



IHR LOGO

ID ПАЦИЕНТА:



ИМЯ ПАЦИЕНТА:



ДАТА РОЖДЕНИЯ:



04.11.2005

ID ОБРАЗЦА:



24241

QR-КОД:



80AEC069

ПРОАНАЛИЗИРОВАНО :



08.02.2024

ПРОВЕРЕННЫЕ АНТИГЕНЫ:



286

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ:



FOX

ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ:



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Внутренний контроль качества (проверка достоверности GD) находился в пределах допустимого диапазона.

Лабораторный отчет: Обзор профиля IgG



Самая высокая измеренная концентрация IgG



Молоко и Яйцо

Пахта	6,11 мкг/мл	●	Молоко коровье Bos d 8 * (Casein)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Камамбер	≤ 5,00 мкг/мл	●	Буйволиное молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Эменталь	≤ 5,00 мкг/мл	●	Верблюжье молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гауда	≤ 5,00 мкг/мл	●	Козий сыр	≤ 5,00 мкг/мл	●
Творог	≤ 5,00 мкг/мл	●	Козье молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Коровье молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●	Перепелиное яйцо	≤ 5,00 мкг/мл	●
Моцарелла	≤ 5,00 мкг/мл	●	Яичный белок	34,99 мкг/мл	●●●
Пармезан	≤ 5,00 мкг/мл	●	Яичный желток	39,28 мкг/мл	●●●
Молоко коровье Bos d 4 * (Alpha-Lactalbumin)	≤ 5,00 мкг/мл	●	Овечий сыр	≤ 5,00 мкг/мл	●
Молоко коровье Bos d 5 * (Beta-Lactoglobulin)	6,24 мкг/мл	●	Овечье молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●

Мясо

Утиное мясо	≤ 5,00 мкг/мл	●	Курица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Говядина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Индейка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Телятина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кролик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мясо косули	≤ 5,00 мкг/мл	●	Баранина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Козлятина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Страус	≤ 5,00 мкг/мл	●
Оленина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Свинина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Конина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кабан	≤ 5,00 мкг/мл	●

Рыба и морепродукты

Икра	≤ 5,00 мкг/мл	●	Форель	≤ 5,00 мкг/мл	●
Угорь	≤ 5,00 мкг/мл	●	Устрица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Речной рак	≤ 5,00 мкг/мл	●	Северная креветка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Съедобный моллюск	6,07 мкг/мл	●	Гребешок	≤ 5,00 мкг/мл	●
Краб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Двустворчатый моллюск	6,07 мкг/мл	●
Атлантическая сельдь	≤ 5,00 мкг/мл	●	Европейская камбала	≤ 5,00 мкг/мл	●
Карп	≤ 5,00 мкг/мл	●	Скат (морская лисица)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Европейский анчоус	≤ 5,00 мкг/мл	●	Венериды	≤ 5,00 мкг/мл	●
Северная щука	≤ 5,00 мкг/мл	●	Лосось	≤ 5,00 мкг/мл	●
Атлантическая треска	≤ 5,00 мкг/мл	●	Европейская сардина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Морские ушки	7,51 мкг/мл	●	Палтус	≤ 5,00 мкг/мл	●
Омар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Скумбрия	≤ 5,00 мкг/мл	●

Микс креветок	≤ 5,00 мкг/мл	●	Атлантический морской окунь	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кальмар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сепия	≤ 5,00 мкг/мл	●
Морской черт	≤ 5,00 мкг/мл	●	Морской язык	≤ 5,00 мкг/мл	●
Пикша	≤ 5,00 мкг/мл	●	Дорада	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хек	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тунец	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мидия обыкновенная	6,92 мкг/мл	●	Рыба-меч	≤ 5,00 мкг/мл	●
Осьминог	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Зерновые и семена

Амарант	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кедровый орех	≤ 5,00 мкг/мл	●
Овёс	14,21 мкг/мл	●●	Рожь	13,80 мкг/мл	●●
Рапс	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кунжут	≤ 5,00 мкг/мл	●
Семена конопли	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пшеница	≤ 5,00 мкг/мл	●
Киноа	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пшеничные отруби	5,13 мкг/мл	●
Семена тыквы	≤ 5,00 мкг/мл	●	Глиадин пшеницы Tri a Gliadin *	5,13 мкг/мл	●
Гречка	≤ 5,00 мкг/мл	●	Ростки пшеницы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Подсолнечник	≤ 5,00 мкг/мл	●	Глютен	7,74 мкг/мл	●
Ячмень	≤ 5,00 мкг/мл	●	Полба	8,99 мкг/мл	●
Солод (ячмень)	20,25 мкг/мл	●●●	Пшеница твёрдая	≤ 5,00 мкг/мл	●
Льняные семена	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пшеница однозернянка	9,13 мкг/мл	●
Семена люпина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пшеница польская	13,10 мкг/мл	●●
Рис	≤ 5,00 мкг/мл	●	Спельта	11,70 мкг/мл	●●
Просо	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кукуруза	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мак	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Орехи

Кешью	≤ 5,00 мкг/мл	●	Фундук	≤ 5,00 мкг/мл	●
Бразильский орех	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сыть (чуфа)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Орех пекан	≤ 5,00 мкг/мл	●	Грецкий орех	≤ 5,00 мкг/мл	●
Сладкий каштан	≤ 5,00 мкг/мл	●	Макадамия, орех	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кокосовое молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●	Фисташка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кокос	≤ 5,00 мкг/мл	●	Миндаль	≤ 5,00 мкг/мл	●
Орех кола	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Бобовые

Арахис	≤ 5,00 мкг/мл	●	Зеленая фасоль	≤ 5,00 мкг/мл	●
--------	---------------	---	----------------	---------------	---

* Молекулярный антиген

Нут	≤ 5,00 мкг/мл	●
Соя	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чечевица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Белая фасоль	≤ 5,00 мкг/мл	●

Горох	≤ 5,00 мкг/мл	●
Сахарный горошек	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тамаринд	≤ 5,00 мкг/мл	●
Бобы мунг	≤ 5,00 мкг/мл	●

Фрукты

Киви	≤ 5,00 мкг/мл	●
Ананас	8,98 мкг/мл	●
Папайя	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лайм	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лимон	≤ 5,00 мкг/мл	●
Арбуз	≤ 5,00 мкг/мл	●
Грейпфрут	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мандарин	≤ 5,00 мкг/мл	●
Апельсин	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дыня	≤ 5,00 мкг/мл	●
Инжир	≤ 5,00 мкг/мл	●
Клубника	7,59 мкг/мл	●
Личи	≤ 5,00 мкг/мл	●
Яблоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Манго	≤ 5,00 мкг/мл	●
Шелковица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Банан	5,24 мкг/мл	●
Маракуйя	≤ 5,00 мкг/мл	●

Финик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Физалис	≤ 5,00 мкг/мл	●
Абрикос	≤ 5,00 мкг/мл	●
Вишня	≤ 5,00 мкг/мл	●
Слива	≤ 5,00 мкг/мл	●
Персик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Нектарин	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гранат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Груша	≤ 5,00 мкг/мл	●
Крыжовник	≤ 5,00 мкг/мл	●
Красная смородина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Ежевика	≤ 5,00 мкг/мл	●
Малина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Бузина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Черника	≤ 5,00 мкг/мл	●
Клюква	≤ 5,00 мкг/мл	●
Виноград	≤ 5,00 мкг/мл	●
Изюм	≤ 5,00 мкг/мл	●

Овощи

Лук-шалот	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лук	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лук-порей	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чеснок	≤ 5,00 мкг/мл	●
Шнитт-лук	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дикий чеснок	≤ 5,00 мкг/мл	●
Корень сельдерея	≤ 5,00 мкг/мл	●
Стебель сельдерея	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хрен	≤ 5,00 мкг/мл	●
Белая спаржа	≤ 5,00 мкг/мл	●

Каперсы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Цикорный салат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Радиччо (красный салатный цикорий)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Цикорий	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мускатная тыква	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тыква Хоккайдо	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кивано	≤ 5,00 мкг/мл	●
Цуккини	≤ 5,00 мкг/мл	●
Огурец	≤ 5,00 мкг/мл	●
Артишок	≤ 5,00 мкг/мл	●

Ростки бамбука	≤ 5,00 мкг/мл	●	Морковь	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мангольд	≤ 5,00 мкг/мл	●	Руккола	≤ 5,00 мкг/мл	●
Красная свекла	≤ 5,00 мкг/мл	●	Фенхель (корень)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сладкий картофель	≤ 5,00 мкг/мл	●
Цветная капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кресс-салат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Белокочанная капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Олива	≤ 5,00 мкг/мл	●
Брюссельская капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пастернак	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кольраби	≤ 5,00 мкг/мл	●	Авокадо	≤ 5,00 мкг/мл	●
Брокколи	≤ 5,00 мкг/мл	●	Редис	≤ 5,00 мкг/мл	●
Романеско	≤ 5,00 мкг/мл	●	Баклажан	≤ 5,00 мкг/мл	●
Красная капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Картофель	≤ 5,00 мкг/мл	●
Зеленая капуста	5,85 мкг/мл	●	Помидор	≤ 5,00 мкг/мл	●
Савойская капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Шпинат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Репа	≤ 5,00 мкг/мл	●	Листья крапивы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Пак-чой/китайская капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Полевой салат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Пекинская капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Специи

Укроп	≤ 5,00 мкг/мл	●	Мята	≤ 5,00 мкг/мл	●
Эстрагон	≤ 5,00 мкг/мл	●	Базилик	6,66 мкг/мл	●
Паприка	≤ 5,00 мкг/мл	●	Майоран	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кайенский перец	≤ 5,00 мкг/мл	●	Орегано	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чили (красный)	≤ 5,00 мкг/мл	●	Петрушка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тмин	≤ 5,00 мкг/мл	●	Анис	5,36 мкг/мл	●
Корица	≤ 5,00 мкг/мл	●	Перец (черный / белый / зеленый / красный / желтый)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Карри	≤ 5,00 мкг/мл	●	Розмарин	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кориандр	≤ 5,00 мкг/мл	●	Шалфей	≤ 5,00 мкг/мл	●
Зира	≤ 5,00 мкг/мл	●	Горчица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Куркума	≤ 5,00 мкг/мл	●	Гвоздика	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лемонграсс	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тимьян	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кардамон	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пажитник	≤ 5,00 мкг/мл	●
Ягода можжевельника	≤ 5,00 мкг/мл	●	Ваниль	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лавровый лист	≤ 5,00 мкг/мл	●	Имбирь	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мускатный орех	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Съедобные грибы



Шампиньон	≤ 5,00 мкг/мл	●	Опята	≤ 5,00 мкг/мл	●
Подосиновик/белый гриб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Эринги	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лисички	≤ 5,00 мкг/мл	●	Вешенка	≤ 5,00 мкг/мл	●

Новые продукты

Домашний сверчок	8,80 мкг/мл	●	Женьшень	≤ 5,00 мкг/мл	●
Баобаб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Гуарана	≤ 5,00 мкг/мл	●
Алоэ	≤ 5,00 мкг/мл	●	Миндальное молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Корень лопуха большой	≤ 5,00 мкг/мл	●	Нори	≤ 5,00 мкг/мл	●
Черноплодная рябина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Семена чиа	≤ 5,00 мкг/мл	●
Сафлоровое масло	≤ 5,00 мкг/мл	●	Корень якона	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хлорелла	5,53 мкг/мл	●	Спирулина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гингко билоба	≤ 5,00 мкг/мл	●	Корень одуванчика	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мака перуанская	≤ 5,00 мкг/мл	●	Хрущак мучной	≤ 5,00 мкг/мл	●
Перелетная саранча	≤ 5,00 мкг/мл	●	Морские водоросли	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тапиока	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Кофе и чай

Чай, черный	≤ 5,00 мкг/мл	●	Ромашка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чай, зеленый	≤ 5,00 мкг/мл	●	Мята перечная	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кофе	≤ 5,00 мкг/мл	●	Моринга	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гибискус	≤ 5,00 мкг/мл	●	Какао	≤ 5,00 мкг/мл	●
Жасмин	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Другие

Агар-агар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тростниковый сахар	13,18 мкг/мл	●●
Мед	19,66 мкг/мл	●●	Пивные дрожжи	≤ 5,00 мкг/мл	●
Aspergillus niger	6,25 мкг/мл	●	Цветы бузины	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хмель	≤ 5,00 мкг/мл	●	М-трансглутаминаза, мясной клей	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дрожжи хлебопекарные	≤ 5,00 мкг/мл	●			

CCD

Человеческий лактоферрин	≤ 5,00 мкг/мл	●
--------------------------	---------------	---

ОБРАЗЕЦ ОТ
07.02.2024

НАПЕЧАТАНО
11.02.2024

FOX – Количество протестированных источников пищи: 283



МОЛОКО И ЯЙЦО

17

Молоко буйвола, пахта, верблюжье молоко, камамбер, сыр, коровье молоко, яичный белок, яичный желток, сыр Эмменталь, козий сыр, козье молоко, сыр Гауда, сыр Моцарелла, сыр Пармезан, перепелиное яйцо, овечий сыр, овечье молоко



МЯСО

14

Говядина, мясо дикого кабана, курица, утка, козье мясо, конина, баранина, мясо страуса, свинина, кролик, оленина, индейка, телятина, дичь



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

37

Морские ушки, атлантическая треска, атлантическая сельдь, атлантический морской окунь, карп, икра, мидия обыкновенная, краб, угорь, европейский анчоус, европейская сардина, камбала, дорада (золотистый спар), палтус, рыба-меч, пикша, хек, омар, скумбрия, морской черт, речной рак, северная щука, северная креветка, осьминог, устрицы, двусторчатый моллюск, лосось, гребешок, сепия/каракатица, микс креветок, кальмар, рыба-меч, скат (морская лисица), форель, тунец, венериды



ЗЕРНОВЫЕ И СЕМЕНА

29

Амарант, ячмень, гречка, нут, кукуруза, пшеница твердая, пшеница однозернянка, пшеница двозернянка, глютен, конопля, семена льна, люпин, солод (ячмень), пшено, овес, кедровый орех, польский пшеница, мак, тыквенные семечки, киноа, рапс, рис, рожь, кунжут, спельты, подсолнечник, пшеница, пшеничные отруби, глиадин пшеницы, ростки пшеницы.



ОРЕХИ

13

Миндаль, бразильский орех, кешью, кокос, кокосовое молоко, фундук, орех кола, макадамия, орех пекан, фисташки, сладкий каштан, тигровый орех, грецкий орех



БОБОВЫЕ

10

Нут, зеленая фасоль, чечевица, маш, арахис, горох, соя, сахарный горошек, тамаринд, белая фасоль



ОВОЩИ

51

Артишок, руккола, авокадо, бамбуковые ростки, брокколи, брюссельская капуста, капуста, каперсы, морковь, цветная капуста, корень сельдерея, стебель сельдерея, листовая свекла, цикорий, китайская капуста, лук, огурец, баклажаны, цикорий салат, фенхель, чеснок, зеленый капуста, хрен, кивано, кольраби, полевой салат, лук-порей, листья крапивы, оливки/маслины, лук, пастернак, пачой/китайская капуста, картофель, тыква (тыква мускатная), тыква (Хоккайдо), радищико, редька, красная свекла, красная капуста, романеско, савойская капуста, лук-шалот, шпинат, сладкий картофель, помидор, репа, кресс-салат, белая спаржа, белокочанная капуста, дикий чеснок, кабачки



СПЕЦИИ

31

анис, базилик, лавровый лист, кардамон, кайенский перец, перец чили (красный), корица, гвоздика, кориандр, тмин, карри, укроп, пажитник, имбирь, можжевельные ягоды, лемонграсс, майоран, мята, горчица, мускатный орех, орегано, паприка, петрушка, перец (черный / белый / зеленый / красный / желтый), розмарин, шалфей, эстрагон, тимьян, куркума, ваниль.



СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ

6

Подосиновик/белый гриб, лисичка, эноки/зимние опята, вешенки, эринги, белый гриб



НОВЫЕ ПРОДУКТЫ

21

миндальное молоко, алоэ, арония, баобаб, семена чиа, хлорелла, корень одуванчика, гинкго билоба, женьшень, корень лопуха, гуарана, домашний сверчок, корень маки, мучной червь, перелетная саранча, нори, сафлоровое масло, спирулина, тапиока, вакаме, корни якона.



КОФЕ И ЧАЙ

9

ромашка, какао, кофе, гибискус, жасмин, моринга, мята перечная, чай (черный), чай (зеленый)



ДРУГИЕ

9

Агар- агар, *Aspergillus niger*, хлебопекарные дрожжи, пивные дрожжи, цветки бузины, мед, хмель, М-трансглутаминаза (мясной клей), тростниковый сахар, перекрестно реагирующие углеводные детерминанты



ФРУКТЫ

36

Яблоко, абрикос, банан, ежевика, черника, вишня, клюква, финик, бузина, инжир, крыжовник, виноград, грейпфрут, киви, лимон, лайм, личи, манго, дыня, шелковица, нектарин, апельсин, папайя, маракуйя, персик, груша, физалис, ананас, слива, гранат, изюм, малина, красная смородина, клубника, мандарин, арбуз

Интерпретация результатов

Молоко и яйца

Яичный белок

Ваш уровень IgG к яичному белку составляет 34,99 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления яичного белка включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

К пищевым продуктам и блюдам, содержащим яичный белок, относятся все виды блюд из яиц (омлеты, яичницы, яичница-болтунья и т. д.), а также продукты в панировке и кляре, заправки для салатов, кремовые пироги, слоеные кремы, блины, вафли, заварные кремы, пудинги, зефир, марципан, майонез, мясной рулет, фрикадельки, безе, глазурь, паста, соусы, суфле, сурими и в некоторых случаях вино. На этикетках пищевых продуктов яичные белки могут обозначаться как альбумин, глобулин, лецитин, ливетин, лизоцим, овальбумин, оваглобулин, овамуцин, ововителлин или вителлин.

Возможные альтернативы яичному белку включают аквафабу (жидкость, содержащаяся в консервированном нуте или бобах) для безе и зефира. Если для добавления влаги в выпечку используется целое яйцо, возможной альтернативой станет банановое пюре. Чтобы выпечка стала более тяжелой и плотной, вместо яиц можно использовать молотые семена льна и семена чиа. Если яйцо используется в качестве разрыхлителя, вместо него подойдет 1/4 стакана газированной воды на каждое яйцо. Шелковый тофу используется как заменитель яичницы-болтуньи.

Яичный желток

Ваш уровень IgG к яичному желтку составляет 39,28 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления яичного желтка включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

К пищевым продуктам и блюдам, содержащим яичные желтки, относятся все виды блюд из яиц (омлеты, яичница, яичница-болтунья и т. д.), а также продукты в панировке и кляре, заправки для салатов, пироги с кремом, слоеные кремы, блины, вафли, заварные кремы, пудинги, зефир, марципан, майонез, мясной рулет, фрикадельки, безе, глазурь, паста, соусы, суфле и сурими. На этикетках пищевых продуктов яичные белки могут обозначаться как альбумин, глобулин, лецитин, ливетин, лизоцим, овальбумин, оваглобулин, овамуцин, ововителлин или вителлин.

Возможные альтернативы яичным желткам включают соевый лецитин (побочный продукт соевого масла). Если для добавления влаги в выпечку используется целое яйцо, возможной альтернативой станет банановое пюре. Чтобы выпечка стала более тяжелой и плотной, вместо яиц можно использовать молотые семена льна и семена чиа. Если яйцо используется в качестве разрыхлителя, вместо него подойдет 1/4 стакана газированной воды на каждое яйцо. Шелковый тофу может использоваться как заменитель яичницы-болтуньи.

Зерновые и семена

Солод

Ваш уровень IgG к солоду составляет 20,25 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления солода включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие солодовое зерно и солодовый сироп - это пиво, виски, солодовое молоко, солодовый уксус, кондитерские изделия, такие как Maltesers и Whoppers, ароматизированные напитки, такие как Horlicks, Ovaltine и Milo, а также выпечка, такая как солодовый хлеб и рогалики.

Возможные альтернативы солодовым сиропам включают мед, патоку, сироп из коричневого риса, кленовый сироп, мальтозу и сахар.

Овёс

Ваш уровень IgG к овсу составляет 14,21 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления овса включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие овес и овсяную муку, включают овсяную кашу, овсяное молоко, хлопья, мюсли, оладьи, печенье, хлеб, пирожные и овсяные отруби.

Возможные альтернативы овсу: сорго, просо, кукуруза, полента и рис.

Пшеница польская

Ваш уровень IgG к польской пшенице составляет 13,1 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления польской пшеницы включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие польскую пшеницу и муку из нее, включают плов, ризотто, салаты, хлеб и выпечку.

Возможные альтернативы польской пшеничной муке включают миндальную муку, гречневую муку, муку сорго, амарантовую муку, муку из тефа, муку аррорута, муку из коричневого риса и овсяную муку.

Рожь

Ваш уровень IgG ко ржи составляет 13,8 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления ржи включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие рожь и ржаную муку, включают хлеб для сэндвичей, хрустящий хлеб, крендели, крекеры, а также ржаной виски и ржаное пиво.

Возможные альтернативы ржи и ржаной муке включают ячмень и ячменную муку.

Спельта

Ваш уровень IgG к спельте составляет 11,7 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления спельты включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие спельту и спельтовую муку, включают хлеб, кексы, смесь для блинов, печенье, ризотто и рагу.

Возможные альтернативы муке из спельты: мука из однозерновой пшеницы, амарантовая мука, гречневая мука, ячменная мука и рисовая мука.

Другое

Мёд

Ваш уровень IgG к мёду составляет 19,66 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления мёда включают тошноту, боль в животе, газы, судороги, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

К пищевым продуктам и блюдам, обычно содержащим мёд, относятся соусы, заправки для салатов, медовухи, супы и выпечка (например, хлеб, печенье, пирожные, кексы и т. д.).

Возможные альтернативы мёду включают рисовый солодовый сироп, сироп из коричневого риса, патоку, кленовый сироп, нектар агавы и золотой сироп.

Тростниковый сахар

Ваш уровень IgG к тростниковому сахару составляет 13,18 µg/ml.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления тростникового сахара включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие тростниковый сахар, включают сиропы, джемы, желе, кондитерские изделия, конфеты, выпечку (торты, кексы, печенье и т. д.), соки и многое другое.

Возможные альтернативы тростниковому сахару включают мед, стевию, архат и сироп тапиоки.

Disclaimer

The presence of IgG-antibodies may be an indication of food intolerances and has to be analyzed in conjunction with the clinical history and other diagnostic test results.

The Raven Interpretation Software is a tool to assist in the interpretation of FOX results but does not constitute a diagnosis. No liability is accepted for Raven comments and the resulting dietary recommendations. The stated comments are designed exclusively for FOX results.

(The connection between food intake, elevated IgG levels and chronic disorders has been described in peer reviewed publications and case studies. Nonetheless this connection is still debated in the scientific community and a consensus has not been reached thus far.)