



IHR LOGO

PATIENTEN ID:



NAME PATIENT:



GEBURTSDATUM:

13.08.1968

PROBEN ID:

30597

QR-CODE:

80AEC06D

ANALYSIERT AM:

08.02.2024

GETESTETE ANTIGENE:

286

TESTMETHODE:

FOX

ZUWEISER:

Max Muster

ZUSÄTZLICHE INFORMATION:

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	≤ 5,00 µg/ml	●	Kuhmilch Bos d 8 *	≤ 5,00 µg/ml	●
Camembert	5,02 µg/ml	●	Büffelmilch	≤ 5,00 µg/ml	●
Emmentaler	≤ 5,00 µg/ml	●	Kamelmilch	≤ 5,00 µg/ml	●
Gouda	5,62 µg/ml	●	Ziegenkäse	≤ 5,00 µg/ml	●
Hüttenkäse	7,06 µg/ml	●	Ziegenmilch	≤ 5,00 µg/ml	●
Kuhmilch	≤ 5,00 µg/ml	●	Wachtelei	6,00 µg/ml	●
Mozzarella	7,65 µg/ml	●	Eiweiß	35,00 µg/ml	●●●
Parmesan	6,50 µg/ml	●	Eigelb	33,92 µg/ml	●●●
Kuhmilch Bos d 4 *	≤ 5,00 µg/ml	●	Schafskäse	≤ 5,00 µg/ml	●
Kuhmilch Bos d 5 *	17,22 µg/ml	●●	Schafsmilch	5,50 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	≤ 5,00 µg/ml	●	Jakobsmuschel	≤ 5,00 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	≤ 5,00 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	≤ 5,00 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	●
Seehecht	≤ 5,00 µg/ml	●
Miesmuschel	≤ 5,00 µg/ml	●
Oktopus	≤ 5,00 µg/ml	●

Goldbrasse	≤ 5,00 µg/ml	●
Thunfisch	≤ 5,00 µg/ml	●
Schwertfisch	≤ 5,00 µg/ml	●

## Getreide & Samen

Amaranth	≤ 5,00 µg/ml	●
Hafer	≤ 5,00 µg/ml	●
Raps	≤ 5,00 µg/ml	●
Hanfsamen	26,98 µg/ml	●●●
Quinoa	≤ 5,00 µg/ml	●
Kürbiskerne	≤ 5,00 µg/ml	●
Buchweizen	≤ 5,00 µg/ml	●
Sonnenblume	27,76 µg/ml	●●●
Gerste	≤ 5,00 µg/ml	●
Malz (Gerste)	≤ 5,00 µg/ml	●
Leinsamen	≤ 5,00 µg/ml	●
Lupinsamen	≤ 5,00 µg/ml	●
Reis	≤ 5,00 µg/ml	●
Hirse	≤ 5,00 µg/ml	●
Mohnsamen	5,58 µg/ml	●

Pinienkerne	≤ 5,00 µg/ml	●
Roggen	≤ 5,00 µg/ml	●
Sesam	≤ 5,00 µg/ml	●
Weizen	≤ 5,00 µg/ml	●
Weizenkleie	≤ 5,00 µg/ml	●
Weizen-Gliadin Tri a Gliadin *	5,21 µg/ml	●
Weizengras	≤ 5,00 µg/ml	●
Gluten	≤ 5,00 µg/ml	●
Emmer	≤ 5,00 µg/ml	●
Hartweizen	≤ 5,00 µg/ml	●
Einkorn	8,29 µg/ml	●
Polnischer Weizen	≤ 5,00 µg/ml	●
Dinkel	≤ 5,00 µg/ml	●
Mais	≤ 5,00 µg/ml	●

## Nüsse

Cashew	≤ 5,00 µg/ml	●
Paranuss	45,53 µg/ml	●●●
Pekannuss	6,49 µg/ml	●
Edelkastanie	≤ 5,00 µg/ml	●
Kokosnussmilch	≤ 5,00 µg/ml	●
Kokosnuss	≤ 5,00 µg/ml	●
Kolanuss	≤ 5,00 µg/ml	●

Haselnuss	22,95 µg/ml	●●●
Erdmandel	≤ 5,00 µg/ml	●
Walnuss	16,66 µg/ml	●●
Macadamia	≤ 5,00 µg/ml	●
Pistazie	≤ 5,00 µg/ml	●
Mandel	41,36 µg/ml	●●●

## Hülsenfrüchte

Erdnuss	≤ 5,00 µg/ml	●
Kichererbse	≤ 5,00 µg/ml	●
Soja	≤ 5,00 µg/ml	●
Linse	≤ 5,00 µg/ml	●
Weißer Bohne	≤ 5,00 µg/ml	●

Grüne Bohne	≤ 5,00 µg/ml	●
Erbse	≤ 5,00 µg/ml	●
Zuckerschote	≤ 5,00 µg/ml	●
Ramarinde	≤ 5,00 µg/ml	●
Mungobohne	≤ 5,00 µg/ml	●

\* Molekulares Antigen

## Früchte

Kiwi	13,54 µg/ml		Dattel	≤ 5,00 µg/ml	
Ananas	≤ 5,00 µg/ml		Physalis	≤ 5,00 µg/ml	
Papaya	≤ 5,00 µg/ml		Aprikose	≤ 5,00 µg/ml	
Limette	≤ 5,00 µg/ml		Kirsche	≤ 5,00 µg/ml	
Zitrone	≤ 5,00 µg/ml		Pflaume	≤ 5,00 µg/ml	
Wassermelone	≤ 5,00 µg/ml		Pfirsich	≤ 5,00 µg/ml	
Grapefruit	≤ 5,00 µg/ml		Nektarine	≤ 5,00 µg/ml	
Mandarine	≤ 5,00 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	18,03 µg/ml		Rote Johannisbeere	≤ 5,00 µg/ml	
Erdbeere	≤ 5,00 µg/ml		Brombeere	≤ 5,00 µg/ml	
Litschi	≤ 5,00 µg/ml		Himbeere	≤ 5,00 µg/ml	
Apfel	≤ 5,00 µg/ml		Holunderbeere	≤ 5,00 µg/ml	
Mango	≤ 5,00 µg/ml		Heidelbeere	≤ 5,00 µg/ml	
Maulbeere	≤ 5,00 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	≤ 5,00 µg/ml		Chicorée	≤ 5,00 µg/ml	
Schnittlauch	≤ 5,00 µg/ml		Kürbis_Butternuss	≤ 5,00 µg/ml	
Bärlauch	≤ 5,00 µg/ml		Kürbis_Hokkaido	≤ 5,00 µg/ml	
Sellerie Knolle	≤ 5,00 µg/ml		Kiwano	≤ 5,00 µg/ml	
Staudensellerie	≤ 5,00 µg/ml		Zucchini	≤ 5,00 µg/ml	
Meerrettich	≤ 5,00 µg/ml		Gurke	≤ 5,00 µg/ml	
Weißer Spargel	≤ 5,00 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)	≤ 5,00 µg/ml	
Kraut	≤ 5,00 µg/ml		Süßkartoffel	≤ 5,00 µg/ml	
Blumenkohl	≤ 5,00 µg/ml		Brunnenkresse	≤ 5,00 µg/ml	
Weißkohl	≤ 5,00 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	≤ 5,00 µg/ml	●
Wirsing	≤ 5,00 µg/ml	●
Steckrübe	≤ 5,00 µg/ml	●
Pok-Choi	≤ 5,00 µg/ml	●
Chinakohl	≤ 5,00 µg/ml	●

Pastinake	≤ 5,00 µg/ml	●
Avocado	≤ 5,00 µg/ml	●
Radieschen	≤ 5,00 µg/ml	●
Aubergine	≤ 5,00 µg/ml	●
Kartoffel	≤ 5,00 µg/ml	●
Tomate	≤ 5,00 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	≤ 5,00 µg/ml	●
Cayeenepfeffer	≤ 5,00 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	≤ 5,00 µg/ml	●
Pfeffer (schwarz/weiß/grün/rot/gelb)	≤ 5,00 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	7,71 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	≤ 5,00 µg/ml	●
-------------	--------------	---

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



Baobab (Affenbrotbaum)	≤ 5,00 µg/ml	●	Guarana	≤ 5,00 µg/ml	●
Aloe	≤ 5,00 µg/ml	●	Mandelmilch	9,17 µg/ml	●
Große Klettenwurzel	≤ 5,00 µg/ml	●	Nori	≤ 5,00 µg/ml	●
Aronia	≤ 5,00 µg/ml	●	Chia-Samen	≤ 5,00 µg/ml	●
Distelöl	≤ 5,00 µg/ml	●	Yacònwurzel	≤ 5,00 µg/ml	●
Chlorella	≤ 5,00 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	≤ 5,00 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	≤ 5,00 µg/ml	●
Honig	15,44 µg/ml	●●	Bierhefe	≤ 5,00 µg/ml	●
Aspergillus niger	5,93 µg/ml	●	Holunderblüte	≤ 5,00 µg/ml	●
Hopfen	≤ 5,00 µg/ml	●	M-Transglutaminase, Fleischkleber	≤ 5,00 µg/ml	●
Bäckerhefe	≤ 5,00 µg/ml	●			

## CCD

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

BLUTABNAHME AM  
08.02.2024

GEDRUCKT AM  
11.02.2024

# 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

# Zusammenfassung der Interpretation

## Milch & Ei

### Kuhmilch

Ihr IgG-Wert für Kuhmilch beträgt 17,22 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. Kuhmilchweiß 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 35 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 kohlenstoffhaltiges Wasser pro Ei als Ersatz verwendet werden. Seidentofu wird als Rührei-Ersatz verwendet.

### Eigelb

Ihr IgG-Wert für Eigelb beträgt 33,92 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 kohlenstoffhaltiges Wasser pro Ei als Ersatz verwendet werden. Seidentofu wird als Rührei-Ersatz verwendet.

## Getreide & Samen

### Hanfsamen

Ihr IgG-Wert für Hanfsamen beträgt 26,98 µg/ml.

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

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Hanfsamen enthalten, gehören Hanfmilch, Hanföl, Hanfkäseersatz und Hanfproteinpulver.

Mögliche Alternativen zu Hanfsamen sind Leinsamen, Kürbiskerne, Sesamsamen, Chiasamen und Kokosraspeln.

### **Sonnenblumenkerne**

Ihr IgG-Wert für Sonnenblumenkerne beträgt 27,76 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.

## **Nüsse**

### **Mandel**

Ihr IgG-Wert für Mandel beträgt 41,36 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 45,53 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.

### **Haselnuss**

Ihr IgG-Wert für Haselnuss beträgt 22,95 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 16,66 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.

## **Früchte**

### **Feige**

Ihr IgG-Wert für Feige beträgt 18,03 µg/ml.

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

Zu den typischen Lebensmitteln und Gerichten, die Feigen enthalten, gehören Konfitüren, Salate und süße Backwaren (z.B. Torten, Kuchen usw.).

Mögliche Alternativen für Feigen sind Birnen, Nektarinen, Aprikosen, getrocknete Datteln, getrocknete Pflaumen und Rosinen.

### **Kiwi**

Ihr IgG-Wert für Kiwi beträgt 13,54 µg/ml.

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

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Kiwis enthalten, gehören Salate, Smoothies, Eiscreme und süße Backwaren (z.B. Torten, Kuchen, Törtchen usw.).

Mögliche Alternativen zur Kiwi sind Erdbeeren (mit etwas Limettensaft), Ananas und Drachenfrüchte.

## **Andere**

### **Honig**

Ihr IgG-Wert für Honig beträgt 15,44 µg/ml.

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

Zu den Lebensmitteln und Gerichten, die typischerweise Honig enthalten, gehören Saucen, Salatdressings, Met, Suppen und Backwaren (z.B. Brot, Kekse, Kuchen, Muffins usw.).

Mögliche Alternativen für Honig sind Reismalzsirup, brauner Reissirup, Melasse, Ahornsirup, Agavennektar und goldener Sirup.

### **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 Diättempfehlungen 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).