



Testbericht ImuPro200

Beratungs-Telefon: 04488-52098-22

**Mo. Di. Mi. Do. Fr. 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr und
Di. und Do. 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr**

Sehr geehrte(r)

ab jetzt haben Sie die Möglichkeit, Ihren Gesundheitszustand gezielt zu verbessern.

Hierzu erhalten Sie nun Ihren individuellen Befund und Ihre auf diesen Befund abgestimmten Rezeptvorschläge. Ihr umfassendes ImuPro200-Informationspaket ist damit komplett. Um Ihnen die Ernährungsumstellung zu erleichtern, haben Sie folgende Unterlagen erhalten:

Patientenleitfaden: gibt Ihnen umfassende Informationen, wie ImuPro funktioniert, was Sie beachten müssen und enthält viele Tipps für Ihre neue Ernährung.

Ihren persönlichen **Befund:** enthält Ihre Testergebnisse. Sie erhalten genaue Angaben, auf welche Lebensmittel Sie reagieren, wo diese überall vorkommen können und wie Sie diese aus Ihrer Ernährung streichen können. Sie werden sehen, dass Ihnen durch die Vielzahl der getesteten Lebensmittel weiterhin eine ausreichende Auswahl bekömmlicher Lebensmittel zur Verfügung steht.

Ihr persönliches **Rezeptbuch:** nutzen Sie als Umstellungshilfe das auf Ihren Befund abgestimmte Rezeptbuch. Lassen Sie sich durch neue Rezeptideen inspirieren und probieren Sie auch ungewohnte Vorschläge aus – Sie werden überrascht sein, wie vielfältig und lecker der Weg zu Ihrer Gesundheit sein kann!

Bevor Sie nun Ihre Testergebnisse studieren, noch ein **wichtiger Hinweis :**

Auch wenn sich bei ImuPro200 ein Nahrungsmittel als nicht belastend herausgestellt hat, kann es trotzdem zu Akut-Reaktionen (Sofortreaktionen) auf dieses Nahrungsmittel, als Ausdruck einer Typ I vermittelten Immunglobulin E Reaktion, kommen. Wir bitten Sie, die Ihnen bereits bekannten Allergien vom Soforttyp oder andere ernährungsbedingte Erkrankungen (Fructose-/Lactoseintoleranz, Zöliakie etc.) mit in das vorliegende Ergebnis einfließen zu lassen.

Mit Ihren ImuPro200-Unterlagen haben Sie es in der Hand, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden und die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit zu tun.

Wir wünschen Ihnen dazu viel Erfolg!

Siegfried Scholz
Facharzt für Allgemeinmedizin

Bei Ihnen getestete Nahrungsmittel ohne Reaktion:

Amaranth	Eisbergsalat	Kalbfleisch	Meerrettich	Rind	Süßkartoffel
Ananas	Endivie	Kaninchen	Mirabelle	Rohrzucker*	Tapioka
Anchovis	Ente	Karotte	Mohn	Römischer Salat	Teff
Apfel	Erbse grüne	Kartoffel	Mungo-Bohne	Rosenkohl	Thunfisch
Aprikose	Erdbeere	Kichererbse	Muskatnuss	Rosmarin	Thymian
Artischocke	Erdnuss*	Kirsche	Nektarine	Rotbarsch	Tintenfisch
Aubergine	Esskastanie	Knoblauch	Olive	Rote Beete	Tomate
Avokado	Feige	Kohlrabi	Orange	Rotkohl	Topinambur
Bäcker-/ Bierhefe*	Feldsalat	Kokosnuss	Oregano	Rucola	Traube/Rosine
Banane	Fonio	Kopfsalat	Paprika, Gewürz	Sardine	Truthahn/Pute
Basilikum	Forelle	Krebsfleisch	Paprikaschote	Schellfisch	Vanille
Birne	Gans	Kürbis	Paranuss	Schnittlauch	Wachtel
Bleichsellerie	Grünkohl	Kürbiskerne	Pastinake	Scholle	Walnuss
Blumenkohl	Guarkernmehl (E412)	Lachs	Petersilie	Schweinefleisch*	Wassermelone
Bohne dicke	Gurke	Lamm	Pfeffer, schwarz	Seehecht	Weißkohl
Bohne grüne	Hai	Lauch	Pfefferminztee	Seelachs	Wildschwein
Brokkoli	Hase	Leinsamen	Pfeilwurz	Seezunge	Wirsing
Buchweizen	Haselnuss	Linse	Pfirsich	Sellerie	Zander
Carob	Heilbutt	Litschi	Pflaume	Sesam	Ziegenfleisch
Cashewkern	Hering	Lollo Rosso	Pinienkerne	Sojabohne	Zimt
Chicorée	Hirsch	Mais	Pistazie	Spargel	Zitrone
Chili Cayenne	Hirse	Makrele	Radicchio	Spinat	Zucchini
Chinakohl	Honig - Mischung*	Mango	Radieschen	Steckrübe	Zwiebel
Dattel	Huhn	Mangold	Reh	Straussenfleisch	
Dorade	Kakaobohne*	Maniok	Reis	Stutenmilch	

Nahrungsmittel ohne Reaktion: 148

* - sollten aus ernährungstherapeutischer Sicht nur eingeschränkt genossen werden

Sie dürfen all diese Nahrungsmittel genießen. Achten Sie bitte auf das Rotationsprinzip, um eine möglichst ausgewogene Ernährung zu gewährleisten. Der Genuss der mit Sternchen gekennzeichneten Nahrungsmittel sollte allerdings eingeschränkt werden, da diese Nahrungsmittel auch nicht-immunologische Reaktionen hervorrufen können und das Allgemeinbefinden beeinträchtigen können.

Alle nicht im ImuPro200-Test enthaltenen Nahrungsmittel sollten während der ersten 12 Wochen möglichst gemieden werden. Da keine Gewissheit besteht, ob Sie diese vertragen, könnte deren Genuss den gewünschten Erfolg gefährden. Nachdem sich Ihr Immunsystem stabilisiert hat und sich Ihre Beschwerden verringert haben oder verschwunden sind, können Sie diese Nahrungsmittel nach und nach einzeln essen, um festzustellen, ob Sie sie vertragen.

Ihr Körper ist jetzt sehr sensibel. Ein belastendes Lebensmittel würde sich durch erneutes Auftreten von Beschwerden und durch eine unerklärliche Gewichtszunahme über Nacht von 1- 2 Kilo (durch die Entzündung zurückgehaltenes Wasser) bemerkbar machen. In diesem Fall sollten Sie auf das entsprechende Nahrungsmittel weiterhin bis zu einem späteren neuen Versuch verzichten. Wichtig dabei ist, dass Sie immer nur ein einziges Nahrungsmittel auf diese Weise austesten, denn würden Sie mehrere gleichzeitig essen, wüssten Sie nicht, auf welches Sie ggf. mit Symptomen reagieren.

Untersuchungsverfahren:

Bestimmung von allergen-spezifischem Immunglobulin G (IgG) aus humanem Serum mittels Enzymimmunoassay.

Test-/ Ref.Filter: 405 /620 nm; Auswertemodus: Punkt zu Punkt / lin-log; Meßbereich [µg IgG/ml]: 2,5 - 200

Auswertung:	IgG-Konzentration [µg/ml]:	ab 7,5	ab 12,5	ab 20	ab 50
	Reaktionsklasse:	1	2	3	4

Ihr persönliches Nahrungsmittel-Immunprofil in alphabetischer Reihenfolge:

Nahrungsmittel	Ergebnis	Nahrungsmittel	Ergebnis	Nahrungsmittel	Ergebnis
Champignon	1	Karpfen	1	Rikotta*	2
Dinkel	2	Kefir*	3	Roggen	2
Gänse-Ei	2	Kiwi	1	Sauermilchprodukte*	2
Gerste	2	Kuhmilch*	4	Schafsmilch, -käse	3
Gluten	2	Labkäse* (Kuh)	3	Schwertfisch	1
Hafer	2	Lupine	1	Senfkorn	1
Hellim*	1	Macadamia-Nuss	1	Sonnenblumenkerne	2
Hühnerei	2	Mandel	4	Wachtelei	1
Kabeljau	2	Milch gekocht*	3	Weizen	2
Kamelmilch	2	Papaya	2	Ziegenmilch, -käse	2
Kamut	2	Quinoa	2		

Nahrungsmittel mit Reaktion: 32

Ihr persönliches Nahrungsmittel-Immunprofil, aufgelistet nach Reaktionsstärke:

Stärke 1

Champignon	Kiwi	Schwertfisch	
Hellim*	Lupine	Senfkorn	
Karpfen	Macadamia-Nuss	Wachtelei	

Stärke 2

Dinkel	Hühnerei	Quinoa	Weizen
Gänse-Ei	Kabeljau	Rikotta*	Ziegenmilch, -käse
Gerste	Kamelmilch	Roggen	
Gluten	Kamut	Sauermilchprodukte*	
Hafer	Papaya	Sonnenblumenkerne	

Stärke 3

Kefir*	Labkäse* (Kuh)	Milch gekocht*	Schafsmilch, -käse
--------	----------------	----------------	--------------------

Stärke 4

Kuhmilch*	Mandel		
-----------	--------	--	--

Nahrungsmittel ohne Reaktion: 148

Nahrungsmittel mit Reaktion: 32

Kreuzreaktionen

Gelegentlich ist zu beobachten, dass Reaktionen bei einigen Nahrungsmitteln auftreten, obwohl der Patient der Überzeugung ist, dieses Nahrungsmittel nie gegessen zu haben. Dies ist durchaus nicht ungewöhnlich und auch nicht auf eine falsche Messung zurückzuführen. In diesem Fall liegt eine sogenannte Kreuzreaktion vor, d. h., der Antikörper erkennt nicht nur das Antigen für welches es ursprünglich gebildet wurde sondern auch andere Antigene, welche zu anderen Nahrungsmitteln gehören. Dies ist deshalb möglich, weil einige Nahrungsmittel, obwohl sie augenscheinlich nicht direkt verwandt sein müssen, identische Moleküle oder Molekülteile besitzen. Diese können dann von einem Antikörper erkannt werden. Solche Regionen nennt man Epitope. Dieses Phänomen ist seitlangem beobachtet worden und mit der modernen molekularen Diagnostik werden immer mehr solcher gemeinsamen Epitope identifiziert. Besteht eine Homologie von über 70%, d. h. eine Übereinstimmung zwischen verschiedenen Allergenen von über 70%, geht man von klinisch manifesten Kreuzreaktionen aus. Zwischen 40% und 70% ist eine klinisch relevante Kreuzreaktion möglich.

Es kommt immer darauf an, auf welches Molekül man sensibilisiert ist. Eine klinisch relevante Kreuzreaktion tritt also nur dann ein, wenn man auf ein Molekül sensibilisiert ist, was auch in beiden Nahrungsmitteln oder auch Pollen vorkommt.

Weitere Faktoren die dazu beitragen ob eine Kreuzreaktion klinisch manifest wird sind:

Die Konzentration des Allergens

Die Expression des Allergens abhängig vom Reifezustand

Temperaturstabilität des Allergens, etwa Zerstörung durch Erhitzen

Geografische Faktoren, Sortenvielfalt

Cofaktoren, wie beispielsweise körperliche Anstrengung, Medikamenteneinnahme.

Im Folgenden weisen wir Sie bei der Beschreibung der einzelnen positiv getesteten Nahrungsmittel darauf hin, welche möglichen Kreuzreaktionen bestehen können.

Ob sich diese Kreuzreaktion bei Ihnen manifestiert hängt wie gesagt von mehreren Faktoren ab. Diese Angaben haben den Zweck Sie darauf aufmerksam zu machen, dass eine solche Kreuzreaktion existiert und möglicherweise die Erklärung für anfänglich widersprüchliche Ergebnisse ist.

Beispiel Tropomyosin:

Tropomyosin ist das Hauptallergen der Hausstaubmilbe. Viele Menschen leiden unter einer Typ1 Allergie gegen Hausstaubmilben. Viele werden vom Allergologen desensibilisiert. Einige schaffen es auch ohne Medikamente die Allergie zu überwinden. Beiden ist gemein, dass sie IgG gegen die Hausstaubmilbe bilden, und zwar IgG4. Dieses IgG4 liegt nun in sehr hoher Konzentration vor und kann im ImuPro Test erfasst werden. Normalerweise liegen die Werte in den Klassen 1 und 2, im Extremfall in der Klasse 3. Dieses Tropomyosin findet sich aber nicht nur in der Hausstaubmilbe sondern in allen Invertebraten, also den wirbellosen Tieren. Dazu gehören Muscheln, Austern, Krabben, Scampies, Kalamare, Garnelen, Hummer. Alle diese Tiere besitzen Tropomyosin in unterschiedlichen Konzentrationen. Sie können also durchaus auf Austern reagieren ohne jemals eine gegessen zu haben. Der Grund: eine Sensibilisierung gegen Hausstaubmilben.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Nahrungsmittelallergie Typ III

Das Immunsystem des Darms ist das Größte und Wichtigste des gesamten Organismus. Über 80% der Immunabwehrreaktionen haben ihren Ursprung im Darm. Er gewährleistet eine fast unüberwindbare Schranke für Bakterien, Viren und sonstige Krankheitserreger, aber auch gegen andere körperfremde Proteine z.B. aus Lebensmitteln. Nahrungsmittel haben eine außergewöhnliche Toleranz, unter der Bedingung, dass sie richtig verdaut sind und dass sie die intakte Darmschleimhaut in der vorgesehenen Weise, nämlich durch die Darmzellen hindurch, passieren. In diesem Fall spricht man von "oralen Toleranz".

Durch Medikamente, Infektionen, Mykosen, Stress und Umweltgifte wird diese Integrität der Darmwand aber immer wieder geschädigt und Nahrungsmittelbestandteile können zwischen den Darmzellen hindurchschlüpfen. Diese werden dann vom Immunsystem erkannt, welches Antikörper gegen das entsprechende Nahrungsmittel bildet. Bei regelmäßigem Verzehr dieses Nahrungsmittels kommt es dann zu sich immer wiederholenden Immunreaktionen, deren Folge chronische Entzündungen sind.

Die Erfahrung zeigt, dass es vermehrt die Nahrungsmittel sind, die man regelmäßig oder täglich zu sich nimmt, offensichtlich oder versteckt.

Nahrungsmittelallergie Typ III und klassische Allergie

Was ist der Unterschied?

Nahrungsmittelallergien Typ III zählen zu den so genannten IgG-vermittelten Immunreaktionen. Sie laufen mit einer erheblichen zeitlichen Verzögerung zum Verzehr des unverträglichen Nahrungsmittels ab. Ein Zusammenhang von bestimmten Beschwerden und einer Allergie Typ III wird deshalb oft nicht erkannt. IgG-vermittelte Allergien sind durch Entzündungsreaktionen charakterisiert.

Die klassische allergische Reaktion erfolgt im Gegensatz dazu als IgE-vermittelte Sofortreaktion unmittelbar nach dem Verzehr des Nahrungsmittels. Sie führt zu den allgemein bekannten Symptomen wie starken Hautreaktionen oder Schwellungen (z.B. der Zunge), die von der betreffenden Person oft zutreffend als Nahrungsmittelallergie erkannt wird. Hierfür sind in erster Linie die Ausschüttung biogener Amine verantwortlich.

Die IgE-Antikörper spielen bei der Analyse von Nahrungsmittelallergie Typ III keine Rolle; bei ImuPro200 werden ausschließlich Antikörper vom Typ G ermittelt.

Pseudoallergie oder Idiosynkrasie

Die Beschwerden ähneln denen einer echten Allergie, sind aber nicht immunologischen Ursprungs, sondern werden durch den hohen Gehalt an biogenen Aminen der Nahrungsmittel selbst, wie z.B. Histamin, ausgelöst.

Die folgende Tabelle soll Ihnen eine Hilfestellung bei der Auswahl der täglichen Nahrungsmittel geben. Sie beinhaltet nur die für Sie individuell erlaubten Nahrungsmittel. Genaue Angaben zur Umsetzung finden sie im Patientenleitfaden im Kapitel 1 "Grundprinzip von ImuPro."

Bitte beachten Sie: Diese Tabelle stellt nur ein Beispiel dar. Sie können aus der Liste der erlaubten Nahrungsmittel für die Rotation eigene Ernährungspläne selber zusammenstellen.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
FISCHE UND MEERESFRÜCHTE	Anchovis	Dorade	Forelle	Hai
	Heilbutt	Hering	Krebsfleisch	Lachs
	Makrele	Rotbarsch	Sardine	Schellfisch
	Scholle	Seehecht	Seelachs	Seezunge
	Thunfisch	Tintenfisch	Zander	
FLEISCH	Ente	Gans	Hase	Hirsch
	Huhn	Kalbfleisch	Kaninchen	Lamm
	Reh	Rind	Schweinefleisch*	Straussenfleisch
	Truthahn/Pute	Wachtel	Wildschwein	Ziegenfleisch
GEMÜSE	Artischocke	Aubergine	Bleichsellerie	Blumenkohl
	Bohne dicke	Bohne grüne	Brokkoli	Chili Cayenne
	Chinakohl	Erbse grüne	Grünkohl	Gurke
	Karotte	Kartoffel	Kichererbse	Kohlrabi
	Kürbis	Lauch	Linse	Mangold
	Mungo-Bohne	Olive	Paprikaschote	Pastinake
	Radieschen	Rosenkohl	Rote Beete	Rotkohl
	Sellerie	Sojabohne	Spargel	Spinat
	Steckrübe	Tomate	Weißkohl	Wirsing
	Zucchini	Zwiebel		
GEWÜRZE UND KRÄUTER	Basilikum	Knoblauch	Meerrettich	Muskatnuss
	Oregano	Paprika, Gewürz	Petersilie	Pfeffer, schwarz
	Rosmarin	Schnittlauch	Thymian	Vanille
	Zimt			
HEFE	Bäcker-/ Bierhefe*			
MILCHPRODUKTE		Stutenmilch		
NÜSSE UND SAMEN	Cashewkern	Erdnuss*	Haselnuss	Kakaobohne*
	Kokosnuss	Kürbiskerne	Leinsamen	Mohn
	Paranuss	Pinienkerne	Pistazie	Sesam
	Walnuss			
OBST UND FRÜCHTE	Ananas	Apfel	Aprikose	Avokado
	Banane	Birne	Datteln	Erdbeere
	Feige	Kirsche	Litschi	Mango
	Mirabelle	Nektarine	Orange	Pfirsich
	Pflaume	Traube/Rosine	Wassermelone	Zitrone
SALATE	Chicorée	Eisbergsalat	Endivie	Feldsalat
	Kopfsalat	Lollo Rosso	Radicchio	Römischer Salat
	Rucola			
STÄRKE	Amaranth	Buchweizen	Carob	Esskastanie
	Fonio	Hirse	Mais	Maniok
	Pfeilwurz	Reis	Süßkartoffel	Tapioka
	Teff	Topinambur		
SÜßMITTEL	Honig - Mischung*	Rohrzucker*		
TEES, KAFFEE UND TANNIN	Pfefferminztee			

Ausführliche Beschreibung

EI

Ohne Reaktion	Mit Reaktion			
	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Stärke 4
	Wachtelei	Gänse-Ei		
		Hühnerei		

Das Eiweiß kann durch seine Zusammensetzung zu 95% durch unseren Organismus verwendet werden. Ein Ei deckt etwa 15% des täglichen Bedarfs an Proteinen ab. Das Eiklar besteht hauptsächlich aus Wasser, enthält 11% Proteine sowie wasserlösliche Vitamine und Natrium, Kalium, Mineralien und Chloride. Das Eigelb ist reich an Lecithin, an Fetten (Phospholipide, Cholesterin), Vitamin A, B1, B2, D und E, Kalzium, Phosphor und Eisen. Das Eiklar stellt oft ein starkes Antigen dar. Man sollte also versuchen, es gänzlich zu meiden.

Liste der Produkte, die Eier enthalten können:

Brot ohne Gluten	Konditoreierzeugnisse
Pfannkuchen	Kuchen
Quiches	Pasteten
Gratins	Aufläufe
Verschiedene Würste	Wurstwaren
Nachspeisen	Frische Teige
Soßen	Fertiggerichte
Zuckerwaren	Mayonnaise
Brotaufstriche	Ketchup
Senf	Eis
Suppen	Hamburger
Fleischerzeugnisse	

Eifreie Nahrungsmittel sind im Handel mittlerweile relativ gut zu finden. Im Allgemeinen wird dies deutlich auf der Verpackung markiert. **Bezeichnungen, hinter denen sich die Verwendung von Ei verbirgt:**

Eigelb	Eiweiß
Ovalbumin	Livestin
Albumin	Lysozym E1105
Globulin	Ovomucoid

Alternativen zu Eiern: Die Sorge, den Bedarf an Proteinen mit einer eifreien Ernährung nicht zu decken, ist nicht begründet. Wenn man eine Ernährung mit unterschiedlichen Proteinquellen berücksichtigt, ist der Anteil der notwendigen Aminosäuren sichergestellt. Neben unterschiedlichen tierischen Proteinquellen gibt es viele pflanzliche Proteinquellen, z.B.: Soja und ihre abgeleiteten Produkte, die Hülsenfrüchte, Nüsse, Saatgut, Reis, Kartoffeln und Getreide. Die Schwierigkeit besteht eher in der täglichen Küchenpraxis, bei der Substitution der Eigenschaften des Eies. Im Handel ist Eiersatz erhältlich. So können Sie, bei Verträglichkeit der verwendeten Lebensmittel, die Bindewirkung des Eies ersetzen: Ein Löffel Sojamehl und zwei Löffel Wasser miteinander vermischen. Bei einer Reaktion auf Soja können Sie auch eine Mischung von Reismehl und Maismehl benutzen. Bitte achten Sie dabei auf ihre Unverträglichkeiten.

Gänse-Ei (Anser Anser)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Gänseeier.

Gänseeier werden nur frisch auf dem Markt angeboten .



Hühnerei

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Hühnerei.



Wachtelei

Sie haben eine Reaktion der Stärke 1 auf Wachtelei r.

Durch die starke Musterung und ihre Größe unterscheiden sich Wachteier von Hühnereiern.

FISCHE UND MEERESFRÜCHTE

Ohne Reaktion	Mit Reaktion			
	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Stärke 4
Anchovis	Karpfen	Kabeljau		
Dorade	Schwertfisch			
Forelle				
Hai				
Heilbutt				
Hering				
Krebsfleisch				
Lachs				
Makrele				
Rotbarsch				
Sardine				
Schellfisch				
Scholle				
Seehecht				
Seelachs				
Seezunge				
Thunfisch				
Tintenfisch				
Zander				

FISCHE



Kabeljau (*Gadus morhua*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Kabeljau .

Kabeljau gibt es frisch und tiefgekühlt im Handel. Er eignet sich zum Braten, Dünsten und Schmoren.

Als Kabeljau wird der ausgewachsene, eine bestimmte Größe erreichende Dorsch bezeichnet. Sein festes, weißes Fleisch wird in nördlichen Ländern zu Stockfisch verarbeitet, d.h. das Fleisch wird stark gesalzen und anschließend luftgetrocknet. Die Leber des Kabeljaus wird zu Lebertran verarbeitet.

Kabeljau ist der mit am meisten verwendete Speisefisch und wird in zahlreichen Fertiggerichten verarbeitet. Daher beim Kauf dieser Produkte die Zutatenliste überprüfen.



Karpfen (*Cyprinus carpio*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 1 auf Karpfen .

Karpfen gibt es frisch oder geräuchert im Handel. Sie sind beliebte Festtagsspeisen; geräuchert gelten sie als Delikatesse.

Ein verstecktes Vorkommen von Karpfen in Lebensmitteln ist unwahrscheinlich.



Schwertfisch (*Xiphias gladius*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 1 auf Schwertfisch .

Der Schwertfisch wird frisch als Fischfilet, geräuchert oder in Dosen verkauft. Er wird ähnlich wie Thunfisch zubereitet.

Ein verstecktes Vorkommen von Schwertfischfleisch in Lebensmitteln ist nicht zu erwarten, da dieses auf der Zutatenliste gekennzeichnet ist.

GEWÜRZE UND KRÄUTER

Ohne Reaktion	Mit Reaktion			
	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Stärke 4
Basilikum	Senfkorn			
Knoblauch				
Meerrettich				
Muskatnuss				
Oregano				
Paprika, Gewürz				
Petersilie				
Pfeffer, schwarz				
Rosmarin				
Schnittlauch				
Thymian				
Vanille				
Zimt				



Senfkorn und Senf (*Sinapis alba* und *Brassica nigra*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 1 auf Senf.

Über 90 % der geernteten Senfsaat werden zu Speisesenf verarbeitet, der Rest wird in der Fleisch-, Fisch- und Gurkenindustrie sowie in der Pharmazie verwendet.

Lebensmittel, die Senf enthalten können, sind:

Fleisch- und Fischgerichte, Soßen, Marinaden, Mayonaisen, Remouladen, Curry, Fast-Food, Tiefkühlgerichte, eingelegtes Gemüse.

Die Zutatenliste sollte beim Einkauf genau studiert werden.

MILCHPRODUKTE

Ohne Reaktion	Mit Reaktion			
	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Stärke 4
Stutenmilch	Hellim*	Kamelmilch	Kefir*	Kuhmilch*
		Rikotta*	Labkäse* (Kuh)	
		Sauermilchprodukte*	Milch gekocht*	
		Ziegenmilch, -käse	Schafsmilch, -käse	

DIE MILCH

Unter dem Begriff Milch wird normalerweise die Kuhmilch verstanden. Sie kommt versteckt oder offensichtlich in einer großen Anzahl von Nahrungsmitteln vor: Suppen, Soßen, Pfannkuchen, Kuchen, Konditoreierzeugnisse, Nachtische, Aperitifs, Pürees u.s.w.

Kleines Milchlexikon:

HOMOGENISIERTE MILCH - Fetthaltige Milch, die unter Druck zubereitet wird. Dadurch wird erreicht, dass sich die Fettteilchen nicht an der Oberfläche sammeln.

VOLLMILCH - Milch, die 3,5% Fett enthält und reich an Vitamin D ist.

PASTEURISIERTE MILCH - Milch, die bis knapp unter den Siedepunkt erhitzt wird, um alle eventuell vorhandenen krankheitserregenden Bakterien abzutöten.

ENTRAHMTE bzw. FETTARME MILCH - Milch, die max. 0,3% Fett enthält. Sie wird oft mit Vitamin D angereichert.

TEILENTRAHMTE MILCH - Milch, die 1-2% Fett enthält und oft mit Vitamin A und D angereichert wird.

ROHMILCH - Unbehandelte Milch (in vielen Ländern illegal verkauft).

KONDENSMILCH - Milch, deren Wasser zu 60% durch ein Vakuum verdunstet wird. Sie enthält 7,5% Fett und wird mit Vitamin C und D angereichert.

GEZUCKERTE KONDENSMILCH - Kondensmilch, die mit Zucker versetzt wird. Sie enthält 40-45% Zucker und 8% Fette. Wird immer mit Vitamin A und manchmal auch mit Vitamin D angereichert.

MILCHPULVER - Dehydratisierte Milch, reich an Vitamin A und D, enthält mindestens 25% Fett. Das teilentrahmte Milchpulver enthält 9,5% Fett und das Magermilchpulver 0,8% Fett.

AROMATISIERTE MILCH - Milch, die mit anderen Geschmackszusätzen vermischt wird (Milch mit Schokolade, Früchten oder Vanille).

MILCHEIS - Das Milcheis enthält wenig Fett (zwischen 2 und 7%) aber der Zuckergehalt ist sehr hoch.

MIKROFILTRIERTER MILCH - Milch, die durch eine Filtrierverfahrensweise behandelt wurde, die es erlaubt, 99,9% der Bakterien zu eliminieren.

UHT-MILCH (Ultrahocherhitzte Milch, H-Milch) - Milch, die in versiegelten aseptischen Behältern verpackt wurde. Sie ist bei Raumtemperatur drei Monate haltbar (ohne sie zu öffnen).

BUTTERMILCH - Flüssigkeit mit einem leicht säuerlichen Geschmack, die sich von der Sahne bei der Herstellung der Butter trennt. Heutzutage gewinnt man die Buttermilch, indem man eine Bakterienkultur zur Milch hinzufügt.

JOGHURT - Milch, die mit Hilfe von Milchfermenten vergoren wurde.

KEFIR - Milch, die durch die Einwirkung von Bakterien und Hefen vergoren wurde. Er ist leicht kohlenstoffhaltig und alkoholhaltig und hat einen würzigen Geschmack. Er wird z.B. eiskalt mit Minzblättern genossen oder auch auf Früchte gegossen.

Sahne

Die Sahne ist das Fett der Milch, das sich vor allem während der ersten Phase der Butterproduktion an der Oberfläche der Milch absetzt. Sie wird für viele Speisen verwendet: Suppen, Soßen, Rühreier (je nach Zubereitungsart), Pasteten, Desserts, Konditoreierzeugnisse, Süßspeisen und Aperitifs.

Verdünnte Sahne darf aufgrund des geringen Eiweißgehaltes bei einer schwachen Unverträglichkeit gegen Milch oder Milchprodukte (Reaktionsklasse 1 oder 2) unter Berücksichtigung der Rotation verwendet werden. Bei starker Unverträglichkeit (Reaktionsklasse 3 oder 4) muß Sahne mindestens zehn Wochen gemieden werden und darf danach in Rotation vorsichtig eingebaut werden!

SAHNE : Pasteurisierte Sahne, die mit Milchfermenten angereichert wird.

KAFFESAHNE : 10% Fett. Sie wird für den Kaffee verwendet.

"LIGHT"-SAHNE: Sahne, die nicht mehr als 12-13% Fett enthält.

DOPPELRAHM : Crème fraîche mit 40 % Fettgehalt.

SCHLAGSAHNE : 30% Fett.

SAURE SAHNE : Pasteurisierte Sahne, die mit einer Bakterienkultur vergoren wird.

Butter

BUTTER : Wird durch die Verbutterung der Sahne gewonnen. Butter kann aus Kuh-, Ziegen-, Büffel- oder Kamelmilch hergestellt werden.

FETTREDUZIERTE BUTTER : Butter, die viel mehr Wasser als die normale Butter enthält. Wird alleine zum Aufstreichen verwendet. Sie enthält zwischen 21 und 45% Fett.

Butter darf aufgrund des geringen Eiweißgehaltes bei einer schwachen Unverträglichkeit gegen Milch oder Milchprodukte (Reaktionsklasse 1 oder 2) unter Berücksichtigung der Rotation verwendet werden. Bei starker Unverträglichkeit (Reaktionsklasse 3 oder 4) muß Butter mindestens zehn Wochen gemieden werden und darf danach in Rotation vorsichtig eingebaut werden!

GEKLÄRTE BUTTER : Butter, aus der enthaltenes Eiweiß und Wasser entfernt wurde. Dafür wird Butter etwa 45 Minuten vorsichtig erhitzt, bis sich das geronnene Eiweiß als Schaum und am Boden absetzt und das Wasser verdampft. Die so ausgefallenen Eiweiße werden über ein feines Sieb o.ä. abgefiltert. Geklärte Butter ist auch bei einer Unverträglichkeit gegen Milch oder Milchprodukte unbedenklich. Im Handel ist geklärte Butter unter der Bezeichnung Ghee (Ayurveda) oder auch Butterschmalz erhältlich.

Käse

Produkt, das durch die Gerinnung und das Abtropfen der Milch, der Sahne oder einer Mischung von beiden erzeugt wird.

Für die Käseerzeugung wird Kuh-, Ziegen-, Schaf- oder Büffelmilch verwendet.

Die Käsesorten werden anhand deren Festigkeit, die aufgrund des Feuchtigkeitsgrades variiert, klassifiziert.

HARTKÄSE : Parmesan, Pecorrino usw.

FRISCHKÄSE : Haben einen relativ hohen Wasseranteil und sollten daher schnell konsumiert werden. Hüttenkäse, Ricotta, Mascarpone, usw.

WEICHKÄSE : Der Wassergehalt dieser Sorten beträgt 50- 60%, die Fette machen 20 bis 25% des Gewichts aus. Camembert, Chaumes, usw.

ZIEGEN-WEICHKÄSE : Käsesorte, die 100%ig aus Ziegenmilch besteht oder die mit Kuhmilch vermischt wurde.

SCHMELZKÄSE (zum Aufstreichen): Käsesorten, die aus eingeschmolzenen Käsesorten erzeugt werden, und denen Milch, Sahne oder Butter hinzugefügt wird. Man fügt zur Käsemasse Stabilisatoren, Emulgatoren, Salz, Farbstoffe, Süßstoffe und Gewürze hinzu.

SCHIMMELKÄSE : mit Edelschimmel versetzte Käsesorten: Roquefort, Gorgonzola, Bavaria Blue, usw.

Der Antigen-Effekt

Die Kuhmilch unterscheidet sich in ihrer Zusammensetzung sehr stark von der Muttermilch. Die Muttermilch enthält drei mal mehr Proteine, zehn mal "mehr" Wachstumshormone, weniger Laktose und weniger zuckerhaltige Substanzen. Die Muttermilch enthält, im Vergleich zur Kuhmilch, Oligosaccharide, die die Entwicklung der Darmflora begünstigen. Die Intoleranz gegen Milch zeigt sich hauptsächlich gegenüber Kuhmilchproteinen. Der Joghurt und der Käse sind abgeleitete Produkte, die durch Gärung oder Säuerung gewonnen werden. Dieses Verfahren verändert die Milchproteine und kann den Antigeneffekt entweder schwächen oder verstärken. Die im ImuPro- Test festgestellte Milchunverträglichkeit ist nicht mit einer Laktoseintoleranz zu verwechseln.

Bezeichnungen, hinter denen sich Kuhmilchproteine verstecken:

Lactoglobulin	Casein
Lactalbumin	Milchproteine
Vollmilch, Milchpulver, Kondensmilch	Butter
Buttermilch	Joghurt
Sahne, saure Sahne	

Kuhmilch-Alternativen:

Ziegenmilch u. -käse (zu vermeiden bei Reaktion auf Ziege)	Hafermilch (zu vermeiden bei Reaktion auf Hafer)
Schafmilch u. -käse (zu vermeiden bei Reaktion auf Schaf)	Pinienmilch (zu vermeiden bei Reaktion auf Pinien)
Sojamilch (zu vermeiden bei Reaktion auf Soja)	Mandelmilch (zu vermeiden bei Reaktion auf Mandel)
Reismilch (zu vermeiden bei Reaktion auf Reis)	Kokosmilch (zu vermeiden bei Reaktion auf Kokos)

KUHMILCH UND -PRODUKTE



Hellim

Sie haben eine Reaktion der Stärke 1 auf Hellim.

Hellim ist die türkische Bezeichnung für Halloumi und sieht dem Mozzarella sehr ähnlich.

Er wird z.B. auf Zypern gebraten oder gegrillt mit Pommes frites angeboten oder mit Spiegelei zum Frühstück. Weiter werden damit Ravioli und frische Datteln gefüllt oder er wird etwas getrocknet gerieben.

Kefir

Sie haben eine Reaktion der Stärke 3 auf Kefir.

Kefir ist ein dickflüssiges, kohlenensäure- und leicht alkoholhaltiges Sauermilchprodukt, welches aus Kuhmilch durch Vergärung mit bestimmten Bakterien entsteht. Kefir wird für Milchmixgetränke, Süßspeisen oder Soßen verwendet.

Bitte beachten Sie die Zutatenlisten.

Kuhmilch

Sie haben eine Reaktion der Stärke 4 auf Kuhmilch .

Labkäse aus Kuhmilch

Sie haben eine Reaktion der Stärke 3 auf Labkäse aus Kuhmilch.

Labkäsesorten sind: Parmesan, Leerdamer, Edamer, Emmentaler, Chester, Tilsiter, Brie, Gouda u.ä.

Milch gekocht

Sie haben eine Reaktion der Stärke 3 auf gekochte Milch.

Gekochte Milch ist nicht mit der so genannten H-Milch zu verwechseln. Dieses Produkt gibt es im Handel nicht zu kaufen.

Die hier getestete Milch wurde 30 Minuten gekocht, abgekühlt und die sich dabei gebildete Haut abgetrennt.



Rikotta

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Rikotta .

Der ImuPro 300-Test basiert auf Rikotta, der aus Kuhmilch bzw. Kuhmilchmolke hergestellt wird. Dieser Frischkäse wird für Desserts, Backwaren, Soßen, Vorspeisen und natürlich als Brotbelag verwendet. Rikotta wird selten als Zutat für industriell verarbeitete Produkte verwendet. Beim Einkauf sollte trotzdem vorbeugend die Zutatenliste beachtet werden.

Rikotta wird in geringerer Menge auch aus der Molke von Schafsmilch hergestellt, der dann eine Alternative zu Rikotta aus Kuhmilch darstellt. Achten Sie darauf, dass der Käse kein Mischprodukt aus Schafs- und Kuhmilch ist.

Sauermilchprodukte (Kuh)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Sauermilch produkte.

Typische Sauermilchprodukte sind Buttermilch, Joghurt, Molke und Quark sowie Sauermilchkäse.

Folgende Produkte zählen zu den Sauermilchkäsen: Hüttenkäse, Schmelzkäse, Harzer Käse, Handkäse, Korbkäse, Vienenburger Schimmelkäse, Olmützer Quargel, Mainzer Käse, Stangenkäse, Spitzkäse, Steirischer Graukäse u.a.

Eine bekannte Darreichungsform ist "Handkäs mit Musik". Hierfür wird der reife Käse in eine Marinade aus gewürfelten Zwiebeln mit Essig und Öl, Kümmel, Pfeffer und Salz eingelegt und serviert.

MILCH UND -PRODUKTE ANDERER TIERE

Kamelmilch

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Kamelmilch .

In Europa ist Kamelmilch in getrockneter Form erhältlich.

Schafsmilch, -käse

Sie haben eine Reaktion der Stärke 3 auf Schafsmilch/-käse .

Schafskäse wird aus reiner Schafsmilch hergestellt. Es wird aber auch Käse im Handel angeboten, der aus einem Gemisch von Schafs- und Kuhmilch hergestellt ist.

Von Bedeutung: Roquefort und Pecorino.

Ziegenmilch/ -käse

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Ziegenmilch h/-käse .

Ziegenmilch wird zu Ziegenkäse verarbeitet und wird als Kuhmilchersatz verwendet.

Produkte aus Ziegenmilch werden entsprechend gekennzeichnet und sind daher leicht zu meiden.

NÜSSE UND SAMEN

Ohne Reaktion	Mit Reaktion			
	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Stärke 4
Cashewkern	Macadamia-Nuss	Sonnenblumenkerne		Mandel
Erdnuss*				
Haselnuss				
Kakaobohne*				
Kokosnuss				
Kürbiskerne				
Leinsamen				
Mohn				
Paranuss				
Pinienkerne				
Pistazie				
Sesam				
Walnuss				



Macadamia-Nuss (*Macadamia*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 1 auf Macadamia- Nuss .

Macadamianüsse zählen zu den teuersten Nüssen der Erde. Daher ist die Möglichkeit einer Beimischung ohne Deklaration in anderen Lebensmitteln nicht gegeben.



Mandel (*Prunus dulcis*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 4 auf Mandeln .

Süße Mandeln werden besonders in Konditoreien (Mandeln, Nougat, Kuchen), Marzipanfabriken und zur Herstellung von Mandelöl verwendet. Weiterhin sind Mandeln in Süßwaren und Müsliprodukten zu finden.

Dem beliebten Amaretto-Likör verleihen Bittermandeln das typische Aroma.

Aus verriebenen süßen Mandeln wird durch Zugabe von Wasser die sogenannte Mandelmilch hergestellt. Sie dient, zusammen mit Mandelsirup, als Zusatz für Kosmetika und für Cocktails etc.

Mögliche Kreuzreaktion: Mandeln haben gemeinsame allergene Strukturen mit Birkenpollen, nämlich im sogenannten Bet V1-Allergen. Personen die auf Birkenpollen allergisch reagieren oder darauf sensibilisiert sind können beim Verzehr von Mandeln zu allergischen Reaktionen neigen.



Sonnenblumenkerne (*Helianthus annuus*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Sonnenblumenkerne .

Geschälte Sonnenblumenkerne werden häufig als Dekoration auf Brot und Brötchen gestreut.

Beliebtes Speiseöl und wertvoller Rohstoff für die Herstellung von Margarine ist das aus Sonnenblumenkernen hergestellte Sonnenblumenöl. Es ist auch in fertigen Salatsöfen, Dips, Marinaden und Fertiggerichten vorhanden. Deshalb sollte auf die Zutatenliste geachtet werden.

Mögliche Kreuzreaktion: Sonnenblumenkerne haben eine gemeinsame allergene Struktur mit Beifußpollen, nämlich das Protein Profilin. Personen die auf Beifußpollen allergisch reagieren oder darauf sensibilisiert sind können beim Verzehr von Sonnenblumenkernen zu allergischen Reaktionen neigen.

OBST UND FRÜCHTE

Ohne Reaktion	Mit Reaktion			
	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Stärke 4
Ananas	Kiwi	Papaya		
Apfel				
Aprikose				
Avokado				
Banane				
Birne				
Dattel				
Erdbeere				
Feige				
Kirsche				
Litschi				
Mango				
Mirabelle				
Nektarine				
Orange				
Pfirsich				
Pflaume				
Traube/Rosine				
Wassermelone				
Zitrone				

Die Mehrzahl der Früchte haben einen hohen Wassergehalt (88-95 %) und enthalten viele Vitamine und Mineralien wie z.B. Vitamin A, B6, C, in Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium.

FrISCHE Früchte sollten gut abgewaschen und zusammen mit der Schale gegessen werden, denn die meisten Vitamine und Mineralien, sowie die Fasern (Ballaststoffe) stecken in der Schale. Allerdings haben manche Personen Schwierigkeiten, rohe Früchte zu verdauen. Dies kann durch kurzes Dünsten der Früchte vermieden werden.

FRISCHES OBST



Kiwi (*Actinidia chinensis*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 1 auf Kiwi .

Die Kiwi wird frisch verzehrt und in Obstsalaten, Müslis, Getränken, Gebäck, Fruchtpastetenaromen und zu Konfitüren verarbeitet.

Kiwi ist außerdem als Konserve oder tiefgefroren erhältlich. Kiwi findet sich auch als Inhaltsstoff in Nahrungsergänzungsmitteln.

Kreuzreaktionen: Kiwis haben gemeinsame allergene Strukturen mit Latex. Bei Personen die allergisch gegen Latex sind, besteht eine mögliche Kreuzreaktion zu Kiwis. Beim Verzehr von Kiwis kann es zu allergischen Reaktionen kommen auch wenn diese Personen vorher noch nie Kiwis gegessen haben. Eine zusätzliche Quelle für dieses Allergen ist die Zimmerpflanze *Ficus benjamina*. Sensibilisierte Personen sollten diese Pflanze nicht in ihren Wohnräumen belassen. Weitere mögliche Kreuzreaktionen: Kiwis haben gemeinsame allergene Strukturen mit Birkenpollen, nämlich im sogenannten Bet V1- Allergen und Beifußpollen, den sogenannten Profilinen. Personen die auf Birkenpollen oder Beifußpollen allergisch reagieren oder darauf sensibilisiert sind, können beim Verzehr von Kiwis zu allergischen Reaktionen neigen.



Papaya (*Carica papaya*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Papaya .

Die Papaya wird zumeist frisch verzehrt oder zu Fruchtsalaten gegeben. Außerdem ist sie als Zutat in Marmeladen und in Chutneys zu finden. Papaya findet sich auch als Inhaltsstoff in Nahrungsergänzungsmitteln.

Kreuzreaktionen: Papayas haben gemeinsame allergene Strukturen mit Latex. Bei Personen die allergisch gegen Latex sind, besteht eine mögliche Kreuzreaktion zu Papayas. Beim Verzehr von Papayas kann es zu allergischen Reaktionen kommen auch wenn die Personen vorher noch nie Papayas gegessen haben. Eine zusätzliche Quelle für dieses Allergen ist die Zimmerpflanze *Ficus benjamina*. Sensibilisierte Personen sollten diese Pflanze nicht in ihren Wohnräumen belassen.

PILZE

Ohne Reaktion	Mit Reaktion			
	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Stärke 4
Champignon				

Pilze gewinnen ihre Wachstumsenergie nicht aus Sonnenlicht, sondern nutzen andere Quellen, wie z.B. Stickstoff oder leben in Symbiose (voneinander profitierende Gemeinschaft) mit Bäumen o.ä.. Einige Arten sind giftig und verursachen Diarrhöen, Bauchschmerzen und Erbrechen, einige Sorten können bei Verzehr sogar tödlich sein. Selbst wenn die Mehrzahl der Pilze essbar ist, sind nur etwa zwanzig davon wirklich wohlschmeckend.

Pilze kann man konserviert, tiefgekühlt, getrocknet oder frisch erwerben. Sie sind reich an Kalium und an Riboflavin. Man spricht ihnen zahlreiche heilende, insbesondere abführende, antibiotische und cholesterinsenkende Eigenschaften zu.



Champignon (*Agaricus bisporus*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 1 auf Champignon s.

Champignons werden zu Champignonsuppe (vor allem Instant-Produkte), Champignonleberwurst und zu Champignonsoußen verarbeitet.

Sie werden frisch, als Konserven und Tiefkühlkost angeboten und sind in Fertiggerichten vorhanden.

STÄRKE

Ohne Reaktion	Mit Reaktion			
	Stärke 1	Stärke 2	Stärke 3	Stärke 4
Amaranth	Lupine	Dinkel		
Buchweizen		Gerste		
Carob		Gluten		
Esskastanie		Hafer		
Fonio		Kamut		
Hirse		Quinoa		
Mais		Roggen		
Maniok		Weizen		
Pfeilwurz				
Reis				
Süßkartoffel				
Tapioka				
Teff				
Topinambur				

Getreide enthält im allgemeinen 8 bis 15% Proteine. Diese Proteine enthalten aber nicht alle essentiellen Aminosäuren.

Sie enthalten wenig Fette, die sich hauptsächlich im Keim konzentrieren und die aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Da Getreide pflanzlichen Ursprungs ist, ist es cholesterinarm. Es ist sehr reich an Kohlenhydraten (60 bis 80%) und enthält viele Mineralien (Eisen, Phosphor, Magnesium und Zink).

Es ist sehr reich an Vitaminen der B-Gruppe (Niacin, Thiamin, und Riboflavin) und an Folsäure. Durch das Mahlen und das Polieren des Korns gehen jedoch die meisten Nährstoffe verloren.

GETREIDE; GLUTENHALTIG



Dinkel (*Triticum spelta*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Dinkel.

Dinkel kommt als ganzes Korn, Schrot oder Mehl in den Handel. Es wird als Zutat für Suppen, Aufläufe und Backwaren aller Art verwendet. Fragen Sie bei Ihrem Bäcker nach der Verwendung von Dinkel bei Mischbrotten, damit Sie es nicht "versteckt" zu sich nehmen. Auch in der Lebensmittelindustrie findet Dinkel immer häufiger Verwendung.



Gerste

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Gerste .

Gerste wird in der Vollwertküche, zur Bier- und Whiskyherstellung und als Kaffee-Ersatz (Malzkaffee) verwendet.

Wenn die äußeren Schalen entfernt wurden, nennt man Gerste auch Graupen. Graupen werden für Süßspeisen und als Suppeneinlage verwendet.

Im Handel sind außer Graupen noch Gerstengrütze, Mehl und Flocken erhältlich.

Gluten

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Gluten .

Gluten wird auch das Klebereiweiß des Getreides genannt. In den Getreidesorten Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Kamut, Roggen und Weizen und Wildreis (nicht zu verwechseln mit dem Naturreis) ist Gluten enthalten.

Besondere Achtsamkeit ist bei Halbfertig- und Fertigprodukten geboten, denn dort wird gereinigtes Gluten als natürliches Getreideeiweiß oder Weizenstärke zum Binden eingesetzt.

Glutenfreie Getreidesorten sind Amaranth, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Buchweizen, Esskastanie und deren Produkte.

Glutenfreie Bindemittel für den Hausgebrauch :

Johannisbrotkernmehl (Carob), Guarkernmehl, Sojamehl, Tapioka, Kichererbsenmehl, Mais- und Kartoffelstärke. Achten Sie dabei auf Ihre IgG vermittelten Intoleranzen!

Als Alternativen bieten sich für Sie an:

- Guar wird im Wesentlichen in Indien und Pakistan angebaut. Die in den Schoten befindlichen Samen werden herausgelöst, von Schale und Keimling befreit und dann gemahlen.. Guarkernmehle können große Mengen auch kalten Wassers binden und behalten auch in sauren Flüssigkeiten ihre Quellfähigkeit. Außerdem sind sie bis 95° C hitzestabil. Guarkernmehl dient als Kleberersatz, muss jedoch mit Bedacht eingesetzt werden, da ein Zuviel die Konsistenz des Gebäcks ungünstig beeinflusst. Der Teig geht nicht richtig auf und die Backwaren werden gummiartig. Auch zum Binden von Saucen und Desserts eignet sich Guarkernmehl.
- Aufgrund seines hohen Stärkegehalts eignet sich das Mehl der Kartoffel ebenfalls bestens zum Binden von Suppen und Saucen. Man kann auch Knödelmehl - natürlich nur aus Kartoffeln gewonnen- dafür verwenden.



Hafer (*Avena sativa*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Hafer .

Hafer ist besonders in Form von Haferflocken (Instant) in der Säuglings-, Kleinkinder- und Krankenernährung zu finden. Kernige Flocken werden als Müsli, zarte Flocken als Müsli oder Porridge angeboten.

Schmelzflocken werden auch zum Binden von Saucen und Suppen, aber auch für Frikadellen und Grünkohleintopf eingesetzt.

Beliebt sind Haferflockenkekse und zum Anregen des Stoffwechsels grüner Hafertee.

Da Hafer glutenarm ist, wird Hafermehl selten zum Brotbacken benutzt.

Als Alternativen bieten sich für Sie an:

- Hirse ist neben Hafer das Getreide mit dem höchsten ernährungsphysiologischen Wert. Es ist eiweiss- und fettreich und ist in der Vollwertküche sehr geschätzt. Hirseflocken stellen eine optimalen glutenfreien Ersatz für Haferflocken dar.



Kamut (*Triticum turgidum polonicum*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Kamut .

Kamut ist die Urform des Weizens und ein glutenhaltiges Getreide.

Produkte, die aus oder unter Verwendung von Kamut hergestellt werden, sind entsprechend gekennzeichnet (Brot- und Backwaren, Knabbereien, usw.).



Roggen (*Secale cereale*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Roggen .

Roggen wird zu vielen Produkten verarbeitet:

- Mehl zur Herstellung von Roggenbrot/-brötchen oder zur Herstellung von Mischbroten zusammen mit weiteren Mehlsorten
- Flocken (Müsli)
- Rohstoff zur Korn-(Roggen-) Brandtweingewinnung
- Sauerteigbrote

Beim Einkauf sollte deshalb auf die Zutatenliste geachtet werden.



Weizen (*Triticum aestivum*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Weizen .

Das Weizenkorn dient als Rohstoff für zahlreiche Produkte. Dabei unterscheidet man zwischen:

Hartweizen - Verwendung : Mehl für die Brotherstellung, Grieß, Nudeln, Spaghetti

Weichweizen-Verwendung : Haushaltsmehl für die Herstellung von Kuchen, Backwaren, Couscous (Mischung aus Weizengrieß, Mehl und Salzwasser)

Weizengrieß, Weizenkeime und Weizenkleie werden in getrockneter Form vielen Produkten u.a. wegen der bindenden und stabilisierenden Eigenschaften, aber auch als Träger- und Füllstoff, zugesetzt.

Beim Einkauf sollte deshalb unbedingt auf die Zutatenliste geachtet werden.

Eine Auswahl von Lebensmitteln, die Weizen oder Weizenbestandteile enthalten können:

Pasta, Nudeln, Teigwaren, Panaden, Suppen- und Soßenpulver, Fertiggerichte, Backmischungen, Diätriegel, Getränke, Müslis, Knabberartikel, Molkereiprodukte, Nahrungsergänzungspräparate, Süßwaren uvm.

GETREIDEALTERNATIVEN UND STÄRKEHALTIGES



Lupine (*Lupinus sp.*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 1 auf Lupine.

Die Samenkörner der Süßlupinen werden zu Mehl, Lupinenmilch oder Lupinenquark verarbeitet. Das Lupinenmehl wird bei verschiedenen Teig- und Backwaren zwecks Verbesserung der Verarbeitungseigenschaften beigemischt.

Produkte aus pflanzlichem Eiweiß sind vor allem für die zunehmende Zahl der Milcheiweiß- Allergiker und der Vegetarier auf dem täglichen Speiseplan unverzichtbar. Die proteinreichsten Nahrungspflanzen der Welt sind allesamt Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen und Soja, aber auch Lupinen. Achten Sie deshalb bei der Zutatenliste von Fertigprodukten auf den Inhaltstoff Lupine.



Quinoa (*Chenopodium quinoa*)

Sie haben eine Reaktion der Stärke 2 auf Quinoa .

Quinoa gehört zu den Pseudocerealien, deren stärkehaltige Samen wie Getreide verarbeitet werden. Entsprechend werden Back- und Süßwaren mit Quinoa hergestellt.

Lebensmittel, die Quinoa enthalten, sind entsprechend gekennzeichnet, so dass sie relativ einfach zu meiden sind.

Allgemeine Hinweise

Die bei Ihnen positiv getesteten Nahrungsmittel sollten gemäss dem Reaktionsgrad gemieden werden.

Bitte bedenken Sie, dass diese Produkte auch versteckt in komplexeren Nahrungsmitteln vorkommen können .

Beachten Sie aber auch, dass Produkte wie Öl oder Fett, Fruchtsäfte, Essige oder Ähnliches daraus gewonnen werden können. Das Konsumverbot gilt natürlich auch für diese Produkte. Haben Sie beispielsweise eine Reaktion auf Sonnenblumenkerne, müssen Sie ebenfalls auf Sonnenblumenöl verzichten. Das gleiche gilt für Oliven und Olivenöl oder Erdnüsse und Erdnussöl u.s.w.

Besonders wichtig ist dies auch für Fruchtsäfte. Haben Sie beispielsweise eine Reaktion auf Orangen, müssen Sie unbedingt auf den Konsum von Orangensaft verzichten. Dies ist umso wichtiger, da Sie zur Herstellung von 250 ml O-Saft mindestens 3-4 saftige Orangen brauchen. Es würde Ihnen aber nicht einfallen, auf einmal 4 Orangen zu essen, d.h. die Aufnahme von potenziell schädigenden Antigenen ist ungleich höher beim Genuss von Fruchtsäften, als beim Genuss der einfachen Frucht.

Beachten sie bitte auch hier immer die Rotation.

Aus ihrem Testergebnis geht hervor, dass Sie gegen **32** Nahrungsmittel eine IgG vermittelte Allergie Typ III entwickelt haben.

Diese Zahl liegt statistisch gesehen im mittleren bis oberen Bereich der im Durchschnitt festgestellten Nahrungsmittelallergien Typ III .

Das Spektrum Ihrer Allergien Typ III deutet darauf hin, dass Ihr Immunsystem insofern gestört ist, dass es auf vermeintlich harmlose Nahrungsmittel mit einer Immunreaktion reagiert. Dabei wird bei jedem Verzehr dieser Nahrungsmittel eine Entzündungsreaktion hervorgerufen, die Ihren gesamten Organismus schwächt.

Eine zu monotone Ernährung, die mit einer Erhöhung der Durchlässigkeit des Darms verbunden ist, ist ~~se~~ wahrscheinlich die wesentliche Ursache Ihrer Nahrungsmittelallergien Typ III . Erfahrungswerte zeigen, dass in diesem Fall die einfache Meidung der positiv getesteten Nahrungsmittel nicht ausreichend ist und eine Ernährungsumstellung gemäss dem Rotationsprinzip unbedingt erforderlich ist.

Die bei Ihnen festgestellten Allergien Typ III sind ein Hinweis, dass Ihre Darmpermeabilität (Durchlässigkeit) beeinträchtigt ist und möglicherweise eine Störung der Darmflora vorliegt.

Wir empfehlen Ihnen daher, mittels einer Stuhluntersuchung die Zusammensetzung Ihrer Darmflora bestimmen zu lassen, um gezielte Maßnahmen zur Darmsanierung zu ermöglichen. Dies sollte vor oder während der Ernährungsumstellung erfolgen, um der Entstehung neuer Allergien Typ III vorzubeugen.

INDIVIDUELLE EMPFEHLUNGEN

1. Sie haben eine IgG vermittelte Reaktion der Stufe 1 auf folgende Nahrungsmittel:

Stärke 1

Champignon	Kiwi	Schwertfisch	
Hellim*	Lupine	Senfkorn	
Karpfen	Macadamia-Nuss	Wachtelei	

Wir empfehlen Ihnen, diese Nahrungsmittel und all jene in denen sie enthalten sind, mindestens 12 Wochen zu meiden.

2. Sie haben eine IgG vermittelte Reaktion der Stufe 2 auf folgende Nahrungsmittel:

Stärke 2

Dinkel	Hühnerei	Quinoa	Weizen
Gänse-Ei	Kabeljau	Rikotta*	Ziegenmilch, -käse
Gerste	Kamelmilch	Roggen	
Gluten	Kamut	Sauermilchprodukte*	
Hafer	Papaya	Sonnenblumenkerne	

Wir empfehlen Ihnen, diese Nahrungsmittel und all jene in denen sie enthalten sind, mindestens 12 Wochen zu meiden

3. Sie haben eine IgG vermittelte Reaktion der Stufe 3 auf folgende Nahrungsmittel:

Stärke 3

Kefir*	Labkäse* (Kuh)	Milch gekocht*	Schafsmilch, -käse
--------	----------------	----------------	--------------------

Wir empfehlen Ihnen, diese Nahrungsmittel und all jene in denen sie enthalten sind, mindestens 26 Wochen (ca.6 Monate) zu meiden.

4. Sie haben eine IgG vermittelte Reaktion der Stufe 4 auf folgende Nahrungsmittel:

Stärke 4

Kuhmilch*	Mandel		
-----------	--------	--	--

Wir empfehlen Ihnen, diese Nahrungsmittel und all jene in denen sie enthalten sind, mindestens 1 Jahr zu meiden.

Folgende Reaktionen sind bei Ihnen festgestellt worden:

Gluten, Kuhmilch*

Diese Nahrungsmittel stellen sehr starke Antigene dar, die oft in der Lebensmittelindustrie benutzt werden und daher versteckt in fertigen Nahrungsmitteln vorkommen. Selbst Spuren dieser Nahrungsmittel sind ausreichend, um Symptome einer chronischen Entzündung zu erzeugen. Als Beispiel sei hier Huhneiweiß genannt, welches gelegentlich in glutenfreiem Brot verwendet wird. Lesen Sie genau die Etiketten auf den Verpackungen oder fragen Sie den Hersteller.