hormonszerű” kommunikációs molekuláról van szó, melyet a szervezet nem nélkülözhet.

2. A hisztamin termelése, tárolása és bontása, valamint az ezeket befolyásoló faktorok és genetikai tényezők. Többféle sejt is képes hisztamint termelni a szervezetben, lebontásához azonban kétféle enzimátikus út vezet, a sokat emlegetett DAO-diamino oxidáz- mely a táplálékban eleve meglévő, illetve a bél baktériumok egy része által előállított hisztamint bontja le. Bomlástermékei között azonban van erős szabadgyök tulajdonsággal rendelkező molekula, mely károsíthatja a bél nyálkahártya sejteket valamint a probiotikus flórát is. Mi tehát a megoldás?

3. Napjaink pandémiája a hisztamin intolerancia vagy hisztaminózis okai, tünetei és következményei, az egymást erősítő intoleranciák? Egyre többen jelentkeznek a hisztamin intolerancia tüneteivel és kortól, nemtől függetlenül számolnak be az étkezést követő kellemetlen puffadásról, görcsökről, hasmenésről. Miben tudnak segíteni a food tesztek és hogyan rakjuk össze a puzzle egyes elemeit?



4. Hogyan tehetjük ismét tolerálhatóvá szervezetünk számára a hisztamint és szükséges-e sokáig fenntartani az alacsony hisztamin tartalmú diétát? Sokan a megoldást emésztési problémáikra az alacsony hisztamin tartalmú diétában látják, azonban hosszútávon ez nemcsak nehezen fenntartható, de számos esszenciális hatóanyagban gazdag forrást von meg a szervezettől, amely hiánybetegségek és tünetek kialakulásához vezet.

5. A gyomorbél rendszer integritása, az egészséges bionóm és a „megszelídített” hisztaminenzimek együttműködése. A bélnyálkahártyájának életfontosságú sejtjei valamint az egészséges bélflóra együttese határozza meg a szervezet védekezőképességének talán legfontosabb elemét. Ez a komplex barrier lehetővé teszi azon enzimek hatékony termelését és működését, mely biztosítja, hogy csak akkor és csak annyi gyulladáshoz vezető mediátor legyen jelen amennyire a szervezetnek az adott pillanatban szüksége van.

Második oktatási nap 2026.05.02.

9:00- 12:00 Dr. Krkos Károly (3h) Ételérzékenység és laboratóriumi diagnosztikája

Immun és nem immun átterű ételérzékenység fajtái:

Ételintolerancia és diagnosztikája

- Tejcukorérzékenység (kongenitális alaktázia, primer és szekunder laktóz intolerancia és diagnosztikája)
- Gyümölcscukor felszívódási zavar (fruktóz intolerancia vs. fruktóz malabszorpció)
- Hisztamin intolerancia (hisztamin metabolizmus, diagnosztika, kerülendő ételek, gyógyszerek) Az immunrendszer működésének alapjai
- Tolerancia és védekezés
- Innate és adaptív immunitás
- Az immunológiai folyamatok sejtes és humorális szereplői
- Antigének, ellenanyagok, immunglobulin izotípusok és feladataik
- A komplement rendszer működése (klasszikus, lektin, alternatív út)
- A hiperszenzitivitás fajtái (Gell-Coombs klasszifikáció) A felszívóhám működése és szerepe
- A bélboholy sejtjei és feladatai
- MALT
- Zonulin szignál

Immun-mediálta ételérzékenység: kórképek

- Ételallergia és diagnosztikája (allergén specifikus IgE, komponens alapú IgE, α -gal allergia)
- Gluténrel összefüggésbe hozható állapotok (cöliákia, allergia, WDEIA, NCGS) • IgG étel hiperszenzitivitás •

A hízósejt és aktiválódása

- Pseudoallergia (CARPA, eikozanoid szintézis felborulása)
- Non-IgE allergia
- Kevert IgE/non-IgE allergia (EGID)
- Urticaria, angioedema
- Kallikrein-kinin rendszer működése és rendellenességei
- Krónikus spontán urticaria - diagnosztikai lehetőségek

Az étrend szerepe néhány kórképben

IBS

IBD

Migrén



Elhízás

Az IgG ételérzékenységi teszt és értékelése

- A teszt alapelve, microarray vs. ELISA rendszer
- A teszt minőségi ellenőrzése
- A mennyiségi értékelés alapelvei (analitikai, klinikai konfidencia intervallum)
- Analitikai jellegzetességgel összefüggő, értékelést befolyásoló tényezők
 - o A glutén pozitivitás értékelése
 - o Keresztreakciók
 - o Élelmiszerek kevésbé ismert előfordulása
 - o Azonosnak hitt ételek különbözősége

Kontrol vizsgálatok értelmezése

Az IgG ételérzékenységi teszt kritikája és annak háttere

13:00- 16:00 Dr. László Mária (3h)

Mi köze a bélben túlszaporodott Candiának az étel intolerancia-, túlérzékenység- és allergia kialakulásában.

Az előadásban szó lesz:

Mi az étel intolerancia?

Mi az étel érzékenység – szenzitivitás?

Mi az étel allergia?

Mi a Candida és elszaporodásának feltételei, mit okoz a tápcsatornában, hogyan betegít meg, hogyan védekeznek szervezetünk ellene.

A tápcsatornában túlszaporodott Candida tünetei.

A tápcsatornában túlszaporodott Candida diagnosztikája.

Étel intolerancia-, szenzitivitás – és allergia kimutatása.

Terápia

Megelőzés

Harmadik oktatási nap 2026.05.16.

9:00- 12:00 Dr. Báthory Gábor (3h) Emésztési zavarokat és immunglobulinokat provokáló tényezők a vékonybélben.

Étel intoleranciák és allergiák mögötti valószínű háttérmechanizmusok – Mi van a jéghegy csúcsa alatt? Antitápanyagok, mikotoxinok, növényvédőszer maradványok, élelmiszeradalékok, túlhajtott stresszes életmód, emésztőenzim, vitamin és nyomelem hiányok, bélflóra egyensúlyzavarok valószínű szerepe a problémák kialakulásában. Az eliminációs diétán túl - Út az egészséghez! Bevezetés az IFM 5-R protokolljának használatába. (Az 5-R protokollt részletesen és gyakorlati példákon keresztül az „Integratív és Funkcionális táplálkozási ismeretek” című külön tanfolyamunkon lehet megismerni.)

13:00- 16:00 Dr. Guseo András (3h) Az ételintolerancia 7 éves, havonkénti követésének tapasztalatai; Molekuláris mimikri – korunk legnagyobb veszedelme. Téged hogyan érint? “Medicina 2000 díj” nyertes előadása; Ételintolerancia vizsgálata autoimmun betegségekben.

1. Az ételintolerancia kialakulása és az eredmények kvantitatív mérésének haszna

Az étellel a gyermek az anyaméhben találkozik először, majd a fejlődése során a táplálékkal bevitt anyagokkal szemben alakul ki tolerancia. Ezek kialakításában a bélben meghonosodó



baktériumok jelentős szerepet játszanak. Később a környezeti hatásokra kialakuló „lyukas bél” lehetővé teszi a hagyományos, korábban toleráns ételek elleni intolerancia kialakulását. Az intoleráns ételek fogyasztása általános gyulladást okoz, ami lehetővé teszi szervspecifikus (autoimmun) gyulladások kialakítását. Ha a mérések során kapott ételek elleni immunaktivitás értékét összeadjuk, akkor egy, az alkalomra specifikus összimmunaktivitást kapunk, ami lehetővé teszi korábbi mérésekkel és más mérésekkel való összehasonlítást és a diéta helyességének ellenőrzését is.

2. IgG vezérelt diéta hatása autoimmun betegségben

Az AUTOIMMUN NO tanulmányban megmértük az IgG vezérelt diéta hatását sclerosis multiplexben. 1. csoportban folyamatosan, vagy befejezett immunmodulált betegekben, akik a diétát ismerték, 2. csoportban immunmodulációban nem részesült betegekben, akik a diétát ismerték, 3. csoportban immunmodulációban nem részesült betegekben a diétát nem ismerve folytattuk a kísérletet 1 évig. Mértük az agyi károsodást MR vizsgálattal mm³ -ben meghatározva induláskor és a végén, követtük a diétát kezdetben félidőben és a végén kvantitatív méréssel, a mikrobiomot a kezdetkor és a végén, valamint számos klinikai paramétert. A végén a diétában néha vétkezés az érintettet 280%-kal nagyobb idegrendszeri károsodással jutalmazta. A jól diétázók idegrendszeri tünetei csökkentek, még immunmodulált betegekben is. A mikrobiom vizsgálata egyértelműen ételintoleranciára utalt, amit a másik vizsgálat 100%-ban igazolt is. Tekintettel arra, hogy az autoimmun betegégek egy kaptafára járnak, a módszer a többi autoimmun betegségben is hasonló eredmények reményében alkalmazható.

3. Molekuláris mimikri, korunk legnagyobb veszélye

Az immunrendszer mintákat ismer fel. A minták alapját az antigének molekuláris összetétele határozza meg. Ha ebben a molekuláris hasonlóságban hasonló összetételek szerepelnek, akkor az immunrendszer a letapogatás során összetévesztheti a kettőt, ezt hívjuk molekuláris hasonlóságnak vagy mimikrinek. Ez a hasonlóság képezheti a különböző szervek elleni specifikus (autoimmun) támadások elindítását. Ez még nem jelent autoimmun betegséget, de már a kialakulás alapjait letette. Innen már csak idő kérdése a szervspecifikus betegség kialakulása. Alessio Fasano (2000) vizsgálatai óta ismerjük a lyukas bél szindrómát, ami az ételintoleranciáknak és a molekuláris mimikri révén az autoimmunitásnak is a leggyakoribb okozója. Miután táplálkozásunk számtalan olyan tényezőt tartalmaz, ami lyukas bélhez vezet, így táplálkozásunk válik egyik legnagyobb veszélyévé az autoimmun epidémia kialakulásának.

4. Étel vezérelt viselkedési spektrum zavar

Az élővilágban (baktériumok, egysejtűek, férgek, melegvérűek) ismert jelenség, hogy bizonyos (környezeti tényezők) ételek hatására megváltozik viselkedésük. Feltűnt, hogy amikor felnőttek betegségükre bizonyos immunmoduláló szereket (citokinek, interferonok) kaptak, pszichés tünetek alakultak ki. Irányíthatatlan autista gyerekekben az ételintolerancia vizsgálat súlyos eltéréseket mutatott a tej és termékei, valamint a glutén tartalmú ételek terén. Ezen ételek megvonásával a viselkedésben jelentős változás következett be. Amikor a gyermek diétás periódusában az oviban véletlenül egy pogácsához jutott, két napra irányíthatatlanná vált. Hasonló változás következett be akkor is, amikor a szakorvos a diétázó, csaknem tünetmentes gyermeknek az érzékenység igazolására, visszaterhelést rendelt el. Amikor egy szülő azt kérte, hogy a gyermek diagnózisában ne szerepeljen az autizmus, mert akkor....., ekkor született az étel vezérelt viselkedési spektrum zavar diagnózis, ami az



esetek döntő többségében fedi a valóságot. Emellett még számos anyagcserezavar tisztázásra és kijavításra szorul.

Negyedik oktatási nap 2026.05.30.

9:00- 12:00 Pángl- Szarka Dorottya (3h) Alkalmazott táplálkozástudomány - Anyagcsere- és emésztőrendszeri betegségek terápiájában alkalmazott diéták a gyakorló dietetikus szemével.

13:00- 15:00 Várallyay Gabriella (2h) IgG alapú étel-intolerancia tesztek jelentősége, szerepe és gyakorlati tapasztalatai a dietetikai munkában.

Az IgG alapú tesztek fontosságának, annak helyének a dietoterápiában és értékelési szempontjainak bemutatása után sorra vesszük a leggyakoribb intoleranciákat és azok étrendi-, életmódbeli vonatkozásait. Kitérünk a buktatókra, tévhitekre, és számos esetbemutatáson keresztül valódi gyakorlati példákon és tapasztalatokon át nyílik lehetősége a hallgatónak a témában igazán elmélyedni.

15:00- 16:00 Prémus Viktória (1h) FOODTEST a gyakorlatban- hogyan használjuk a vizsgálatot, hogyan értelmezzük az eredményeket? Összefüggések és érdekességek az ételintoleranciában.

Vizsga 2026.06.20.

A vizsga akkor érvényes, ha az előírt feladatok megoldása minimum 51%- osra értékelhető.

Ezúton köszönjük, hogy továbbképzés szempontjából a mi iskolánkat választottátok!