

# FOOD PRINT

البصمة الغذائية

State of the Art  
Food Intolerance Testing



IC

إنترناشيونال كلينك  
INTERNATIONAL CLINIC  
التميز بالرعاية الصحية  
EXCELLENCE IN HEALTH CARE

# Foodprint

## What is Foodprint?

Foodprint is a blood test that shows if our bodies are intolerant to some foods.

Food intolerance or non-allergic food hypersensitivity is a negative reaction to a food, beverage, food additive, or compounds found in foods. It produces symptoms in one or more body organs and systems. It is not a true food allergy. A true food allergy requires the presence of immunoglobulin E (IgE) antibodies against the food; whereas food intolerance is usually associated with the presence of food-specific immunoglobulin G (IgG) antibodies. Symptoms of food intolerance are often delayed for many hours or even days and for this reason it is often hard to identify the problem foods. Foodprint test can identify the foods that cause this delayed sensitivity by detecting food-specific IgG antibodies.

## Causes of Food Intolerance?

Food intolerances are caused by:

1. an enzyme deficiency or chemical sensitivity
2. an immune response related to food specific antibodies called ( IgG) antibodies

These antibodies recognize and bind to specific food proteins to form complexes in the body which can accumulate in joints and other organs where they cause many of the symptoms associated with food intolerance.



# Foodprint

## Symptoms:

Often patients report multiple symptoms such as gut pain with headaches and skin rash. Common Symptoms include:

1. Anxiety (Acute or Chronic)
2. Stress, Tension and a Sense of Frustration
3. Constipation, Diarrhea, Bloating and Indigestion
4. Headaches and Migraines
5. Insomnia
6. Joint Pain and Roughness
7. Asthma , Bronchitis or Chest Pain
8. Water Retention
9. Muscle Pain and Chronic Fatigue Syndrome
10. Itchy Skin
11. Weight Control Problems
12. Irritable Bowel Syndrome

## Foodprint Indicator Test:

1. Blood samples are collected at the **United Medical Laboratories** or at any clinic that participates in the Foodprint program.
2. Blood samples are analysed in the **Central United Medical Laboratory (CUML)** in Kuwait by using a new, state of the art assay based on microarray technology to detect IgG antibodies specific for over 200 foods including a combination of dairy, meat, fish, fruit, vegetables, cereals and nuts.



# Foodprint

3. You will receive your test result within seven working days along with a dietary regime, specially tailored for you, and a full Support Package including "Help Notes". A qualified nutritionist will also provide you with the needed support and follow up.

## Interpretation of Foodprint Result:

Foodprint result is reported in a form of **Red**, **Yellow** and **Green** Lists.

- **Red List:** All foods that show elevated IgG response should be completely eliminated from the diet for at least 3 months. This period could be increased to 6 months if symptoms are severe.
- **Yellow List:** All foods that show a borderline response should be reduced or rotated for at least 3 months.
- **Green List:** All foods that show no reaction can be eaten without restriction.

Majority of people find symptoms relief within 1-3 months after cutting out the foods to which they show antibody reaction.

## Foodprint Test

- **Sensitive, Accurate and State of the Art Test**
  - **Tells if you are Food Intolerant or Not**
- **Provides a Dietary Regime Tailored Specially for you**

1 88 66 77

WWW.INTERNATIONAL-CLINIC.COM

iOS       
@IC\_kwt / ICkwt

## ما هو فحص البصمة الغذائية Foodprint ؟

هو اختبار دم لمعرفة أنواع الأغذية والمشروبات والمواد المضافة للأغذية التي لا يتقبلها الجسم فيبيدي الجهاز المناعي ضدها ردة فعل دفاعية، مما يؤدي إلى ظهور عدة أعراض مرضية في أنحاء مختلفة من الجسم.

إن حساسية الغذاء المتعارف عليها ترتبط بظهور أعراض مباشرة على الإنسان بعد تناول الوجبة الغذائية وهذا يتزامن مع ارتفاع كمية الأجسام المناعية المعروفة IgE. أما في حالة عدم تقبل الجسم لبعض الأغذية والمعروفة بـ Food Intolerance فإن هذه الأعراض تظهر على الإنسان بعد فترة طويلة من تناول الطعام قد تصل إلى ساعات أو حتى عدة أيام و تتزامن مع ارتفاع نوع آخر من الأجسام المناعية يسمى IgG والذي يمكن قياسه فقط بتحليل البصمة الغذائية Foodprint

## أسباب عدم تقبل الجسم لبعض الأغذية ؟

يعود عدم تقبل الجسم لبعض الأغذية لسببين رئيسيين :

1. نقص إنزيم معين أو تحسس كيميائي
2. تكوين الأجسام المناعية IgG ضد بروتينات بعض الأغذية حيث ترتبط بها لتكون مركبات تتراكم في المفاصل والأعضاء الأخرى مسببة الالتهابات و عدد من الأعراض المرضية

## الأعراض:

يؤدي عدم تقبل الجسم للأغذية إلى ظهور أعراض مرضية متعددة مثل آلام القناة الهضمية مصحوبة بطفح جلدي وصداع



و من أهم الأعراض الشائعة:

١. قلق حاد أو مزمن
٢. توتر نفسي مع الإحساس بالإجباط
٣. إمساك أو إسهال مع وجود غازات في المعدة و عسر الهضم
٤. آلام الرأس و الصداع النصفي
٥. أرق
٦. آلام و خشونة في المفاصل
٧. آلام الصدر مع التهاب الشعب الهوائية و الربو
٨. إحتباس الماء في الجسم
٩. آلام في العضلات و إحساس بالتعب المزمن دون بذل أي جهد
١٠. جفاف البشرة
١١. عدم التحكم في الوزن
١٢. القولون العصبي

## اختبار البصمة الغذائية:

١. يتم أخذ عينة الدم في إحدى **مختبرات المتحددة للتحليل الطبية** أو أي من العيادات المشاركة في برنامج البصمة الغذائية.
٢. يتم تحليل عينة الدم في **مختبر المتحددة المركزي للتحليل الطبية** في الكويت باستخدام أدق الفحوصات المعتمدة على أحدث التقنيات للكشف عن الأجسام المناعية IgG الخاصة بأكثر من 200 عنصر غذائي بما في ذلك منتجات الألبان واللحوم و الأسماك و الفاكهة و الحبوب و الخضراوات و المكسرات و غيرها.



٣. تسلم النتائج خلال سبعة أيام عمل مع مجموعة الدعم الكامل المشتملة على برنامج غذائي خاص بك و ملاحظات للمساعدة، كما تقدم أخصائية التغذية المؤهلة الإستشارة الطبية اللازمة.

### تفسير نتيجة إختبار البصمة الغذائية:

تظهر نتيجة إختبار البصمة الغذائية على شكل قوائم **حمراء** و **صفراء** و **خضراء**:

- **القائمة الحمراء:** تشمل كل الأطعمة التي يتفاعل جسمك معها بشدة، لذلك عليك الامتناع عن تناولها تماما أثناء تطبيق النظام الغذائي، لمدة ثلاثة أشهر قد تزيد لسته أشهر.
- **القائمة الصفراء:** تشمل كل الأطعمة التي يتفاعل جسمك معها بصورة متوسطة، لذلك يجب التقليل منها أو تناولها بالتناوب لمدة ثلاثة أشهر على الأقل.
- **القائمة الخضراء:** تشمل كل الأطعمة المسموح بتناولها دون أية قيود و ذلك لعدم تفاعل جسمك معها.

الغالبية العظمى من الناس تجد أن الأعراض المرضية تختفي في غضون شهر إلى ثلاثة أشهر من البدء في تطبيق هذا النظام الغذائي.

### إختبار البصمة الغذائية

- ◀ فحص دم دقيق يعتمد على أحدث التقنيات
- ◀ يبين الأغذية التي لا يتقبلها جسمك
- ◀ يعطيك نظام غذائي خاص بك