



Nahrungsmittel-Intoleranz

Die Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln nehmen wegen der industriellen Produktion und Verarbeitung laufend zu.

Wir müssen zwischen **Nahrungsmittelallergien** (schon die kleinste Menge eines Produktes macht Ihnen Beschwerden) und **Intoleranzen** (kleine Mengen vertragen Sie, grössere machen Probleme) unterscheiden.

Wir müssen auch zwischen Sofortreaktionen und Reaktionen mit Verzögerung unterscheiden.

Während die Reaktionen vom **Sofort-Typ** diagnostisch weniger Probleme bereiten (Sie spüren ja umgehend, dass Krevetten bei Ihnen eine massive Reaktion auslösen), wird die Ursachenfindung bei **Reaktionen des verzögerten Typs** recht schwierig, weil die Symptome mit einer Latenzzeit von Stunden bis Tagen auftreten.

Die Blutuntersuchungen basieren auf der Bestimmung der Antikörper im Blut.

Bei Reaktionen des Sofort-Typs machen die **IgE** und die **IgG₄** die besten Aussagen, bei den Reaktionen des verzögerten Typs die **IgG_{total}**.

Somit ist es möglich/wahrscheinlich, dass eine Ihnen schon bekannte Allergie des Sofort-Typs bei der Bestimmung der **IgG₄** nicht festgestellt wird.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten des verzögerten Typs sind zwar nicht lebensbedrohend, können das Allgemeinbefinden aber deutlich beeinträchtigen. Diese Störungen können sich in Angstzuständen, Asthma und Bronchitis, Müdigkeitssyndrom, Darmentzündungen, Ekzemen und Juckreiz, Fibromyalgie, Kopfschmerzen, Mangelsymptomen wegen verminderter Aufnahme im Darm, Schlaflosigkeit und vielem anderen äussern.

Fragen Sie uns, ob wir in Ihrer Situation die Durchführung dieses Testes empfehlen.

Wir freuen uns, Ihnen den weltweit 1.Nahrungsmittel-IgG_{total} Schnelltest, bei dem 59 Nahrungsmittel untersucht werden, für CHF 220.-- anbieten zu können.

Auswertung des Tests

Wenn keine Intoleranz festgestellt wurde:

keine Notiz in der Auswertung

Schwache Unverträglichkeit **(1)**:

essen Sie dieses Nahrungsmittel
Höchstens 2x pro Woche

Mässige Unverträglichkeit **(2)**:

essen Sie dieses Nahrungsmittel
Höchstens 1x pro Woche

Starke Unverträglichkeit **(3)**:

meiden Sie dieses Nahrungsmittel
während der nächsten 3 Monate total!

Wenn Sie sich während 3 Monaten an die Empfehlungen gehalten haben, ist es sinnvoll, den Test zu wiederholen.

Name:

| Lebensmittel | 1. US Datum: | 2. US Datum: | Entwicklung + besser = stabil - schlechter | 3. US Datum: | Entwicklung + besser = stabil - schlechter |
|--------------|---|-----------------|---|-----------------|---|
| 1 | Hafer | | | | |
| 2 | Weizen | | | | |
| 3 | Reis | | | | |
| 4 | Mais | | | | |
| 5 | Roggen | | | | |
| 6 | Hartweizen | | | | |
| 7 | Gluten | | | | |
| 8 | Mandeln | | | | |
| 9 | Paranuss | | | | |
| 10 | Kashewnuss | | | | |
| 11 | Schwarztee | | | | |
| 12 | Walnuss | | | | |
| 13 | Kuhmilch | | | | |
| 14 | Ei | | | | |
| 15 | Huhn | | | | |
| 16 | Lamm | | | | |
| 17 | Rind | | | | |
| 18 | Schwein | | | | |
| 19 | Dorsch/Kabeljauch Schellfisch/Scholle | | | | |
| 20 | Forelle/Lachs | | | | |
| 21 | Thunfisch | | | | |
| 22 | Garnellen Hummer/Krebs Krabben/Muscheln | | | | |
| 23 | Brokkoli | | | | |
| 24 | Weisskohl | | | | |
| 25 | Karotten | | | | |
| 26 | Lauch/Porree | | | | |
| 27 | Kartoffel | | | | |
| 28 | Sellerie | | | | |
| 29 | Gurke | | | | |
| 30 | Paprika Gelb,grün, rot | | | | |
| 31 | Erbse Grüne Bohne Linse | | | | |
| 32 | Grapefruit | | | | |
| 33 | Cantaloupe Wassermelone | | | | |
| 34 | Erdnuss | | | | |
| 35 | Sojabohne | | | | |
| 36 | Kakaobohne | | | | |
| 37 | Apfel | | | | |
| 38 | Schwarze Johannisbeere | | | | |
| 39 | Olive | | | | |
| 40 | Orange/Zitrone | | | | |
| 41 | Erdbeer | | | | |
| 42 | Tomate | | | | |
| 43 | Ingwer | | | | |
| 44 | Knoblauch | | | | |
| 45 | Champignons | | | | |
| 46 | Back-/Bierhefe | | | | |