

NAME PATIENT:

 Rainer Zufall

PATIENTEN ID:



GEBURTSDATUM:

 02.07.2000

PROBEN ID:

 123456789

QR-CODE:

 80ACF1B6

ANALYSIERT AM:

 04.07.2023

GETESTETE ANTIGENE:

 286

TESTMETHODE:

 FOX

ZUSÄTZLICHE INFORMATION:

Musterbefund

Die interne QC (Plausibilitätsprüfung für GD) lag im Akzeptanzbereich.

## Laborbericht: Übersicht des IgG Profils



### Höchste gemessene IgG-Konzentration

0 - 9,99 µg/ml  
  
 Niedriges IgG Level

10 - 19,99 µg/ml  
  
 Mittleres IgG Level

≥ 20 µg/ml  
  
 Hohes IgG Level

## Milch & Ei

Buttermilch	32,10 µg/ml		Kuhmilch Bos d 8 *	18,45 µg/ml	
Camembert	15,94 µg/ml		Büffelmilch	18,08 µg/ml	
Emmentaler	11,19 µg/ml		Kamelmilch	≤ 5,00 µg/ml	
Gouda	13,57 µg/ml		Ziegenkäse	10,46 µg/ml	
Hüttenkäse	23,91 µg/ml		Ziegenmilch	16,19 µg/ml	
Kuhmilch	14,77 µg/ml		Wachtelei	16,48 µg/ml	
Mozzarella	16,60 µg/ml		Eiweiß	39,83 µg/ml	
Parmesan	7,96 µg/ml		Eigelb	40,56 µg/ml	
Kuhmilch Bos d 4 *	37,84 µg/ml		Schafskäse	10,63 µg/ml	
Kuhmilch Bos d 5 *	41,78 µg/ml		Schafsmilch	25,49 µg/ml	

## Fleisch

Ente	≤ 5,00 µg/ml		Huhn	≤ 5,00 µg/ml	
Rindfleisch	≤ 5,00 µg/ml		Truthahn	≤ 5,00 µg/ml	
Kalbfleisch	≤ 5,00 µg/ml		Kaninchen	≤ 5,00 µg/ml	
Reh	≤ 5,00 µg/ml		Lamm	≤ 5,00 µg/ml	
Ziege	≤ 5,00 µg/ml		Strauß	≤ 5,00 µg/ml	
Hirsch	≤ 5,00 µg/ml		Schwein	≤ 5,00 µg/ml	
Pferd	≤ 5,00 µg/ml		Wildschwein	≤ 5,00 µg/ml	

## Fisch & Meeresfrüchte

Kaviar	≤ 5,00 µg/ml		Forelle	≤ 5,00 µg/ml	
Aal	≤ 5,00 µg/ml		Auster	≤ 5,00 µg/ml	
Edelkrebs	≤ 5,00 µg/ml		Nordische Garnele	≤ 5,00 µg/ml	
Herzmuschel	6,23 µg/ml		Jakobsmuschel	5,84 µg/ml	
Krabbe	≤ 5,00 µg/ml		Schwertmuschel	≤ 5,00 µg/ml	
Atlantischer Hering	≤ 5,00 µg/ml		Europäische Scholle	≤ 5,00 µg/ml	
Karpfen	≤ 5,00 µg/ml		Stachelrochen	≤ 5,00 µg/ml	
Europäische Sardelle	≤ 5,00 µg/ml		Venusmuschel	6,01 µg/ml	
Nordischer Hecht	≤ 5,00 µg/ml		Lachs	≤ 5,00 µg/ml	
Kabeljau	≤ 5,00 µg/ml		Europäische Sardine	≤ 5,00 µg/ml	
Abalone	≤ 5,00 µg/ml		Steinbutt	≤ 5,00 µg/ml	
Hummer	5,69 µg/ml		Makrele	≤ 5,00 µg/ml	
Shrimp Mix	≤ 5,00 µg/ml		Atlantischer Rotbarsch	≤ 5,00 µg/ml	
Tintenfisch	≤ 5,00 µg/ml		Sepia	≤ 5,00 µg/ml	
Seeteufel	≤ 5,00 µg/ml		Seezunge	≤ 5,00 µg/ml	

Schellfisch	≤ 5,00 µg/ml		Goldbrasse	≤ 5,00 µg/ml	
Seehecht	≤ 5,00 µg/ml		Thunfisch	≤ 5,00 µg/ml	
Miesmuschel	≤ 5,00 µg/ml		Schwertfisch	≤ 5,00 µg/ml	
Oktopus	≤ 5,00 µg/ml				

## Getreide & Samen

Amaranth	≤ 5,00 µg/ml		Pinienkerne	≤ 5,00 µg/ml	
Hafer	10,31 µg/ml		Roggen	21,20 µg/ml	
Raps	≤ 5,00 µg/ml		Sesam	39,78 µg/ml	
Hanfsamen	≤ 5,00 µg/ml		Weizen	30,56 µg/ml	
Quinoa	6,73 µg/ml		Weizenkleie	25,05 µg/ml	
Kürbiskerne	29,93 µg/ml		Weizen-Gliadin Tri a Gliadin *	33,69 µg/ml	
Buchweizen	≤ 5,00 µg/ml		Weizengras	5,56 µg/ml	
Sonnenblume	35,12 µg/ml		Gluten	37,81 µg/ml	
Gerste	≤ 5,00 µg/ml		Emmer	33,45 µg/ml	
Malz (Gerste)	15,00 µg/ml		Hartweizen	20,13 µg/ml	
Leinsamen	≤ 5,00 µg/ml		Einkorn	33,15 µg/ml	
Lupinsamen	≤ 5,00 µg/ml		Polnischer Weizen	27,94 µg/ml	
Reis	13,55 µg/ml		Dinkel	25,98 µg/ml	
Hirse	≤ 5,00 µg/ml		Mais	5,11 µg/ml	
Mohnsamen	14,36 µg/ml				

## Nüsse

Cashew	17,54 µg/ml		Haselnuss	30,37 µg/ml	
Paranuss	47,46 µg/ml		Erdmandel	≤ 5,00 µg/ml	
Pekannuss	6,21 µg/ml		Walnuss	19,38 µg/ml	
Edelkastanie	9,08 µg/ml		Macadamia	≤ 5,00 µg/ml	
Kokosnussmilch	9,27 µg/ml		Pistazie	≤ 5,00 µg/ml	
Kokosnuss	≤ 5,00 µg/ml		Mandel	43,44 µg/ml	
Kolanuss	≤ 5,00 µg/ml				

## Hülsenfrüchte

Erdnuss	23,38 µg/ml		Grüne Bohne	≤ 5,00 µg/ml	
Kichererbse	7,43 µg/ml		Erbse	≤ 5,00 µg/ml	
Soja	≤ 5,00 µg/ml		Zuckerschote	≤ 5,00 µg/ml	
Linse	≤ 5,00 µg/ml		Ramarinde	≤ 5,00 µg/ml	
Weißer Bohne	≤ 5,00 µg/ml		Mungobohne	≤ 5,00 µg/ml	

\* Molekulares Antigen

## Früchte

Kiwi	≤ 5,00 µg/ml		Dattel	≤ 5,00 µg/ml	
Ananas	18,55 µg/ml	 	Physalis	≤ 5,00 µg/ml	
Papaya	5,27 µg/ml		Aprikose	15,26 µg/ml	 
Limette	≤ 5,00 µg/ml		Kirsche	6,62 µg/ml	
Zitrone	5,54 µg/ml		Pflaume	≤ 5,00 µg/ml	
Wassermelone	≤ 5,00 µg/ml		Pfirsich	≤ 5,00 µg/ml	
Grapefruit	≤ 5,00 µg/ml		Nektarine	7,80 µg/ml	
Mandarine	7,30 µg/ml		Granatapfel	≤ 5,00 µg/ml	
Orange	≤ 5,00 µg/ml		Birne	≤ 5,00 µg/ml	
Melone	≤ 5,00 µg/ml		Stachelbeere	≤ 5,00 µg/ml	
Feige	≤ 5,00 µg/ml		Rote Johannisbeere	≤ 5,00 µg/ml	
Erdbeere	5,89 µg/ml		Brombeere	≤ 5,00 µg/ml	
Litschi	≤ 5,00 µg/ml		Himbeere	≤ 5,00 µg/ml	
Apfel	≤ 5,00 µg/ml		Holunderbeere	7,63 µg/ml	
Mango	≤ 5,00 µg/ml		Heidelbeere	≤ 5,00 µg/ml	
Maulbeere	6,24 µg/ml		Preiselbeere	≤ 5,00 µg/ml	
Banane	≤ 5,00 µg/ml		Weintraube	≤ 5,00 µg/ml	
Passionsfrucht	≤ 5,00 µg/ml		Rosine	≤ 5,00 µg/ml	

## Gemüse

Schalotte	≤ 5,00 µg/ml		Kaper	≤ 5,00 µg/ml	
Zwiebel	≤ 5,00 µg/ml		Endivie	≤ 5,00 µg/ml	
Lauch	≤ 5,00 µg/ml		Radicchio	≤ 5,00 µg/ml	
Knoblauch	13,51 µg/ml	 	Chicorée	≤ 5,00 µg/ml	
Schnittlauch	≤ 5,00 µg/ml		Kürbis_Butternuss	7,22 µg/ml	
Bärlauch	5,26 µg/ml		Kürbis_Hokkaido	≤ 5,00 µg/ml	
Sellerie Knolle	≤ 5,00 µg/ml		Kiwano	5,73 µg/ml	
Staudensellerie	5,51 µg/ml		Zucchini	≤ 5,00 µg/ml	
Meerrettich	7,81 µg/ml		Gurke	5,60 µg/ml	
Weißer Spargel	9,95 µg/ml		Artischocke	≤ 5,00 µg/ml	
Bambussprossen	≤ 5,00 µg/ml		Karotte	≤ 5,00 µg/ml	
Mangold	≤ 5,00 µg/ml		Rucola	≤ 5,00 µg/ml	
Rote Rübe	≤ 5,00 µg/ml		Fenchel (Zwiebel)	10,21 µg/ml	 
Kraut	14,03 µg/ml	 	Süßkartoffel	≤ 5,00 µg/ml	
Blumenkohl	8,89 µg/ml		Brunnenkresse	≤ 5,00 µg/ml	
Weißkohl	5,53 µg/ml		Olive	≤ 5,00 µg/ml	

Rosenkohl	≤ 5,00 µg/ml	●
Kohlrabi	≤ 5,00 µg/ml	●
Brokkoli	≤ 5,00 µg/ml	●
Romanesco	≤ 5,00 µg/ml	●
Rotkohl	≤ 5,00 µg/ml	●
Grünkohl	6,35 µg/ml	●
Wirsing	18,07 µg/ml	●●
Steckrübe	16,94 µg/ml	●●
Pok-Choi	5,60 µg/ml	●
Chinakohl	≤ 5,00 µg/ml	●

Pastinake	≤ 5,00 µg/ml	●
Avocado	12,80 µg/ml	●●
Radieschen	9,21 µg/ml	●
Aubergine	≤ 5,00 µg/ml	●
Kartoffel	8,33 µg/ml	●
Tomate	15,86 µg/ml	●●
Spinat	≤ 5,00 µg/ml	●
Brennnesselblätter	≤ 5,00 µg/ml	●
Feldsalat	≤ 5,00 µg/ml	●

## Gewürze

Dille	≤ 5,00 µg/ml	●
Estragon	≤ 5,00 µg/ml	●
Paprika	12,13 µg/ml	●●
Cayeenepfeffer	5,14 µg/ml	●
Chili (rot)	≤ 5,00 µg/ml	●
Kümmel	≤ 5,00 µg/ml	●
Zimt	≤ 5,00 µg/ml	●
Curry	≤ 5,00 µg/ml	●
Koriander	≤ 5,00 µg/ml	●
Kreuzkümmel	≤ 5,00 µg/ml	●
Kurkuma	≤ 5,00 µg/ml	●
Zitronengras	≤ 5,00 µg/ml	●
Kardamom	≤ 5,00 µg/ml	●
Wacholderbeere	≤ 5,00 µg/ml	●
Lorbeerblatt	≤ 5,00 µg/ml	●
Muskatnuss	≤ 5,00 µg/ml	●

Minze	≤ 5,00 µg/ml	●
Basilikum	≤ 5,00 µg/ml	●
Majoran	≤ 5,00 µg/ml	●
Oregano	≤ 5,00 µg/ml	●
Petersilie	≤ 5,00 µg/ml	●
Anis	11,51 µg/ml	●●
Pfeffer (schwarz/weiß/grün/rot/gelb)	5,50 µg/ml	●
Rosmarin	≤ 5,00 µg/ml	●
Salbei	≤ 5,00 µg/ml	●
Senf	≤ 5,00 µg/ml	●
Gewürznelke	≤ 5,00 µg/ml	●
Thymian	≤ 5,00 µg/ml	●
Boxhornklee	≤ 5,00 µg/ml	●
Vanille	≤ 5,00 µg/ml	●
Ingwer	≤ 5,00 µg/ml	●

## Speisepilze

Champignon	≤ 5,00 µg/ml	●
Steinpilz	≤ 5,00 µg/ml	●
Pfifferling	≤ 5,00 µg/ml	●

Enoki	≤ 5,00 µg/ml	●
Kräuterseitling	≤ 5,00 µg/ml	●
Austernpilz	≤ 5,00 µg/ml	●

## Neuartige Lebensmittel

Heuschrecke	9,85 µg/ml	●
-------------	------------	---

Ginseng	≤ 5,00 µg/ml	●
---------	--------------	---

Baobab (Affenbrotbaum)	≤ 5,00 µg/ml		Guarana	≤ 5,00 µg/ml	
Aloe	≤ 5,00 µg/ml		Mandelmilch	26,91 µg/ml	  
Große Klettenwurzel	5,91 µg/ml		Nori	≤ 5,00 µg/ml	
Aronia	≤ 5,00 µg/ml		Chia-Samen	19,59 µg/ml	 
Distelöl	≤ 5,00 µg/ml		Yacònwurzel	5,70 µg/ml	
Chlorella	8,74 µg/ml		Spirulina	≤ 5,00 µg/ml	
Ginkgo	≤ 5,00 µg/ml		Löwenzahnwurzel	≤ 5,00 µg/ml	
Macawurzel	≤ 5,00 µg/ml		Mehlwurm	≤ 5,00 µg/ml	
Wanderheuschrecke	≤ 5,00 µg/ml		Wakame	≤ 5,00 µg/ml	
Tapioka	≤ 5,00 µg/ml				

## Kaffee & Tee

Tee, schwarz	≤ 5,00 µg/ml		Kamille	≤ 5,00 µg/ml	
Tee, grün	5,30 µg/ml		Pfefferminze	≤ 5,00 µg/ml	
Kaffee	≤ 5,00 µg/ml		Moringa	≤ 5,00 µg/ml	
Hibiskus	≤ 5,00 µg/ml		Kakao	≤ 5,00 µg/ml	
Jasmin	≤ 5,00 µg/ml				

## Sonstige

Agar Agar	≤ 5,00 µg/ml		Rohrzucker	8,15 µg/ml	
Honig	≤ 5,00 µg/ml		Bierhefe	≤ 5,00 µg/ml	
Aspergillus niger	5,38 µg/ml		Holunderblüte	≤ 5,00 µg/ml	
Hopfen	≤ 5,00 µg/ml		M-Transglutaminase, Fleischkleber	7,37 µg/ml	
Bäckerhefe	5,28 µg/ml				

## CCD

Humanes Lactoferrin	≤ 5,00 µg/ml	
---------------------	--------------	---

BLUTABNAHME AM  
03.07.2023

GEDRUCKT AM  
21.08.2023

# FOX – Anzahl der getesteten Nahrungsmittel:

# 283



## MILCH & EI

### 17

Büffelmilch, Buttermilch, Kamelmilch, Camembert, Hüttenkäse, Kuhmilch, Eiweiß, Eigelb, Emmentaler, Ziegenkäse, Ziegenmilch, Gouda, Mozzarella, Parmesan, Wachtelei, Schafkäse, Schafmilch



## GEMÜSE

### 51

Artischoke, Rucola, Avocado, Bambussprossen, Brokkoli, Kohlsprossen, Kohl, Kaper, Karotte, Karfiol, Selerieknolle, Seleriestange, Mangold, Chicoree, Chinakohl, Schnittlauch, Gurke, Melanzanie, Endivie, Fenchel (Knolle), Knoblauch, Kohl, Meerrettich, Kiwano, Kohlrabi, Feldsalat, Lauch, Brennnesselblätter, Olive, Zwiebel, Pastinake, Pok-Choi, Kartoffel, Butternusskürbis, Hokkaido, Radicchio, Rettich, Rote Beete, Rotkraut, Romanesco, Wirsing, Schalotte, Spinat, Süßkartoffel, Tomate, Steckrübe, Kresse, Spargel, Weißkraut, Bärlauch, Zucchini



## FLEISCH

### 14

Rind, Wildschwein, Huhn, Ente, Ziege, Pferd, Lamm, Strauß, Schwein, Kaninchen, Hirsch, Truthahn, Kalb, Reh



## FISCH & MEERESFRÜCHTE

### 37

Seeohr, Kabeljau, Atlantischer Hering, Rotbarsch, Karpfen, Kaviar, Herzmuschel, Miesmuschel, Krabbe, Aal, Europäische Sardelle, Europäische Sardine, Europäische Scholle, Goldbrasse, Schellfisch, Seehecht, Hummer, Makrele, Seeteufel, Edelkrebs, Hecht, Garnele, Krake, Auster, Rasiermuschel, Lachs, Jakobsmuschel, Sepia, Garnelenmix, Seeszunge, Oktopus, Schwertfisch, Rochen, Forelle, Thunfisch, Steinbutt, Venusmuschel



## GEWÜRZE

### 31

Anis, Basilikum, Lorbeer, Kümmel, Kardamom, Cayennepfeffer, Chili (rot), Zimt, Nelke, Koriander, Kreuzkümmel, Curry, Dille, Boxhornklee, Ingwer, Wacholderbeere, Zitronengras, Majoran, Minze, Senf, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer (schwarz, weiß, grün, rot, gelb), Rosmarin, Salbei, Estragon, Thymian, Kurkuma, Vanille



## GETREIDE & SAMEN

### 29

Amaranth, Gerste, Buchweizen, Mais, Hartweizen, Einkorn, Emmer, Gluten, Hanfsamen, Leinsamen, Lupinensamen, Gerstenmalz, Hirse, Hafer, Pinenkern, Polnischer Weizen, Mohnsamen, Kürbiskernsamen, Quinoa, Raps, Reis, Roggen, Sesam, Dinkel, Sonnenblumenkern, Weizen, Gluten, Weizenkleie, Weizengras



## SPEISEPILZE

### 6

Steinpilz, Pfifferling, Enoki, Seitling, Austernpilz, Weißer Champignon



## NÜSSE

### 13

Mandel, Paranuss, Cashew, Kokosnuss, Kokosnussmilch, Haselnuss, Kolanuss, Macadamia, Pekannuss, Pistazien, Esskastanien, Erdmandel, Walnuss



## NEUARTIGE LEBENSMITTEL

### 21

Mandelmilch, Aloe, Aronia, Baobab, Chiasamen, Chlorella, Löwenzahnwurzel, Ginkgo, Finseng, große Klettenwurzel, Guarana, Wanderheuschrecke, Makawurzel, Mehlwurm, Grille, Nori, Distelöl, Spirulina, Tapioca, Wakame, Yakonwurzel



## HÜLSENFRÜCHTE

### 10

Kichererbsen, Fiole, Linzen, Mungobohne, Erdnuss, Erbse, Soja, Zuckerschote, Tamarinde, weiße Bohne



## KAFFEE & TEE

### 9

Kamille, Kakao, Kaffee, Hibiskus, Jasmintee, Moringa, Pfefferminze, Schwarztee, Grüntee



## FRÜCHTE

### 36

Apfel, Aprikose, Bananen, Brombeere, Heidelbeere, Kirsche, Cranberry, Dattel, Holunderbeere, Feige, Stachelbeere, Weintraube, Grapefruit, Kiwi, Zitrone, Limette, Lychee, Mango, Melone, Maulbeere, Nektarine, Orange, Papaya, Maracuja, Pfirsich, Birne, Physalis, Ananas, Pflaume, Granatapfel, Rosine, Himbeere, rote Johannesbeere, Erdbeere, Mandarine, Wassermelone



## SONSTIGE

### 9

Agar Agar, Aspergillus niger, Bäckerhefe, Brauhefe, Rohrzucker, Holunderblüte, Honig, Hopfen, Fleischkleber

# Interpretations - Unterstützung

## Zusammenfassung der Interpretation

### Milch & Ei

#### Büffelmilch

Ihr IgG-Wert für Büffelmilch beträgt 18,08 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Büffelmilch gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Büffelmilch enthalten, gehören Milchprodukte wie Butter, Joghurt, Käse (z.B. Mozzarella) und Eiscreme.

Mögliche Alternativen für Büffelmilch sind Kamelmilch, Ziegenmilch und Kuhmilch als tierische Quellen. Zu den pflanzlichen Alternativen gehören Sojamilch, Kokosmilch, Mandelmilch und Reismilch. Bitte beachten Sie, dass die Proteine in der Milch verschiedener Tiere den Proteinen in Kuhmilch strukturell ähnlich sind. Manche Patienten vertragen sie, bei anderen können ähnliche Reaktionen auftreten wie nach dem Verzehr von Kuhmilch.

#### Buttermilch

Ihr IgG-Wert für Buttermilch beträgt 32,1 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Buttermilch gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Buttermilch enthalten, gehören Kekse, Kuchen, Kartoffelpüree, Suppen, Brathähnchen, Hamburgerbrötchen, Maisbrot, Ranch-Dressing, Smoothies, Pfannkuchen, Eiscreme und Frischkäse.

Mögliche (milchfreie) Alternativen für Buttermilch sind auf Sojabasis: wie eine Kombination aus Sojamilch und Säure (z.B. Zitronensaft oder Essig), vegane saure Sahne und Wasser oder ungesüßte Pflanzenmilch (z.B. Kokosnuss, Mandel oder Cashew) und Säure (z.B. Zitronensaft oder Essig).

#### Camembert

Ihr IgG-Wert für Camembert beträgt 15,94 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Camembert gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Camembert enthalten, gehören Salate, Käseplatten und Burger. Camembert wird häufig in der französischen Küche serviert.

Zu den möglichen (milchfreien) Alternativen für Camembert gehören Ersatzprodukte auf der Basis von Cashews.

#### Hüttenkäse

Ihr IgG-Wert für Hüttenkäse beträgt 23,91 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Hüttenkäse gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Hüttenkäse enthalten, gehören Frühstücksbowls, Dips, Pfannkuchen, Eierspeisen, Nudelgerichte und Sandwiches.

Mögliche (milchfreie) Alternativen für Hüttenkäse sind z.B. fester Tofu (zerbröselte) oder Ersatzprodukte auf der Basis von Cashews.

#### Kuhmilch

Ihr IgG-Wert für Kuhmilch beträgt 14,77 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Kuhmilch gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die Kuhmilch enthalten, gehören Milchprodukte wie Butter, Käse, Sahne, saure Sahne, Pudding, Joghurt, Eiscreme und Pudding. Kuhmilchweiße ist häufig in Gratins, Brot, Keksen, Crackern, Kuchen, Backmischungen, Müsli, Schokolade, Kaffeeweißer, Müsliriegeln, Margarine, Kartoffelpüree und Salatdressings enthalten. Auf Lebensmitteletiketten kann Milcheiweiß als künstliche Butter, Käsearoma, Kasein, Diacetyl, Quark, Ghee, Hydrolysate, Lactalbumin, Laktose, Recaldent, Lab, Tagatose oder Molke bezeichnet werden.

Mögliche Alternativen für Kuhmilch sind Ziegenmilch, Kamelmilch, Schafsmilch und Büffelmilch, die aus tierischen Quellen stammen.

Zu den pflanzlichen Alternativen gehören Kokosnussmilch, Reismilch, Sojamilch, Mandelmilch und Hafermilch. Bitte beachten Sie, dass die Proteine in der Milch verschiedener Tiere den Proteinen in Kuhmilch strukturell ähnlich sind. Manche Patienten vertragen sie, bei anderen können ähnliche Reaktionen auftreten wie nach dem Verzehr von Kuhmilch.

### **Hühnereiweiß**

Ihr IgG-Wert für Hühnereiweiß beträgt 39,83 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Hühnereiweiß gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die Hühnereiweiß enthalten, gehören alle Arten von Eierspeisen (Omelette, Spiegeleier, Rührei usw.) sowie panierte und gebackene Lebensmittel, Salatdressing, Sahnetorten, Windbeutel, Crêpes, Waffeln, Eiercreme, Pudding, Marshmallows, Marzipan, Mayonnaise, Hackbraten, Hackbällchen, Baiser, Zuckerguss, Nudeln, Soßen, Soufflés, Surimi und in einigen Fällen auch Wein. Auf Lebensmitteletiketten können Eiweiße als Albumin, Globulin, Lecithin, Livetin, Lysozym, Ovalbumin, Ovoglobulin, Ovamucin, Ovovitellin oder Vitellin bezeichnet werden.

Mögliche Alternativen für Hühnereiweiß sind Aquafaba (Flüssigkeit aus Kichererbsen oder Bohnen in Dosen) für Baiser und Marshmallows. Wenn ein Vollei verwendet wird, um Backwaren Feuchtigkeit zuzuführen, ist zerdrückte Banane eine mögliche Alternative. Um Backwaren schwerer und dichter zu machen, sind gemahlene Leinsamen und Chiasamen eine gute Alternative für Eier. Wenn das Ei als Backtriebmittel verwendet wird, kann 1/4 Tasse kohlenstoffreiches Wasser pro Ei als Ersatz verwendet werden. Seidentofu wird als Rührei-Ersatz verwendet.

### **Eigelb**

Ihr IgG-Wert für Eigelb beträgt 40,56 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Eigelb gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die Eigelb enthalten, gehören alle Arten von Eierspeisen (Omelette, Spiegeleier, Rührei usw.) sowie panierte und gebackene Lebensmittel, Salatdressing, Sahnetorten, Windbeutel, Crêpes, Waffeln, Eiercreme, Pudding, Marshmallows, Marzipan, Mayonnaise, Hackbraten, Hackbällchen, Baiser, Zuckerguss, Nudeln, Soßen, Soufflés und Surimi. Auf Lebensmitteletiketten können Eiweiße als Albumin, Globulin, Lecithin, Livetin, Lysozym, Ovalbumin, Ovoglobulin, Ovamucin, Ovovitellin oder Vitellin bezeichnet werden.

Eine mögliche Alternative für Eigelb ist Sojalecithin (ein Nebenprodukt von Sojabohnenöl). Wenn ein Vollei verwendet wird, um Backwaren Feuchtigkeit zuzuführen, ist zerdrückte Banane eine mögliche Alternative. Um Backwaren schwerer und dichter zu machen, sind gemahlene Leinsamen und Chiasamen eine gute Alternative für Eier. Wenn das Ei als Backtriebmittel verwendet wird, kann 1/4 Tasse kohlenstoffreiches Wasser pro Ei als Ersatz verwendet werden. Seidentofu wird als Rührei-Ersatz verwendet.

### **Emmentaler**

Ihr IgG-Wert für Emmentaler beträgt 11,19 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Emmentaler gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Emmentaler Käse enthalten, gehören Gratins, Käsefondues, Käsebällchen, Suppen, Pizza und Käseplatten.

Mögliche (milchfreie) Alternativen für Emmentaler Käse sind vegane Käseersatzprodukte auf der Basis von Nüssen (z.B. Cashew, Macadamia) oder Soja.

### **Ziegenkäse**

Ihr IgG-Wert für Ziegenkäse beträgt 10,46 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Ziegenkäse gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Ziegenkäse enthalten, gehören Salate, Pizza, pikante Torten, Sandwiches, als Beilage zu Pasta, Desserts und Käseplatten.

Mögliche Alternativen (ohne Milchprodukte) für Ziegenkäse sind Tofu und Cashew-Käse.

### **Ziegenmilch**

Ihr IgG-Wert für Ziegenmilch beträgt 16,19 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Ziegenmilch gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Ziegenmilch enthalten, gehören Milchprodukte wie Käse, Butter, Eiscreme, Joghurt und Cajeta.

Mögliche Alternativen für Ziegenmilch sind Kuhmilch, Kamelmilch, Schafsmilch und Büffelmilch als tierische Quellen. Zu den pflanzlichen Alternativen gehören Kokosnussmilch, Reismilch, Sojamilch, Mandelmilch und Hafermilch. Bitte beachten Sie, dass die Proteine in der Milch verschiedener Tiere den Proteinen in Kuhmilch strukturell ähnlich sind. Manche Patienten vertragen sie, bei anderen können ähnliche Reaktionen auftreten wie nach dem Verzehr von Kuhmilch.

### **Gauda**

Ihr IgG-Wert für Gauda beträgt 13,57 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Gauda gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Gouda enthalten, gehören Käsedips, Gratins, Suppen, Sandwiches, Soßen, Lasagne, Pizza und Käseplatten.

Mögliche (milchfreie) Alternativen für Gouda sind vegane Käseersatzprodukte auf der Basis von Nüssen (z.B. Cashew, Macadamia) oder Soja.

### **Mozzarella**

Ihr IgG-Wert für Mozzarella beträgt 16,6 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Mozzarella gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Mozzarella enthalten, gehören Pizza, Lasagne, Caprese Salate und Obstsalate.

Mögliche (milchfreie) Alternativen für Mozzarella sind vegane Käseersatzprodukte auf der Basis von Cashewnüssen oder Reismilch.

### **Wachtelei**

Ihr IgG-Wert für Wachtelei beträgt 16,48 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Wachtelei gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Wachteleier enthalten, gehören alle Arten von Eierspeisen (Omelettes, Spiegeleier, Rühreier usw.) sowie panierte und gebackene Lebensmittel, Salatdressing, Sahnetorten, Windbeutel, Crêpes, Waffeln, Eiercreme, Pudding, Marshmallows, Marzipan, Mayonnaise, Hackbraten, Frikadellen, Baiser, Zuckerguss, Nudeln, Soßen und Aufläufe.

Mögliche Alternativen für Wachteleier sind Hühnereier, Gänseeier, Enteneier und Straußeneier als tierische Ersatzprodukte. Zu den pflanzlichen Ersatzprodukten zählt Seidentofu.

### **Schafskäse**

Ihr IgG-Wert für Schafskäse beträgt 10,63 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Schafskäse gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Schafskäse enthalten, gehören beliebte Käsesorten wie Feta (Griechenland), Ricotta (Italien) und Roquefort (Frankreich).

Mögliche (milchfreie) Alternativen für Schafskäse sind Tofu und Cashew-Käse.

### **Schafsmilch**

Ihr IgG-Wert für Schafsmilch beträgt 25,49 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Schafsmilch gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Schafsmilch enthalten, gehören Milchprodukte wie Käse (z.B. Feta, Ricotta, Roquefort), Joghurt, Butter und Eiscreme.

Mögliche Alternativen für Schafsmilch sind Kuhmilch, Kamelmilch, Ziegenmilch und Büffelmilch als tierische Quellen. Zu den pflanzlichen Alternativen gehören Kokosnussmilch, Reismilch, Sojamilch, Mandelmilch und Hafermilch. Bitte beachten Sie, dass die Proteine in der Milch verschiedener Tiere den Proteinen in Kuhmilch strukturell ähnlich sind. Manche Patienten vertragen sie, bei anderen können ähnliche Reaktionen auftreten wie nach dem Verzehr von Kuhmilch.

## **Getreide & Samen**

### **Hartweizen**

Ihr IgG-Wert für Hartweizen beträgt 20,13 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Hartweizen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Hartweizen enthalten, gehören Grießmehl, Nudeln, Couscous, Frühstückscerealien, Pudding, Bulgur, ungesäuertes Brot und Pizzateig.

Mögliche Alternativen zu Hartweizenmehl (Grieß) sind Allzweckmehl, Amaranthmehl, Maisgrieß, Kichererbsenmehl, Quinoamehl und Reismehl.

### **Einkorn**

Ihr IgG-Wert für Einkorn beträgt 33,15 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Einkorn gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Einkorn oder Einkornmehl enthalten, gehören Brot, Cracker, Fladenbrot, Müsliriegel, Kekse, Proteinriegel, Muffins und andere Backwaren.

Mögliche Alternativen zu Einkornmehl sind Dinkelmehl, Amaranthmehl, Emmermehl, Gerstenmehl und Reismehl.

### **Emmer**

Ihr IgG-Wert für Emmer beträgt 33,45 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Emmer gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Emmer oder Emmermehl enthalten, gehören Brot, Cracker, Fladenbrot, Müsliriegel, Kekse, Eiweißriegel, Muffins und andere Backwaren.

Mögliche Alternativen zu Emmermehl sind Dinkelmehl, Einkornmehl, Amaranthmehl, Gerstenmehl und Reismehl.

### **Gluten**

Ihr IgG-Wert für Gluten beträgt 37,81 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Gluten gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Gluten enthalten, gehören Weizen, Weizensorten (Dinkel, Hartweizen, Couscous, Grieß, Farina, Farro, Kamut, Einkorn, Bulgur, Weizenkleie, Weizenstärke, Emmer, Seitan, Grahammehl, Roggen, Gerste), Brot, Pitas, Bagels, Fladenbrot, Brötchen, Nudeln, Cracker, Kekse, Gebäck, Frühstücksflocken, Paniermehl, Croutons, Biere, Ales und Lagerbiere. Auf Lebensmitteletiketten kann Gluten als Triticum vulgare (Weizen), Triticale (Kreuzung aus Weizen und Roggen), Hordeum vulgare (Gerste), Secale cereale (Roggen) und Triticum spelta (Dinkel) bezeichnet werden.

Mögliche Alternativen zu Glutenprodukten sind Buchweizen (Grütze und Mehl), Quinoa (Korn oder Mehl), Reis (Korn oder Mehl), Kartoffelmehl, Sojamehl, Kichererbsenmehl, Mais, Amaranth, Hirse, glutenfreier Hafer, Sorghum und Tapioka. Glutenfreie Nudelalternativen werden aus Linsen, Erbsen, Mais, Reis oder Buchweizen hergestellt. Gemüsenudeln werden aus Zucchini, Karotten oder Kürbis hergestellt.

### **Malz**

Ihr IgG-Wert für Malz beträgt 15 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Malz gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Malzkörner und Malzsirup enthalten, gehören Bier, Whiskey, Malzmilch, Malzessig, Süßwaren wie Maltesers und Whoppers, aromatisierte Getränke wie Horlicks, Ovaltine und Milo sowie Backwaren wie Malzbrot und Bagels.

Mögliche Alternativen für Malzsirup sind Honig, Melasse, brauner Reissirup, Ahornsirup, Maltose und Zucker.

### **Hafer**

Ihr IgG-Wert für Hafer beträgt 10,31 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Hafer gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Hafer und Hafermehl enthalten, gehören Haferflocken, Haferbrei, Hafermilch, Müsli, Pfannkuchen, Kekse, Brot, Kuchen und Haferkleie.

Mögliche Alternativen für Hafer sind Sorghum, Hirse, Mais, Polenta und Reis.

### **Polnischer Weizen**

Ihr IgG-Wert für Polnischen Weizen beträgt 27,94 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Polnischem Weizen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Polnischen Weizen und polnisches Weizenmehl enthalten, gehören Pilaws, Risottos, Salate, Brot und Backwaren.

Mögliche Alternativen für Polnisches Weizenmehl sind Mandelmehl, Buchweizenmehl, Sorghummehl, Amaranthmehl, Teffmehl, Pfeilwurzelmehl, braunes Reismehl und Hafermehl.

### **Mohn**

Ihr IgG-Wert für Mohn beträgt 14,36 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Mohn gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Mohn enthalten, gehören Bagels, Brot, Kuchen, Muffins, Müsli und Salatdressing.

Mögliche Alternativen für Mohn sind schwarzer Sesam und Chiasamen.

### **Kürbiskerne**

Ihr IgG-Wert für Kürbiskerne beträgt 29,93 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Kürbiskernen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten mit Kürbiskernen gehören Kürbiskernbutter, Kekse, Müsli, Pesto und Brot. Kürbiskerne werden oft als Garnierung für Salate, Nudeln, Risotto und Haferflocken verwendet.

Eine mögliche Alternative für Kürbiskerne sind Sonnenblumenkerne.

### **Reis**

Ihr IgG-Wert für Reis beträgt 13,55 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Reis gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Reis enthalten, gehören Risotto, Paella, Sushi, Reisessig, Reismilch, Reismilch und Sake. Es gibt ca. 40.000 Reissorten, die sich in Form, Farbe und Größe unterscheiden.

Mögliche Alternativen für Reis als Beilage sind Quinoa, gewürfelter Blumenkohl, gewürfelter Brokkoli, Gerste, Couscous und Orzo. Reisessig kann durch Apfelessig, Weißweinessig, Zitronensaft, Limettensaft und weißen Balsamicoessig ersetzt werden. Reismilch kann durch andere milchfreie Milchalternativen wie Mandelmilch, Kokosnussmilch, Hanfmilch und Cashewmilch ersetzt werden.

### **Roggen**

Ihr IgG-Wert für Roggen beträgt 21,2 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Roggen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Roggen und Roggenmehl enthalten, gehören Sandwichbrot, Knäckebrot, Brezeln, Cracker sowie Roggenwhiskey und Roggenbier.

Mögliche Alternativen für Roggen und Roggenmehl sind Gerste und Gerstenmehl.

### **Sesam**

Ihr IgG-Wert für Sesam beträgt 39,78 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Sesam gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Sesam und Sesamöl enthalten, gehören Bagels, Brot, Brotstangen, Hamburgerbrötchen, Semmelbrösel, Müsli, Cracker, Hummus, Tahini, Baba Ghanoush, Dressings, Marinaden, Soßen, Falafel, Hummus, verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren, Energieriegel, Sushi, Tempeh, vegetarische Burger und ein Großteil der asiatischen Küche. Auf Lebensmitteletiketten kann Sesam als Benne, Benne-Samen, Benniseed, Gingelly, Gingelly-Öl, Gomasio, Halvah, Sesam-Mehl, Sesam-Öl, Sesam-Paste, Sesam-Salz, Sesam-Samen, Sesamol, Sesamum indicum, Sesemolina, Sim Sim, Tahini, Tahina, Tehina, und Til bezeichnet werden.

Mögliche Alternativen für Sesam sind Mohn und Leinsamen. Sesamöl kann durch Perillaöl, Walnussöl, Olivenöl, Rapsöl und Avocadoöl ersetzt werden.

### **Dinkel**

\* Molekulares Antigen

Ihr IgG-Wert für Dinkel beträgt 25,98 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Dinkel gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Dinkel und Dinkelmehl enthalten, gehören Brot, Muffins, Pfannkuchenmischungen, Kekse, Risotto und Eintöpfe.

Mögliche Alternativen für Dinkelmehl sind Einkornmehl, Amaranthmehl, Buchweizenmehl, Gerstenmehl und Reismehl.

### Sonnenblumenkerne

Ihr IgG-Wert für Sonnenblumenkerne beträgt 35,12 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Sonnenblumenkernen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten mit Sonnenblumenkernen gehören Salate und Sonnenblumentee, der als Kaffeeersatz dient.

Mögliche Alternativen für Sonnenblumentee sind Zichorienkaffee, Löwenzahntee und Zweigentee.

### Weizen

Ihr IgG-Wert für Weizen beträgt 30,56 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Weizen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Weizen und Weizenmehl enthalten, gehören Brot, Brotkrümel, Frühstücksflocken, Bulgur, Kekse, Couscous, Cracker, Kekse, Hartweizen, Einkorn, Emmer, Farina, Farro, Kamut, Malz, Seitan, Grieß, Scones, Pfannkuchen, Pizza, Nudeln und Backwaren. Auf Lebensmitteletiketten kann Weizen als Brommehl, Getreideextrakt, Crackermehl, hydrolisiertes pflanzliches Eiweiß, hydrolisiertes Weizenprotein, Matze, Mononatriumglutamat (MSG) und Triticale bezeichnet werden. Weizen ist manchmal in künstlichen Aromen, Karamellfarbe, Dextrin, Lebensmittelstärke, Glukosesirup, Maltodextrin, Sojasauce, Surimi, texturiertem pflanzlichem Eiweiß und pflanzlichen Kaugummi enthalten.

Mögliche Alternativen für Weizen sind Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa und Teff.

### Weizenkleie

Ihr IgG-Wert für Weizenkleie beträgt 25,05 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Weizenkleie gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Weizenkleie enthalten, gehören Müsli, Pfannkuchen, Muffins und Kekse.

Eine mögliche Alternative für Weizenkleie ist Haferkleie.

### Weizengliadin

Ihr IgG-Wert für Weizengliadin beträgt 33,69 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Weizengliadin gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Gliadin enthalten, gehören wichtige Glutenquellen wie Brot, Nudeln, Pizza, Dressing und Soßen sowie Gerste, Roggen und Hafer.

Mögliche Alternativen für Weizengliadin-Produkte sind Amaranth, Hirse, Buchweizen und Quinoa.

## Nüsse

### Mandel

Ihr IgG-Wert für Mandel beträgt 43,44 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Mandeln gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Mandeln, gemahlene Mandeln oder Mandelmehl enthalten, gehören Kuchen, Brot, Kekse, Süßwaren, Eiscreme, Marzipan und Liköre wie Amaretto.

Mögliche Alternativen für Mandeln sind Haselnüsse, Paranüsse, Cashews und ungesalzene Pistazien. Ungesalzene Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Müsli oder Haferflocken können auch als nussfreier Ersatz dienen. Tahini (Sesambutter) kann als Ersatz für Mandelbutter verwendet werden.

## Paranuss

Ihr IgG-Wert für Paranuss beträgt 47,46 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Paranüssen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Paranüsse enthalten, gehören Kuchen, Brot, Kekse, Süßwaren, Eiscreme sowie Nussbrot und Nussbraten.

Mögliche Alternativen für Paranüsse sind Macadamianüsse, Mandeln und rohes Kokosnussfleisch. Ungesalzene Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Bohnen und Brezeln können als nussfreie Ersatzprodukte dienen.

## Cashew

Ihr IgG-Wert für Cashew beträgt 17,54 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Cashews gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Cashews enthalten, gehören Pesto, Kuchen, Müsli, Süßwaren, Eis und Schokolade. In der indischen, chinesischen und thailändischen Küche werden Cashewnüsse häufig in Gerichten verwendet.

Mögliche Alternativen für Cashews sind Pinienkerne, Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse. Ungesalzene Sonnenblumen- und Kürbiskerne können als nussfreier Ersatz dienen. Tahini (Sesambutter) kann als Ersatz für Cashewbutter verwendet werden.

## Haselnuss

Ihr IgG-Wert für Haselnuss beträgt 30,37 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Haselnüssen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Haselnüsse enthalten, gehören Kekse, Kuchen, Gebäck, Schokolade, Schokoladenaufstriche, Süßwaren, Müsli und Brot.

Mögliche Alternativen für Haselnüsse sind Mandeln, Macadamianüsse, Walnüsse und Cashews. Hafer, ungesalzene Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Rosinen können beim Backen als nussfreie Ersatzprodukte verwendet werden.

## Walnuss

Ihr IgG-Wert für Walnuss beträgt 19,38 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Walnüssen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Walnüsse enthalten, gehören Pestosaucen, Salate, Kuchen, Kekse, Süßwaren und Eiscreme.

Mögliche Alternativen für Walnüsse sind Haselnüsse und Mandeln. Ungesalzene Sonnenblumen- und Kürbiskerne können als nussfreier Ersatz dienen.

## Hülsenfrüchte

### Erdnuss

Ihr IgG-Wert für Erdnuss beträgt 23,38 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Erdnüssen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Erdnüsse enthalten, gehören Erdnussbutter, Erdnussöl, Backwaren (z.B. Kekse, Gebäck, Kuchenkrusten), Eiscreme, Müsli, Granola, Studentenfutter, Chili, Suppen, Energieriegel, vegetarische Burger, Salate und Salatdressing. Erdnüsse werden häufig in der afrikanischen und asiatischen Küche verwendet.

Mögliche Alternativen für Erdnüsse sind Bohnen (z.B. Kichererbsen, Pinto-, Lima- und Favabohnen) und Linsen als Eiweiß- und Ballaststoffquellen. Als Snack können Erdnüsse durch verschiedene Samen (z.B. Kürbis, Sonnenblume), geröstete Sojabohnen und geröstete Kichererbsen ersetzt werden. Erdnussöl zum Kochen kann durch Rapsöl, Sonnenblumenöl, Pflanzenöl, Walnussöl, Mandelöl und Distelöl ersetzt werden.

## Früchte

### Aprikose

Ihr IgG-Wert für Aprikose beträgt 15,26 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Aprikosen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Aprikosen enthalten, gehören Salate, Gebäck (z.B. Torten, Kuchen, Törtchen, Kompotte, usw.), Chutneys, Marmelade, Eiscreme und (getrocknete) Trockenmischungen.

Mögliche Alternativen für Aprikosen mit einem ähnlichen Geschmacksprofil sind Pfirsiche und Nektarinen.

### **Ananas**

Ihr IgG-Wert für Ananas beträgt 18,55 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Ananas gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Ananas enthalten, gehören Salate, Chutneys, Relishes, Marinaden, Säfte, Smoothies und Cocktails.

Mögliche Alternativen für Ananas sind grüne Äpfel und Orangen.

## **Gemüse**

### **Avocado**

Ihr IgG-Wert für Avocado beträgt 12,8 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Avocado gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten mit Avocado gehören Salate, Wraps, Guacamole, Hummus, Burger, Sandwiches, Tacos und Smoothies.

Mögliche Alternativen für Avocados (je nach Rezept und Zweck) sind Pesto, Nussbutter, Hummus und Bananen.

### **Grünkohl**

Ihr IgG-Wert für Grünkohl beträgt 14,03 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Grünkohl gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Grünkohl enthalten, gehören Schmorgerichte, Pfannengerichte, Suppen und Salate.

Mögliche Alternativen für Grünkohl sind Kohlrabi, Kohlsprossen, Endivien und Pok Choi.

### **Fenchelknolle**

Ihr IgG-Wert für Fenchelknolle beträgt 10,21 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Fenchelknolle gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Fenchelknollen enthalten, gehören Suppen, Salate, Füllungen, Risotto, Braten und Schmorgerichte.

Mögliche Alternativen für Fenchelknolle sind Pok Choi, Sellerie, Zwiebeln und Lauch.

### **Knoblauch**

Ihr IgG-Wert für Knoblauch beträgt 13,51 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Knoblauch gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Knoblauch enthalten, gehören Nudelgerichte, Suppen, Eintöpfe, Soßen, Butter und Öle, Dips, Dressings und Chutneys.

Mögliche Alternativen für Knoblauch sind Schnittlauch, Schalotten, Zwiebeln und Zitronenschalen.

### **Wirsing**

Ihr IgG-Wert für Wirsing beträgt 18,07 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Wirsing gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten mit Wirsing gehören Salate, Pfannengerichte, Suppen und Eintöpfe.

Mögliche Alternativen für Wirsing sind Rotkohl, Grünkohl und Chinakohl.

### **Tomate**

Ihr IgG-Wert für Tomate beträgt 15,86 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Tomaten gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Tomaten enthalten, gehören Saucen, Nudelgerichte, Salate, Eintöpfe, Suppen, Dips, Chutneys, Salsa und Konfitüren.

Mögliche Alternativen zur Tomate sind rote Paprika und Oliven.

### **Steckrübe**

Ihr IgG-Wert für Steckrübe beträgt 16,94 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Steckrüben gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Steckrüben enthalten, gehören Suppen, Eintöpfe und Kasserollen.

Mögliche Alternativen für Steckrüben sind Pastinaken, Karotten und Selleriewurzeln.

## **Gewürze**

### **Anis**

Ihr IgG-Wert für Anis beträgt 11,51 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Anis gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, in denen Anis als Gewürz verwendet wird, gehören Alkohole und Liköre (z.B. Anisette, Ouzo, Sambuca, Absinth), Tee, Kaffee, heiße Schokolade, Backwaren, Pasteten und Hackfleisch.

Eine mögliche Alternative für Anis sind Fenchelsamen.

### **Paprika**

Ihr IgG-Wert für Paprika beträgt 12,13 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Paprika gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die Paprika als Gewürz verwenden, gehören Fleischgerichte, Fisch- und Schalentiergerichte, Eintöpfe, Suppen und Soßen. Paprika wird typischerweise in der spanischen, mexikanischen und ungarischen Küche verwendet.

Mögliche Alternativen für Paprika sind Cayennepfeffer, Chilipulver und Chiliflocken.

## **Neuartige Lebensmittel**

### **Mandelmilch**

Ihr IgG-Wert für Mandelmilch beträgt 26,91 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Mandelmilch gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Mandelmilch ist ein pflanzlicher Ersatz für Kuhmilch und wird für die Zubereitung von Brei, Haferflocken, Cremesuppen, Sahnesoßen, Bratensoßen, als Kaffeesahne, für Smoothies, Eiscreme und andere Desserts verwendet.

Mögliche Alternativen (auf pflanzlicher Basis) zu Mandelmilch sind Hafermilch, Reismilch, Kokosmilch, Sojamilch, Hanfmilch und Cashewmilch.

### **Chiasamen**

Ihr IgG-Wert für Chiasamen beträgt 19,59 µg/ml.

Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit nach dem Verzehr von Chiasamen gehören Übelkeit, Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl, Erbrechen, Sodbrennen, Durchfall, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität.

Chia-Samen sind bekannt für ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die häufig Chiasamen enthalten, gehören Smoothies, Säfte, Joghurts, Haferflocken, Salate und Backwaren.

Mögliche Alternativen für Chiasamen sind Leinsamen, Haferkleie und Quinoa.

### Haftungsausschluss

Das Vorhandensein von IgG-Antikörpern kann ein Hinweis auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten sein und muss in Übereinstimmung mit der Anamnese und den Resultaten anderer diagnostischer Verfahren analysiert werden.

Die Raven-Interpretationsunterstützungssoftware ist ein Werkzeug, das die Interpretation von FOX Resultaten unterstützt, stellt aber keine Diagnose dar. Für Kommentare von Raven und den daraus resultierenden Diätempfehlungen wird keine Haftung übernommen. Die angegebenen Kommentare sind ausschließlich für die Ergebnisse von FOX bestimmt.

(Der Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme, erhöhten IgG-Spiegeln und chronischen Erkrankungen wurde in peer-reviewed Publikationen und Fallstudien beschrieben. Dennoch wird dieser Zusammenhang in der wissenschaftlichen Gemeinschaft immer noch diskutiert, und ein Konsens wurde bisher nicht erreicht).