



V·HEALTH
QUALITY HEALTHCARE

PATIENTENLEITFADEN



FoodDetective™

Inhalt dieses Leitfadens

Dieser Leitfaden erklärt Ihnen, wie die Ergebnisse Ihres FoodPrint® IgG-Antikörpertests ausgewertet werden und wie Sie Ihre Ernährung entsprechend umstellen können. Die hier enthaltenen Informationen helfen Ihnen dabei, herauszufinden, auf welche Lebensmittel Sie verzichten sollten, welche Lebensmittel Sie in geringeren Maßen oder abwechselnd konsumieren sollten, und geben Ihnen Anregungen für Alternativen/Ersatzlebensmittel. Die richtige Art und Weise einer Wiederaufnahme von Lebensmitteln in den Ernährungsplan nach dem Abklingen der Symptome stellt eine abwechslungsreiche und ausgeglichene Ernährung sicher, eine unentbehrliche Voraussetzung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Zudem finden Sie in diesem Leitfaden Tipps und Ideen, wie Sie einen einhaltbaren, nachhaltigen und genussvollen Diätplan erstellen können.

Dieser Leitfaden enthält folgende Informationen:

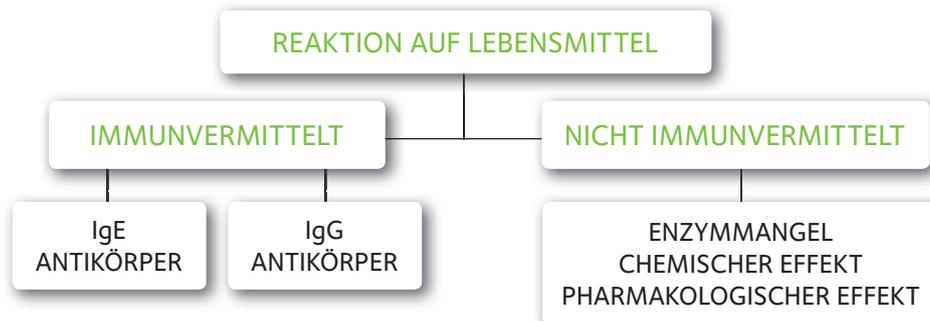
	SEITE
Was ist eine Lebensmittelunverträglichkeit?	2
Auswertung Ihrer Testergebnisse	4
Wichtige Punkte	5
Planung Ihrer Diät	6
Überwachung Ihrer Symptome	7
So vermeiden Sie Milchprodukte	8
So vermeiden Sie Eier	9
So vermeiden Sie Weizen	10
So vermeiden Sie Gluten	12
So vermeiden Sie Hefe	13
Häufig gestellte Fragen	15



Was ist eine Lebensmittelunverträglichkeit?

TERMINOLOGIE

Die Begriffe „Lebensmittelallergie“, „Lebensmittelunverträglichkeit“ und „Lebensmittelempfindlichkeit/-überempfindlichkeit“ werden oft synonym verwendet und häufig verwechselt. Im Grunde bedeuten sie jedoch alle eine abnormale Reaktion auf bestimmte Lebensmittel, die sich in unterschiedlicher Weise manifestieren kann. Diese Reaktionen können infolge von Mechanismen auftreten, die das Immunsystem aktivieren, was zu einer Produktion von Antikörpern führt. Ebenso gibt es Reaktionen, die nicht immunvermittelt sind.



IMMUNVERMITTELTE REAKTIONEN

Reaktionen, die eine Immunreaktion auslösen, werden meist als „Allergien“ bezeichnet und treten auf, wenn der Körper auf Lebensmittel überreagiert, die bei den meisten Personen normalerweise keine Immunreaktion auslösen. Durch diese Überreaktion wird das Immunsystem veranlasst, Antikörper zu produzieren, um die „fremden“ Lebensmittelproteine anzugreifen, die vom Immunsystem als Bedrohung angesehen werden.

Allergien werden in 4 Typen unterteilt: I, II, III und IV. Diese Unterteilung richtet sich nach dem Bereich des Immunsystems, der aktiviert wird, und nach der Zeit, bis eine Reaktion auftritt. Die beiden Allergietypen, die am häufigsten mit unerwünschten Reaktionen auf Lebensmittel assoziiert werden, sind:

Typ-I-Allergie

Auch als IgE-vermittelte Allergie/Typ-I-Überempfindlichkeit/Soforttyp-Allergie bekannt

Diese Reaktionen zeichnen sich durch die Produktion von IgE-Antikörpern und die Freisetzung von Histamin sowie anderen chemischen Vermittlern bei einer Exposition gegenüber einem Allergen (z. B. Erdnüsse und Krustentiere) aus. Sie sind für das sofortige Einsetzen von Symptomen verantwortlich, die innerhalb von Sekunden oder Minuten nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auftreten können. Symptome, die mit einer klassischen allergischen Reaktion assoziiert werden: Ausschlag, Niesen, Atemnot und anaphylaktischer Schock. Es ist normalerweise offensichtlich, welche Lebensmittel für eine Lebensmittelallergie verantwortlich sind, und auf diese muss lebenslang verzichtet werden.

Typ-III-Allergie

Auch als IgG-vermittelte Allergie/Lebensmittelunverträglichkeit/Lebensmittelüberempfindlichkeit bekannt

Diese Reaktionen zeichnen sich durch die Produktion von IgG-Antikörpern und die schrittweise Bildung von Antigen-Antikörper-Komplexen aus, die sich im Gewebe ablagern und chronische Entzündungen verursachen. Sie sind verantwortlich für das verzögerte Einsetzen der Symptome, die oft erst Stunden oder Tage nach dem Verzehr der Lebensmittel auftreten. Zu den Symptomen gehören: Angstzustände, Depression, Reizdarmsyndrom, Kopfschmerzen/Migräneanfälle, Müdigkeit, Bluthochdruck, Ekzem, Asthma, Gelenkschmerzen, chronische Rhinitis, Gewichtsprobleme und Fibromyalgie. Hier besteht die Möglichkeit, über einen kurzen Zeitraum hinweg auf das bzw. die betreffenden Lebensmittel zu verzichten und sie dann schrittweise wieder in die Ernährung aufzunehmen, nachdem die Symptome abgeklungen sind.

Was ist eine **Lebensmittelunverträglichkeit**?

NICHT IMMUNVERMITTELTE REAKTIONEN

Reaktionen, die keine Immunreaktion auslösen, werden meist als „Lebensmittelunverträglichkeit“ bezeichnet. Sie können durch Empfindlichkeit gegenüber bestimmten chemischen Stoffen/Zusatzstoffen in Lebensmitteln oder häufiger durch Enzymmangel ausgelöst werden:

Enzyminsuffizienz/Enzymmangel

Laktoseintoleranz

- Wird durch einen Mangel an Laktase verursacht, ein Enzym, das Laktose (einen komplexen Zucker) aufspaltet.
- Lebensmittel, die Laktose enthalten: Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt, etc.).
- Zu den Symptomen gehören: Blähungen, Durchfall und Flatulenz.

Histaminintoleranz

- Wird durch einen erhöhten Histaminspiegel infolge eines Diaminoxidase – Mangels oder einer Diaminoxidase-Hemmung ausgelöst. Diaminoxidase (DAO) ist ein Enzym, das Histamin (ein chemischer Stoff, der eine Entzündungsreaktion auslöst) aufspaltet.
- Verschlimmert sich durch histaminreiche Lebensmittel, wie z. B.: Rotwein, Käse und Tunfisch.
- Einige Lebensmittel haben zwar keinen hohen Histamingehalt, können jedoch trotzdem die Freisetzung von Histamin im Körper auslösen, wie z. B.: Zitrusfrüchte, Bananen, Tomaten und Schokolade.
- Zu den Symptomen gehören: Migräneanfälle, Schwindel, Magen-/Darmprobleme, Rhinitis, Depression, Reizung und Rötung der Haut.

In diesem Kapitel wurden verschiedene unerwünschte Reaktionen behandelt, die mit Lebensmitteln im Zusammenhang stehen können, einschließlich immunvermittelter und nicht immunvermittelter Reaktionen. Der FoodPrint® IgG-Antikörpertest misst die immunvermittelten Typ-III-Allergie- bzw. IgG-vermittelten Reaktionen.

Hinweis: Die Typ-III-Reaktionen (IgG-vermittelt) fallen zwar unter die Klassifizierung „Allergie“, werden jedoch umgangssprachlich als „Lebensmittelunverträglichkeit“ bezeichnet. Daher wird dieser Begriff in diesem Leitfaden verwendet.

Auswertung Ihrer Testergebnisse

TESTBERICHT

Der FoodPrint® Testbericht listet jene Lebensmittel auf, auf die Ihre Blutprobe getestet wurde – die Anzahl der angezeigten Lebensmittel hängt von dem ausgewählten FoodPrint® IgG-Antikörpertest ab. Für jeden FoodPrint®-Test gibt es zwei verschiedene Arten von Testberichten:

- **Lebensmittelgruppen** – Die Lebensmittel werden alphabetisch innerhalb ihrer jeweiligen Lebensmittelgruppe aufgelistet
- **Reaktivitätsreihenfolge** – Die Lebensmittel werden nach der Stärke der Antikörperreaktion aufgelistet

ANTIKÖRPERSPIEGEL

Zudem wird ein Zahlenwert in einem farbigen Kästchen neben jedem Lebensmittel angezeigt. Er steht für die nachgewiesene IgG-Antikörperkonzentration (in E/ml) eines jeden Lebensmittels. Je höher der Wert, desto stärker die Immunreaktion Ihres Körpers auf das betreffende Lebensmittel. Je nach dem nachgewiesenen Antikörperspiegel werden die Lebensmittel folgendermaßen eingeteilt: **ERHÖHT**, **GRENZWERTIG** oder **NORMAL**. Diese Kategorien sind farbkodiert, was eine einfache Erkennung und Vermeidung von „problematischen“ Lebensmitteln ermöglicht.

ERHÖHT	GRENZWERTIG	NORMAL
<p>Weist darauf hin, dass eine hohe Antikörperreaktion nachgewiesen wurde</p>	<p>Weist darauf hin, dass eine mäßige Antikörperreaktion nachgewiesen wurde</p>	<p>Weist darauf hin, dass keine bedeutende Reaktion nachgewiesen wurde</p>
<p>Dies sind die „problematischsten“ Lebensmittel, auf die Sie mindestens 3 Monate lang verzichten sollten.</p> <p>Durch NORMALE (grüne) Lebensmittel aus derselben Lebensmittelgruppe ersetzen. Siehe „Testbericht: Lebensmittelgruppen“.</p>	<p>Durch NORMALE (grüne) Lebensmittel aus derselben Lebensmittelgruppe ersetzen. Siehe „Testbericht: Lebensmittelgruppen“.</p> <p>Durch NORMALE (grüne) Lebensmittel aus derselben Lebensmittelgruppe ersetzen. Siehe „Testbericht: Lebensmittelgruppen“.</p>	<p>Diese Lebensmittel können uneingeschränkt verzehrt werden, sofern sie nicht zuvor unerwünschte Reaktionen verursacht haben.</p> <p>Wenn Sie eine bekannte Allergie gegenüber einem bestimmten Lebensmittel haben, das eine Soforttyp-Reaktion auslöst (Typ-I-Allergie), dann sollten Sie auf dieses Lebensmittel verzichten.</p>

Wenn Sie unter unerwünschten Symptomen leiden und der FoodPrint® Test **ERHÖHTE** oder **GRENZWERTIGE** IgG-Antikörperkonzentrationen nachgewiesen hat, so kann dies ein Hinweis auf eine Unverträglichkeit dieser Lebensmittel sein. Ein Verzicht auf diese Lebensmittel führt normalerweise zur Besserung der Symptome. Unter „Planung Ihrer Diät“ finden Sie nähere Informationen über den Verzicht/Ersatz von Lebensmitteln.

Wichtige Punkte

- Wenn der FoodPrint® IgG-Antikörpertest keine **ERHÖHTEN** Lebensmittel nachgewiesen hat und Sie dennoch an Symptomen einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden, empfehlen wir Ihnen, 3 Monate lang auf die **GRENZWERTIGEN** Lebensmittel zu verzichten.
- Manchmal kann es schwierig sein, auf mehrere **ERHÖHTE** Lebensmittel gleichzeitig zu verzichten. Stattdessen ist es möglicherweise leichter für Sie:
 - a) auf die ersten 4 oder 5 Lebensmittel mit den höchsten Antikörperkonzentrationen komplett zu verzichten.
 - b) den Verzehr der restlichen Lebensmittel mit mäßigen Antikörperkonzentrationen einzuschränken und/oder abzuwechseln.
 Siehe „Testbericht: Reaktivitätsreihenfolge“ für Antikörperkonzentrationen.
- Es ist normal, dass Sie sich ein paar Tage nach dem Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und der Umstellung Ihrer Ernährung schlechter fühlen. Ihr Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich auf die Entzugssymptome einzustellen, bitte haben Sie daher Geduld. Besserungen machen sich erst nach ein paar Wochen bemerkbar.
- Ein Abwechseln der Lebensmittel bedeutet, sie nicht mehr als 1x alle 4-5 Tage zu essen. Zur Abwechslung von Weizen zum Beispiel essen Sie Weizenbrot an Tag 1, Hafercracker an Tag 2, Maiswaffeln an Tag 3, Roggenknäckebrot an Tag 4 und Hartweizennudeln an Tag 5 etc.
- Wenn auf **ERHÖHTE** Lebensmittel verzichtet werden muss (z. B. Milch), so ist unbedingt darauf zu achten, dass die Nährstoffe dieser Lebensmittelgruppe (z. B. Calcium) über andere Lebensmittel zugeführt werden.
- Sie sollten keinesfalls auf Lebensmittel verzichten und sie nur durch andere Lebensmittel aus derselben Lebensmittelgruppe ersetzen, da dies möglicherweise eine weitere Unverträglichkeit verursacht. Wenn zum Beispiel Weizen aus dem Ernährungsplan gestrichen, jedoch regelmäßig zum Frühstück verzehrt wird (z. B. Toast), dann darf er nicht jeden Tag durch Haferflocken ersetzt werden. Es empfiehlt sich, verschiedenste Lebensmittel aus einer Lebensmittelgruppe zu verzehren und abzuwechseln.
- Viele Personen stellen die größte Verbesserung fest, wenn sie komplett auf „problematische“ Lebensmittel verzichten. Keine Sorge, wenn Sie diese Lebensmittel nicht vollständig aus Ihrem Ernährungsplan streichen oder Ihre Diät gelegentlich nicht einhalten können – beginnen Sie einfach wieder damit, sobald es möglich ist.
- Wenn ein bestimmtes Lebensmittel nicht innerhalb der letzten 3 Monate konsumiert wurde, dann zeigt der FoodPrint® Test höchstwahrscheinlich eine **NORMALE** Reaktion aufgrund der geringen IgG-Antikörperkonzentration an.
- Wenn sich die Symptome nach 2-3 Monaten trotz des Verzichts auf die **ERHÖHTEN** Lebensmittel laut dem FoodPrint® Test nicht gebessert haben, dann bedeutet dies möglicherweise, dass Ihre Symptome nicht von einer IgG-vermittelten Lebensmittelunverträglichkeit verursacht werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an einen Arzt.
- Gliadin ist eine Proteinfraktion von Gluten und in Weizen, Gerste und Roggen enthalten. Aufgrund der Beschaffenheit des FoodPrint® IgG-Antikörpertests wird Gliadin separat getestet. Wenn Ihr Test eine positive Reaktion auf Gliadin ergibt, empfiehlt es sich, auf weizen-, gerste- oder roggenhaltige Lebensmittel zu verzichten, auch wenn diese Getreidesorten als **NORMAL** in Ihrem Testbericht angezeigt werden.



Planung Ihrer Diät

VOR EINER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Ernährung und Gesundheit gehen Hand in Hand. Daher sollten Sie vor der Änderung Ihres Ernährungsplans ein paar einfache Regeln befolgen.

- Wenn Sie an einer Krankheit leiden, schwanger sind oder Medikamente einnehmen, sollte Sie die empfohlenen Ernährungsänderungen mit einem Arzt besprechen.
- Konzentrieren Sie sich auf all die Lebensmittel, die Sie essen dürfen. Auch wenn bestimmte Lebensmittel eine hohe IgG-Antikörperkonzentration ergeben haben, gibt es viele andere in derselben Lebensmittelgruppe, die Sie problemlos genießen können. Konzentrieren Sie sich daher lieber auf alle Köstlichkeiten im **NORMALEN** Bereich, die Sie essen dürfen, anstatt auf die „verbotenen“ Lebensmittel.
- Stellen Sie fest, welche Produkte Lebensmittel enthalten, auf die Sie reagieren. Viele Fertiggerichte und Fertigsaucen enthalten Zutaten, die nicht automatisch mit diesen Produkten in Zusammenhang gebracht werden. Beachten Sie daher stets die entsprechenden Angaben auf der Packung.
- Ernähren Sie sich so abwechslungsreich wie möglich. Essen Sie täglich Obst und Gemüse mit unterschiedlichen Farben; nehmen Sie verschiedene Proteine zu sich, etwa Rührei zum Frühstück, Tunfischsalat mittags und Huhn zum Abendessen. Eine abwechslungsreiche und vielfältige Ernährung erhöht die Zufuhr verschiedener wichtiger Vitamine und Mineralien und verringert das Risiko, eine Unverträglichkeit gegenüber einem Lebensmittel zu entwickeln.

IM VORAUS PLANEN

Nehmen Sie sich einen oder zwei Tage Zeit, um sich auf Ihre neue Diät vorzubereiten. In diesem Leitfaden finden Sie alle nötigen Informationen, um Ihren FoodPrint® Test optimal zu nutzen. Wir empfehlen Ihnen, tägliche Menüpläne im Voraus zu erstellen und so viele **NORMALE** Lebensmittel wie möglich aufzunehmen. Wenn Sie sich genug Zeit für neue Rezeptideen und den Einkauf nehmen, wird Ihnen die Umstellung auf einen neuen Diätplan viel leichter fallen.

VERZICHT/ABWECHSELNDER KONSUM VON LEBENSMITTELN

Lebensmittel, die als **ERHÖHT** oder **GRENZWERTIG** aufgelistet werden, sollten mindestens 3 Monate lang aus dem Ernährungsplan gestrichen oder abwechselnd konsumiert werden. Die meisten Lebensmittel lassen sich relativ einfach aus der Ernährung streichen und durch **NORMALE** Lebensmittel aus derselben Lebensmittelgruppe ersetzen. Siehe „Testbericht: Lebensmittelgruppen“.

Ein völliger Verzicht auf Lebensmittel wie Weizen, Gluten, Milchprodukte, Eier, Soja und Hefe fällt etwas schwerer, da sie in sehr vielen alltäglichen Lebensmitteln enthalten sind. Auf Seite 8–14 dieses Leitfadens finden Sie weitere Informationen zu diesen Lebensmitteln, um Ihnen bei der richtigen Planung Ihrer Diät zu helfen.



Überwachung Ihrer Symptome



LEBENSMITTEL-/SYMPTOMTAGEBUCH

Oft erweist es sich als sehr nützlich, ein Lebensmittel-/Symptomtagebuch zur Überwachung Ihrer Fortschritte zu führen. Tragen Sie die Lebensmittel ein, die vor einer Ernährungsumstellung konsumiert wurden, und dann alle neuen Lebensmittel, die hinzukommen. Zeichnen Sie auf, wie Sie sich fühlen und ob Sie eine Veränderung der Symptome (z. B. Verbesserung oder Verschlechterung) feststellen. Dies wird Ihnen dabei helfen, bestimmte Muster im Zusammenhang mit bestimmten Lebensmitteln zu erkennen.

WIEDERAUFNAHME VON LEBENSMITTELN

Nach mindestens 3 Monaten und nur, wenn die Symptome abgeklungen sind, dürfen **ERHÖHTE** Lebensmittel wieder in den Ernährungsplan aufgenommen werden. Dieser Prozess sollte jedoch schrittweise verlaufen. Beginnen Sie mit einem Lebensmittel und beobachten Sie Ihre Symptome über einen Zeitraum von 5 Tagen. Wenn die Symptome wieder auftreten, ist

dieses Lebensmittel nach wie vor problematisch und sollte für 1 oder 2 weitere Monate vermieden werden. Wenn die Symptome nicht mehr auftreten, darf dieses Lebensmittel wieder in Ihren Ernährungsplan aufgenommen werden, sollte jedoch nur gelegentlich verzehrt werden. Nun können Sie mit der Wiederaufnahme des nächsten Lebensmittels beginnen und die Symptome 5 Tage lang beobachten.

TIPPS UND TRICKS

- Haben Sie Geduld bei der Wiederaufnahme von Lebensmitteln in Ihren Ernährungsplan.
- Genießen Sie in Maßen! Sicherlich haben Sie Ihre Lieblingsspeisen vermisst, genießen Sie sie jedoch nur gelegentlich und in Maßen, um ein Wiederauftreten der Unverträglichkeit zu vermeiden.
- Beginnen Sie bei der Wiederaufnahme von Lebensmitteln mit den niedrigsten Antikörperspiegeln – siehe „Testbericht: Reaktivitätsreihenfolge“.
- Warten Sie 5 Tage, um eventuelle Symptome zu beobachten, bevor Sie mit der Wiederaufnahme des nächsten Lebensmittels beginnen.
- Setzen Sie die Wiederaufnahme bei schrittweiser Erhöhung der Antikörperkonzentration fort (immer ein Lebensmittel nach dem anderen), mit jeweils 5 Tagen dazwischen.

NEUE LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN VERMEIDEN

Bei der Umstellung auf einen neuen Diätplan und der Aufnahme zusätzlicher Lebensmittel entwickelt der Körper möglicherweise eine Unverträglichkeit auf diese neuen Lebensmittel. Die tritt normalerweise auf, wenn ein „problematisches“ Lebensmittel beinahe ausschließlich durch ein anderes Lebensmittel ersetzt wird. Wenn Sie zum Beispiel Weizen aus Ihrer Ernährung streichen, dann wechseln Sie bei Ihrem Frühstück zwischen Haferbrei, Obstsalat und Joghurt oder einem weichen Ei und Roggenbrot, anstatt Toast ausschließlich durch Haferbrei zu ersetzen.

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte zur Vermeidung einer neuen Lebensmittelunverträglichkeit:

- Genießen Sie einzelne Lebensmittel in Maßen und nur gelegentlich.
- Schränken Sie den Konsum jedes Lebensmittels ein und nehmen Sie es nur alle paar Tage zu sich.
- Achten Sie auf eine möglichst abwechslungsreiche Ernährung, um die Zufuhr verschiedenster wichtiger Vitamine und Mineralien sicherzustellen.
- **Manchmal kommt es vor, dass ein Lebensmittel auf unbestimmte Zeit aus dem Ernährungsplan gestrichen werden muss.**

So vermeiden Sie Milchprodukte



Wenn der FoodPrint® Test eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Milch ergeben hat, dann sollten Sie auf Milch und Milchprodukte vollständig verzichten.

Milch ist ein wichtiger Protein-, Calcium- und Vitaminlieferant (A, D und B-Komplex). Daher müssen diese Nährstoffe dem Körper über alternative Quellen zugeführt werden.

ZU VERMEIDENDE LEBENSMITTEL	ZU VERMEIDENDE ZUTATEN	ALTERNATIVEN
<p>Milchprodukte finden sich in zahlreichen Lebensmitteln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milch, Milchmixgetränke • Joghurt, Quark • Sahne, Eiscreme • Käse • Butter, Aufstriche • Eiercreme, Vanillesauce • Pudding • Saucen • Bratensauce • Cremesuppen • Kuchen, Plätzchen, Krapfen • Waffeln, Pfannkuchen • Kekse • Brot, Pizza • Instantkartoffelpüree • Fertiggerichte • Fleischerzeugnisse, Wurstwaren • Abgepackte Snacks • Konfekt, Schokolade 	<p>Milchprodukte können in vielen Lebensmitteln versteckt sein. Beachten Sie daher stets die Zutatenangaben auf der Packung, bevor Sie ein Produkt kaufen.</p> <p>Zu vermeidende Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Butter, Butterschmalz • Kasein, Kaseinat • Sahne, Kaffeesahne • Entmineralisierte Molke • Beta-Lactoglobulin • Alpha-Lactalbumin • Fettfreie Milch • Milchpulver, Magermilchpulver • Milchtrockenmasse, fettfreie Milchtrockenmasse • Molke, Süßmolkenpulver 	<p>Milchfreie Alternativprodukte:</p> <p>Milch – Hafermilch, Reismilch, Sojamilch, Quinoamilch, Erbsenmilch, Kokosmilch, Nussmilch wie etwa Mandel- oder Cashewmilch (sofern kein Risiko einer allergischen Reaktion vorhanden). Manche Personen vertragen andere Tiermilcharten. Beachten Sie jedoch, dass Schaf-, Ziegen- und Büffelmilch ähnliche Proteine wie Kuhmilch enthält und daher ähnliche Reaktionen hervorrufen kann. Daher sind diese Milcharten mit Vorsicht zu konsumieren.</p> <p>Butter – milchfreie und vegane Aufstriche, Nussaufstriche, Tahin, kaltgepresstes Olivenöl oder Kokosnussöl</p> <p>Käse – Hart- und Weichkäse aus Soja, Mozzarella aus Reismilch</p> <p>Joghurt – Soja- oder Hafermilchjoghurt</p> <p>Eis – Soja-, Hafer- oder Reismilcheis</p> <p>Sahne – Soja-, Hafer-, Cashew- oder Mandelsahne</p> <p>Quark – Seidentofu</p> <p>Schokolade – milchfreie Schokolade</p> <p>Mayonnaise – milchfreie Mayonnaise</p>

PROTEIN, CALCIUM UND VITAMINE

Um eine ausreichende Zufuhr an Protein, Calcium und Vitaminen (A, D und B-Komplex) sicherzustellen, sollten Sie sich abwechslungsreich ernähren, z. B. Soja, Lebertran, Pflanzenöl, Sardinen, Sprotten, Lachs, Nüsse, rotes Fleisch, Obst, Gemüse (v. a. grünblättriges Gemüse wie Frühlingskohl, Kresse, Spinat und Brokkoli), Rhabarber, Feigen, Pilze, Orangen, Aprikosen, Pflaumen, Kürbiskerne, Sesam, Linsen und Hülsenfrüchte. Hinweis: Calcium ist wasserlöslich – daher sollte das Gemüse idealerweise dampfgegart oder in wenig Wasser gekocht werden, das danach für Suppen, Bratensauce und Saucen verwendet werden kann.

So vermeiden Sie Eier

Wenn der FoodPrint® Test eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Eiweiß und/oder Eigelb ergeben hat, dann sollten Sie auf diese Lebensmittel, einschließlich Hühnereiweiß, verzichten.

Eier sind ein hervorragender Proteinlieferant und reich an Calcium, Eisen, Zink sowie B-Vitaminen. Bei einem Verzicht auf Eier ist darauf zu achten, angemessene Alternativen mit entsprechendem Nährwert zu konsumieren.



ZU VERMEIDENDE LEBENSMITTEL	ZU VERMEIDENDE ZUTATEN	ALTERNATIVEN
<p>Eier finden sich in zahlreichen Lebensmitteln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omelettes, Quiches • Kuchen, Kekse, Süßigkeiten, Baisers, Eis, Cremes • Pudding, Pfannkuchen, Crêpes, Käsekuchen, Früchte-Sahne-Baisers, Crème Caramel • Teigwaren, Nudeln • Chinesischer Reis und Suppen, einige Sushi-Arten • Pasteten, Lebensmittel in Teighülle/mit Panade • Mayonnaise, Sauce Tartar, Tafelmeerrettich, Salatdressings • Fleischpasteten, Rösti, bestimmte Kartoffelprodukte, Fertiggerichte • Auf frischen Backwaren befindet sich oft kein Etikett. Fragen Sie daher beim Bäcker nach, welche Zutaten enthalten sind. 	<p>Eier können in vielen Lebensmitteln versteckt sein. Beachten Sie daher stets die Zutatenangaben auf der Packung, bevor Sie ein Produkt kaufen.</p> <p>Im Folgenden finden Sie eine Liste der häufigsten Zutaten, die aus Eiern stammen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Albumin • Eiweiß • Eigelb • Gefriererei • Pasteurisiertes Ei • Trockenei • Eipulver • Hühnereiweiß • Ovalbumin • Ovovitellin • Ovaglobulin • Ovamucin • Globulin • Livetin • Vitellin 	<p>Eifreie Alternativprodukte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teigwaren aus Mais, Reis, Quinoa oder Buchweizen (Soba) • Reis- oder Buchweizennudeln • Gekochter oder gebratener Reis (z. B. brauner Basmatireis) • Klare Suppe oder Brühe • Eifreie Mayonnaise • Eifreie Snacks (z. B. Chips, Reiswaffeln, Maiswaffeln und Roggenknäckebrötchen) • Frisches Obst, Obstauflauf oder Kompott • Sorbet oder Sojais • Hausgemachte Kuchen (mit Eiersatz, Marmelade oder Zuckerglasur)

So vermeiden Sie Weizen



Wenn der FoodPrint® Test eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Weizen ergeben hat, dann sollten Sie für mindestens 3 Monate auf Weizen und alle Weizenprodukte verzichten.

Weizen ist ein wichtiger Lieferant von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem Vitamin-B-Komplex, Chrom und Zink. Wenn Weizen aus dem Ernährungsplan gestrichen wird, müssen diese Nährstoffe aus anderen Quellen bezogen werden..

ZU VERMEIDENDE LEBENSMITTEL	ZU VERMEIDENDE ZUTATEN
<p>Weizen findet sich in zahlreichen Lebensmitteln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brot, Brötchen, Fladen und Fladenbrot (z. B. Chapati oder Naan), Muffins, Pfannkuchen, Waffeln, Kuchen, Kekse • Müsli • Pizza, Teigwaren, Gebäck und Pasteten • Eis, Getränke in Pulverform, Malzgetränke, Schokoriegel, Lakritze und Pudding • Bier (hell und dunkel) und die meisten Spirituosen <p>Weizen ist auch in vielen Fertigprodukten enthalten, wie etwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suppen, Saucen, Gewürze, Fleischerzeugnisse, Fertiggerichte (auch Hamburger), Ofen-Chips, Salami, Wurstprodukte, Fleisch oder Fisch mit Panade, Frühstücksfleisch, Leberpasteten und Aufstriche, Chips, Würzsaucen, Salatdressings, Schinken, Bratensauce, Suppenwürfel, Kräuter, Gewürze, Backpulver, Konserven (auch Bohnen) und Dosenspaghetti. 	<p>Weizen kann in vielen Lebensmitteln versteckt sein. Beachten Sie daher stets die Zutatenangaben auf der Packung, bevor Sie ein Produkt kaufen.</p> <p>Hier einige Zutaten, die auf Produktpackungen zu finden sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bindemittel oder braunes Mehl • Paniermehl • Bulgur, Triticale, Kamut, Dinkel und Weizenschrot • Couscous, Weizenkleie, Hartweizen oder Grieß • Kaumasse • Hydrolysiertes Weizenprotein oder Weizengluten • Zusatzstoff auf Weizenbasis, Weizenstärke, modifizierte Stärke, Lebensmittelstärke, Weizenflocken oder Speisestärke • Vollkornweizen oder Puffweizen • Weizenkeimmehl oder unbehandeltes Mehl • Weizenkeimöl oder Weizenkeimextrakt • Vollkornmehl

So vermeiden Sie Weizen

ALTERNATIVEN

Weizen ist zwar ein wichtiger Nährstofflieferant, es gibt jedoch Alternativprodukte, die dieselben Vitamine und Mineralstoffe liefern. Auch wenn es mitunter schwierig ist, sollten Alternativprodukte konsumiert werden, um eine genussvolle, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung sicherzustellen:

- **Brot** – Weizenfreies Brot ist heute fast überall erhältlich und wird normalerweise aus Reismehl, Roggenmehl oder einer Mischung aus Kartoffeln und Mais hergestellt. Diese Brotarten enthalten dieselben lebenswichtigen B-Vitamine, Eisen und Folsäure wie Weizenbrot. Wählen Sie zwischen 100 % Roggenbrot, Pumpernickel oder Roggen-/Gerstennatronbrot. Cracker oder Knäckebrot wie etwa Roggenknäckebrot, Hafercracker, Maiswaffeln und Reiswaffeln sind ein guter Brotersatz für Mahlzeiten und Snacks.
- **Teigwaren** – Wählen Sie Teigwaren aus Reis, Quinoa, Mais oder Buchweizen, die alle auch B-Vitamine enthalten. Auch asiatische Nudeln gibt es in der Buchweizen- und Reisvariante.
- **Kekse** – es gibt verschiedenste Kekse aus Mais oder Hafer, sowohl süß als auch salzig.
- **Müsli** – es gibt eine große Auswahl an weizenfreien Müslivarianten, etwa Cornflakes, weizenfreies Müsli, Haferflocken, Puffhirse, brauner Puffreis, gepuffter Buchweizen, geschroteter Hafer und Quinoaflocken. Sie alle sind eine gute Quelle für B-Vitamine und Eisen.
- **Backteig und Paniermehl (aus Weizenmehl)** – verwenden Sie stattdessen weizenfreies Brot oder Cornflakes für Herstellung von Paniermehl.
- **Wurst** – enthält normalerweise Zusatzstoffe aus Weizen, es gibt jedoch einige weizenfreie Alternativen mit Zusatzstoffen aus Reis in Supermärkten, beim Metzger und auf Bauernmärkten.
- **Japanische, chinesische und thailändische Gerichte (mit Sojasauce)** – Sojasauce wird mit Weizen hergestellt. Probieren Sie zu Hause die japanische Tamari-Sauce ohne Weizen.
- **Bratensauce** – verwenden Sie pflanzliches Suppenpulver oder weizenfreie Brühwürfel und dicken Sie mit Maisstärkemehl an. Wenn Sie braune Soße bevorzugen, fügen Sie etwas Soßenbraun hinzu. Weizen-/Glutenfreie Instantsoßenpulver sind ebenfalls erhältlich.
- **Saucen** – für Bechamelsauce verwenden Sie Maisstärkemehl oder ein anderes weizenfreies Mehl (z. B. Reis-, Kartoffel- oder Kichererbsenmehl), um die Sauce anzudicken. Zur Vermeidung von Klumpenbildung lösen Sie das Maisstärkemehl zuerst in etwas kalter Milch auf. Erhitzen Sie die restliche Milch in einem Topf und fügen Sie dann der kalten Mischung eine kleine Menge der heißen Milch zu und rühren Sie um. Geben Sie die Mischung in den Topf mit der heißen Milch, kochen Sie diese auf und würzen Sie (z. B. mit Parmesan oder Petersilie).
- **Backen** – Es gibt viele Ersatzprodukte für Weizen, die eine abwechslungsreiche Ernährung und die Zufuhr von lebenswichtigen Nährstoffen gewährleisten. Die folgenden Zutaten eignen sich für viele Rezepte als Weizenersatz:
Natriumbicarbonat, Weinstein, Tapioka, Desserts auf der Basis von Gelatine oder Vege-Gel, Naturgewürze, Maisstärkemehl, Reis und Marantastärke, Amaranth, Kartoffelmehl, Gerste (Flocken oder Mehl), Quinoa, Buchweizen (Flocken oder Mehl), Reiskörner (Flocken oder Mehl), Mais (Stärkemehl, Maisstärke und Maisgrieß), Roggen, geriebene Nüsse (z. B. Mandeln), Sagostärke, Linsen-, Erbsen-, Bohnen-, Kichererbsenmehl, Soja (Flocken oder Mehl), Hirse (Flocken oder Mehl), Tapioka und Hafer.
- **Weizenfreie Fertigprodukte** – mittlerweile bieten Supermärkte, Drogerien und Online-Shops eine große Auswahl an weizenfreien Diätprodukten wie etwa Mehl, Brot, Kekse, Kuchen und Bratsaucenmischungen. Einige Cafés und Restaurants verkaufen hausgemachte glutenfreie Kuchen – vergewissern Sie sich, dass sie auch weizenfrei sind.

Bitte beachten Sie, dass als glutenfrei gekennzeichnete Produkte nicht unbedingt weizenfrei sind, da sie möglicherweise Weizenstärke enthalten und daher nicht für eine weizenfreie Diät geeignet sind. NICHT VERGESSEN: stets die Angaben auf dem Packungsetikett beachten.

So vermeiden Sie **Gluten**

Wenn der FoodPrint® Test eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Gliadin (eine Proteinfraction von Gluten) ergeben hat, dann sollte unbedingt auf den Verzehr von Lebensmitteln mit Getreide auf Glutenbasis verzichtet werden, auch wenn die einzelnen Getreidesorten (Weizen, Gerste und Roggen) keine **ERHÖHTE** Reaktion in Ihrem Testbericht ergeben haben – die Ergebnisse für Gliadin und glutenhaltiges Getreide müssen im Zusammenhang interpretiert werden.



Einige Personen mit Glutenunverträglichkeit vertragen Hafer, doch in Hafer sind oft Spuren von Weizen, Roggen und/oder Gerste enthalten. Daher empfiehlt es sich, auf haferhaltige Lebensmittel ebenfalls zu verzichten.

ZU VERMEIDENDE LEBENSMITTEL	ZU VERMEIDENDE ZUTATEN	ALTERNATIVEN
<p>Lebensmittel, die Weizen enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siehe „So vermeiden Sie Weizen“ <p>Lebensmittel, die Roggen enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knäckebrot • Cracker • Pumpernickel • Roggenbrot • Bestimmte Arten von Whisky • Bestimmte Biersorten <p>Lebensmittel, die Gerste enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerstenwasser • Graupen • Perlgraupen • Bestimmte Suppen und Eintöpfe • Kaffeeersatz/ Getreidekaffee • Bestimmte Arten von Whisky • Bestimmte Biersorten 	<p>Gluten kann in vielen Lebensmitteln versteckt sein. Beachten Sie daher stets die Zutatenangaben auf der Packung, bevor Sie ein Produkt kaufen.</p> <p>Hier einige Zutaten, die auf Produktpackungen zu finden sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weizen • Roggen • Gerste • Dinkel • Hartweizen • Couscous • Kamut • Malz • Kleie • Triticale • Dextrin • Hafer 	<p>Alternative Zutaten für glutenfreies Backen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amaranth • Kartoffelmehl • Quinoamehl • Buchweizenmehl • Reismehl • Maisstärkemehl • Geriebene Nüsse (z. B. Mandeln) • Sagomehl • Linsenmehl • Kichererbsenmehl • Sojamehl • Hirsemehl • Tapioka

Siehe „So vermeiden Sie Weizen“ für weitere Informationen.

So vermeiden Sie Hefe



Wenn der FoodPrint® Test eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Back- bzw. Bierhefe ergeben hat, dann sollten Sie für mindestens 3 Monate auf hefehaltige Produkte verzichten. Zudem sollten Sie möglichst auch auf alle Formen von Hefe verzichten, wie etwa Schimmelkäsesorten und andere Lebensmittel mit Schimmelpkulturen.

Hinweis: Back- und Bierhefe sind zwei Stämme desselben Organismus und es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie bei einer Reaktion auf einen der beiden Stämme auch auf den anderen reagieren..

Von allen Lebensmitteln ist Hefe wahrscheinlich jenes, das sich am schwierigsten meiden lässt, da Hefe in unzähligen Fertigprodukten enthalten ist. Eine hefefreie Diät erfordert eine gründliche Vorbereitung.

Lebende Hefekulturen werden bei der Herstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln zur Umwandlung von Zucker in Kohlendioxid und Alkohol verwendet. Hefe ist reich an Vitamin B, das jedoch auch in Fleisch, Fisch, verschiedenen Vollkornsorten, Nüssen und dunklem grünblättrigen Gemüse enthalten ist. Bei einer hefefreien Diät sind sowohl natürliche Hefequellen als auch mit Hefe versetzte Lebensmittel zu vermeiden. Eine zuckerarme Ernährung kann daher ebenfalls hilfreich sein, um ein Wachstum von Hefezellen im Verdauungssystem zu vermeiden.

ZU VERMEIDENDE LEBENSMITTEL

- Backhefe, Bierhefe.
- Brot, Pizzaböden, Gebäck (z. B. Croissants) und andere mit Hefe gebackene brotartige Backwaren.
- Einige Fladenbrotarten (z. B. Pitabrot und Naan) enthalten eine kleine Menge an Hefe, um beim Backen Blasen zu werfen.
- Bei einigen Sauerteigbrot- und Pumpernickelsorten wird ein Starter mit Hefe und einer Lactobacillus-Kultur verwendet.
- Hefeextrakt wie Marmite, Vegemite, Bovril, Suppenwürfel und Bratensaucen.
- Vergorene Lebensmittel und Getränke wie Bier, Wein, Cidre, Spirituosen, Ginger Ale, Essig, Sojasauce und Dressings.
- Tempeh, Miso und Tamari (japanische/indonesische Würzsaucen aus fermentierten Sojabohnen).
- Essighaltige Lebensmittel wie Essiggurken und anderes in Essig eingelegtes Gemüse, Relish, Salatdressings, Ketchup, Mayonnaise, Worcestershire-Sauce, Tafelmeerrettich und Chillisauce.
- Pilze, Pilzsauce und Trüffel enthalten Organismen, die der Hefe sehr ähnlich sind.
- Fisch, Fleisch und Geflügel in gebeizter, geräucherter und getrockneter Form.
- Geräucherter Speck.
- Erdnüsse und Erdnussprodukte.
- Pistazien.
- Gereifte Lebensmittel, v. a. sehr reife Käsesorten wie Brie und Camembert.
- Malzmilch, Malzgetränke und hausgemachtes Ingwerbier.
- Strukturiertes Pflanzeneiweiß, Quorn (Mykoprotein) und Tofu.
- Dörrobst (Feigen, Datteln, Rosinen, Aprikosen etc).
- Überreifes Obst und ungeschältes Obst.
- Fruchtsäfte – nur frisch gepresste Säfte sind hefefrei.
- Hydrolysiertes Protein, hydrolysiertes Pflanzenprotein oder Gärungsstoffe – Packungsetikett beachten.
- Zitronensäure und Mononatriumglutamat (MSG) können aus Hefe stammen.
- Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel – Inhaltsstoffe auf dem Packungsetikett beachten.

So vermeiden Sie Hefe

ZU VERMEIDENDE ZUTATEN	ALTERNATIVEN
<ul style="list-style-type: none"> • Hydrolysiertes Protein • Hydrolysiertes Pflanzenprotein • Gärungsstoffe 	<ul style="list-style-type: none"> • Folgende Lebensmittel sind hefefrei: • Teigwaren, brauner Reis, braunes Mehl, Mais, Wildreis, Buchweizen, Couscous, Gerste und Hirse. • Reiswaffeln, Hafercracker, Maistortillas, Tacos und Roggenknäckebrot (z. B. Wasa). • Selbstgebackenes Brot (mit Backpulver/Natriumbicarbonat als Gärungsstoff). Auch Muffins, Kekse, Fladen (Chapatis) und Natronbrot. • Hefefreies Fladenbrot (z. B. Matzen und fWeizentortillas). • Pfannkuchen und Crêpes mit Natriumbicarbonat bzw. Backpulver anstelle von Hefe. • Frisches Gemüse, Tiefkühlgemüse, Konservengemüse und Gemüsesäfte. Vor allem Zwiebel, Knoblauch, grünblättriges Gemüse (z. B. Weißkohl, Grünkohl und Brokkoli), Rosenkohl, Frühlingskohl, Zuckererbsen etc. • Salatzutaten wie Salatblätter, Kräuter, Rucola, Spinat, Paprika, Alfalfa-Sprossen, Avocado etc. • Erbsen, Bohnen und Linsen. • Geflügel, Lamm, Schwein, Rind und Kalb aus Freiland-/ Biohaltung. • Fisch, v. a. Makrelen, Sardinen, Kabeljau, Lachs, Hering, Tunfisch und Forelle. • Krustentiere • Freilandeier, Sojamilch, Hüttenkäse und Bio-Naturjoghurt mit Lebkulturen (die Milchsäurebakterien bringen die Darmflora wieder ins Gleichgewicht). • Obst, das nicht zu den Zitrusfrüchten gehört, z. B. schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren und tropische Früchte (Ananas, Papaya, Mango, Kiwi und Bananen).



Häufig gestellte Fragen

Ist es möglich, dass mein Körper auf Lebensmittel reagiert, die nicht mit dem FoodPrint® Test nachgewiesen werden?

Bestimmte Lebensmittel verursachen eine klassische allergische Reaktion, bei der IgE-Antikörper produziert werden (Typ-I-Allergie). Diese werden nicht vom FoodPrint® Test nachgewiesen, da er IgG-Antikörper nachweist. Zudem gibt es viele Lebensmittel, die Reaktionen im Körper ohne Beteiligung des Immunsystems auslösen, jedoch ähnliche Symptome wie IgG-Reaktionen aufweisen: Amine in Schokolade, Käse und Rotwein können Migräne verursachen; bestimmte Zusatzstoffe wie etwa Tartazin können Nesselausschläge, Hautausschläge und Asthma verursachen; Mononatriumglutamat (MSG), das in Restaurant-/Takeaway-Produkten zu finden ist, kann Schweißausbrüche und Schwindel verursachen; Nachtschattenalkaloide in Kartoffeln, Tomaten und Paprika können sich auf die Gelenke auswirken. Ebenso kann der Mangel an einem bestimmten Enzym der Grund für eine Lebensmittelunverträglichkeit sein, wie es etwa bei der Laktoseintoleranz der Fall ist. Meiden Sie Lebensmittel, wenn Sie den Verdacht haben, dass sie unerwünschte Wirkungen verursachen.

Ich vermeide ein Lebensmittel seit mehreren Monaten/Jahren. Wirkt sich dies auf mein Testergebnis aus?

Der FoodPrint® IgG-Antikörpertest basiert auf der Fähigkeit des Immunsystems, Antikörper als Reaktion auf bestimmte Lebensmittel zu produzieren. Wenn ein bestimmtes Lebensmittel seit mehr als 3 Monaten nicht konsumiert wird, dann liegt die IgG-Antikörperkonzentration wahrscheinlich unter der Nachweisgrenze des Tests und liefert ein **NORMALES** Ergebnis. Um ein bestimmtes Lebensmittel auf Unverträglichkeit zu testen, sollte es 4–6 Wochen vor dem Test täglich oder zumindest jeden zweiten Tag konsumiert werden. Wenn Sie jedoch wissen, dass das betreffende Lebensmittel sehr starke Symptome/Beschwerden verursacht, dann verzichten Sie weiterhin darauf.

Was bedeutet E/ml?

E/ml steht für „Einheiten pro Milliliter“ und ist eine Maßeinheit für die Konzentration. Die im Testbericht aufgelisteten Ergebnisse der einzelnen Lebensmittel sind in E/ml angegeben und zeigen die Konzentration an IgG-Antikörpern, die in der Blutprobe nachgewiesen wurde.

Muss ich die Testergebnisse mit einem Ernährungsberater besprechen?

Wenn Sie die Ergebnisse des FoodPrint® Tests haben, wenden Sie sich am besten an einen Ernährungsberater. Ein Ernährungsberater berät Sie hinsichtlich Ihrer Ernährungsumstellung und eines geeigneten Nahrungsergänzungsprogramms. Zudem erhalten Sie Unterstützung durch eine regelmäßige Fortschrittsüberprüfung, da die Umstellung auf eine neue Diät oftmals viel Geduld und Nerven erfordert.

Habe ich eine Laktoseintoleranz, wenn Kuhmilch ERHÖHT ist?

Nein. Bei einer Laktoseintoleranz wird die Laktose, also der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker, aufgrund eines Mangels an dem Enzym Laktase nicht verdaut. Der FoodPrint® Test weist eine IgG-vermittelte Intoleranz nach, die durch die in der Milch vorhandenen Proteine verursacht wird. Er eignet sich jedoch nicht für den Nachweis des Laktaseenzym und daher auch nicht für die Diagnose einer Laktoseintoleranz.

Ist der FoodPrint® Test für Kinder geeignet?

Ja. Wir empfehlen jedoch ein Mindestalter von 2 Jahren.

Häufig gestellte Fragen

Bedeutet glutenfrei dasselbe wie weizenfrei?

Nein. Ein weizenfreies Produkt ist nicht gleichzeitig glutenfrei und umgekehrt. Es gibt Produkte, die sowohl gluten- als auch weizenfrei sind. Beachten Sie unbedingt die Zutatenangaben auf der Produktpackung, um sicher zu sein. Der FoodPrint® IgG-Antikörpertest basiert auf Weizen, Gerste- und Roggenlebensmittelextrakten, die kein Gluten enthalten. Gluten wird separat als Gliadin (ein Speicherprotein, das in Getreide auf Glutenbasis zu finden ist) getestet.

Wenn Ihr Testbericht eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Gliadin ergeben hat, dann sollten Sie unbedingt auf den Verzehr von Lebensmitteln mit Getreide auf Glutenbasis verzichten und diese durch natürliche glutenfreie Lebensmittel wie etwa Quinoa, Buchweizen, Mais, Hafer und Wildreis ersetzen. Wenn Ihr Testbericht ein **ERHÖHTES** Ergebnis für Weizen, Roggen oder Gerste, jedoch NICHT für Gliadin ergeben ist, dann wurde die Reaktion möglicherweise von einem der anderen in Getreide enthaltenden Proteine verursacht.

Warum wird Gliadin getrennt von Gluten getestet?

Der FoodPrint® Test basiert auf wasserlöslichen Lebensmittelextrakten für den Nachweis von lebensmittelspezifischen IgG-Antikörpern. Die Getreideextrakte enthalten jedoch kein Gliadin (Gluten), da Gliadin nur in Alkohol löslich ist und nicht mit dem restlichen Getreide extrahiert werden kann. Daher wird Gliadin separat getestet.

Muss ich vorsichtig sein, wenn ich eine Lebensmittelgruppe aus meiner Ernährung streiche?

Ja. Die Umstellung auf einen neuen Ernährungsplan muss mit entsprechender Vorsicht erfolgen. Wir bieten allen Personen, die den FoodPrint® Test gemacht haben, eine anschließende Ernährungsberatung durch qualifizierte Diätetiker.

Muss ich den Test nach ein paar Monaten nochmals machen?

Bei den meisten Personen ist kein weiterer Test nötig. Wenn Sie sich jedoch nochmals testen möchten, dann sollten Sie 6 Monate zwischen dem ersten und zweiten Test warten. Wenn sich die Symptome gebessert haben und Sie „problematische“ Lebensmittel erfolgreich in Ihre Ernährung wiederaufgenommen haben, ist kein weiterer Test nötig.

Warum reagiere ich auf ein Lebensmittel, das ich niemals gegessen habe?

Manchmal kann es vorkommen, dass Patienten auf Lebensmittel reagieren, die sie niemals gegessen haben. Ursache für dieses nicht seltene Phänomen ist nicht etwa ein falsch-positives Ergebnis, sondern eine „Kreuzreaktion“ mit einem anderen Lebensmittel. Einige Lebensmittel enthalten identische Antigene (Lebensmittelproteine), auch wenn sie nicht miteinander im Zusammenhang stehen und/oder nicht zur gleichen Lebensmittelgruppe gehören. Diese identischen Lebensmittelproteine werden vom selben Antikörper nachgewiesen, daher kommt es zu einem **ERHÖHTEN** Ergebnis. Bitte wenden Sie sich an CNS, um nähere Informationen über Kreuzreaktionen zu erhalten.

Was geschieht, wenn keine Besserung meiner Symptome eintritt?

Wenn Sie Ihre Ernährung den Testergebnissen entsprechend umgestellt haben und nach 3 Monaten keine Besserung feststellen, dann werden Ihre Symptome höchstwahrscheinlich nicht von einer Lebensmittelunverträglichkeit verursacht und Sie sollten sich anderweitig untersuchen lassen. Die Ergebnisse des FoodPrint® IgG-Antikörpertests dienen ausschließlich als Orientierungshilfe für eine Ernährungsumstellung und sollten als Ergänzung zu einer ärztlichen Beratung betrachtet werden.



V•HEALTH
QUALITY HEALTHCARE

www.vhealth.ch

Cambridge Nutritional Sciences Ltd, Eden Research Park, Henry Crabb Road, Littleport, Cambridgeshire, United Kingdom, CB6 1SE

T +44 (0) 1353 863279 **F** +44 (0) 1353 863330 **E** info@camnutri.com **W** www.camnutri.com

A SUBSIDIARY OF OMEGA DIAGNOSTICS GROUP PLC. AN ISO 9001 AND ISO 13485 CERTIFIED COMPANY