



# Voedselreactie Test

## RESULTATENRAPPORT

## Inhoudsopgave

- 1 Uw individuele resultatenrapport
- 2 Uw testresultaat
  - 2.1 IgE-test
  - 2.2 IgG4-test
- 3 Uw IgE-testresultaat
- 4 Beoordeling van het IgE-testresultaat
- 5 Uw IgG4-testresultaat
- 6 Tips voor omgang met uw IgG4-testresultaten
- 7 Beoordeling van het IgG4-testresultaat
- 8 Aanbevelingen voor een gezonde darm
- 9 Rotatiedieet

## 1 Uw individuele resultatenrapport

Patiënt:	Victor Voorbeeld	Samplenummer:	YCFD21
Geboortedatum:	18.10.1989	Ingang:	19.10.2018
Gewicht:	90 kg	Uitgang:	19.10.2018

Geachte Victor Voorbeeld,  
Zoals u verzocht heeft, hebben wij uw capillair bloed onderzocht op antistoffen tegen specifieke levensmiddelen. De levensmiddelen die in de test positief gebleken zijn kunnen al symptomen veroorzaken of uw darmen in de loop van de tijd beschadigen. Een chronische aandoening van het gastro-intestinale tractus kan de doorlaatbaarheid voor voedingscomponenten verhogen. In dit geval kunnen antistoffen aan deze componenten binden en door ontstekingsreacties verschillende symptomen veroorzaken.

**! Omdat verschillende vormen van antistoffen betrokken kunnen zijn, hebben we twee aparte testen voor u uitgevoerd !**

Op de volgende pagina's vindt u zowel de resultaten van de "klassieke" allergietest (IgE-test) als van de intolerantie-test (IgG4-test). Allergieën en intoleranties kunnen uitsluitend vastgesteld worden indien u het levensmiddel in de twee weken die aan de test vooraf gaan hebt verteerd!

De cerascreen® Voedselreactie-Test kan en zal het medisch advies niet vervangen.

Het document werd automatisch aangemaakt en is geldig zonder handtekening.

Wilt u persoonlijk advies over uw testresultaten of heeft u algemene vragen? Neem dan contact op met een van onze voedingskundigen op [vragen@cerascreen.com](mailto:vragen@cerascreen.com).

Uw cerascreen® team

## 2 Uw testresultaat

### 2.1 IgE-Test

We hebben gemeten of uw bloed een IgE-sensibilisering vertoont. De test beoordeelt 57 levensmiddelen. Daarmee zijn 95% van de mogelijke veroorzakers van allergieën en intoleranties in Europa gedekt.

#### Wat is IgE?

“Ig” betekent immunoglobuline. Het afweersysteem produceert deze stoffen om onbekende stoffen zoals bacteriën, virussen of pollen (hooikoorts) te neutraliseren. We kunnen deze antilichamen in het bloedserum vinden. Er bestaan verschillende vormen. De groep “E” die wij testen, duidt de afweerreactie in de vorm van een allergie aan. Dit is de zogenaamde “type 1-allergie”. Dit is een overgevoelighedsreactie en symptomen treden onmiddellijk na contact met het allergeen op.

### 2.2 IgG4-Test

Naast de IgE-test hebben we ook geanalyseerd of specifieke IgG4-antistoffen tegen bepaalde levensmiddelen / voedselgroepen in uw bloed aanwezig zijn. Dit is een individuele intolerantie die verschillende - meestal chronische - symptomen kan veroorzaken.

We mogen een allergie en een intolerantie niet door elkaar halen omdat het niet hetzelfde is. In tegenstelling tot een allergie is de reactie enkele uren of dagen vertraagd. Maar ook indien er geen symptomen zijn, kan het lichaam energie verbruiken voor de productie van antistoffen. Dit kan jouw prestatie ongunstig beïnvloeden.

**! Vermijd aub niet al het voedsel dat een positieve reactie vertoont omdat dit tot een voedingsstoffdeficiëntie kan leiden. Houd aub ook rekening met de resultaten van het IgE-test !**

### 3 Uw IgE-testresultaat

Patiënt: Victor Voorbeeld

Samplenummer: YCFD21

<b>Vlees, gevogelte, eieren</b>	
Vleesmix (rund, varken, kip, lam)	● ○ ○ ○ ○ ○
Eiwit	● ● ○ ○ ○ ○
<b>Vis, zeevruchten</b>	
Kabeljauw	● ● ● ● ○ ○
Zalm	● ● ● ● ● ○
Garnaal	○ ○ ○ ○ ○ ○
Rivierkreeft	● ● ● ● ● ●
<b>Melkproducten</b>	
Koemelk	● ● ● ○ ○ ○
<b>Granen</b>	
Tarwe	● ● ○ ○ ○ ○
Rijst	● ● ● ○ ○ ○
Aardappel	● ● ● ● ● ○
<b>Noten en zaden</b>	
Hazelnoot	○ ○ ○ ○ ○ ○
Pinda	● ● ● ● ● ●
Amandel	● ○ ○ ○ ○ ○
Mosterd	● ● ● ○ ○ ○
<b>Fruit</b>	
Appel	● ● ● ● ● ●
Oranje	● ● ● ● ○ ○
Aardbei	● ● ● ● ● ○
Kiwi	● ○ ○ ○ ○ ○
Perzik	○ ○ ○ ○ ○ ○
<b>Groente</b>	
Tomaat	○ ○ ○ ○ ○ ○
Wortel	● ○ ○ ○ ○ ○
Selderij	● ● ○ ○ ○ ○
Soja	● ● ● ● ○ ○

**Goed om te weten:**

De reactiesterkte wordt met rode punten weergegeven (1 rode punt = lichte sensibilisering, 6 rode punten = sterke sensibilisering). 0 rode punt = We konden geen sensibilisatie meten

## 4 Beoordeling van het IgE-testresultaat

### **Wat betekent dit testresultaat voor mij?**

Indien we immunoglobulinen type E in uw bloed gevonden hebben, is dit een teken van een sensibilisering tegen dit voedsel. Dit betekent echter niet dat u een allergie heeft maar dat uw lichaam geneigd is tot allergie. Dit is een “klassieke” voedselallergie en symptomen treden onmiddellijk na het eten op (of uiterlijk binnen 2 uur).

Indien er een IgE-reactie met acute symptomen optreedt, vermijd dit voedsel en raadpleeg een therapeut gespecialiseerd op het gebied van allergieën.

Indien na het eten geen symptomen zijn opgetreden raden wij u aan dit voedsel niet helemaal te vermijden. Onder bepaalde omstandigheden kan het volledig vermijden van het voedsel tot een sterkere reactie leiden als u het na een langere periode weer eet.

### **„geen rode punt“**

We konden geen tekenen van een sensibilisering in uw bloed vinden. Een “klassieke” allergie van het onmiddellijke type is dus onwaarschijnlijk.

Let op:

Indien u in de laatste 3 maanden een bepaald voedsel volledig gemeden hebt, kunnen we geen antistoffen in uw bloed meten zelfs als u een allergie heeft!



### **Reactiesterkte 1 of 2**

We hebben een zwakke tot lichte sensibilisering tegen dit voedsel kunnen meten. Iedereen reageert anders. Vandaar kan ook in geval van een zwakke sensibilisering een voedselallergie aanwezig zijn.

Let daarom op de volgende symptomen:

- jeuk en zwelling in mond / keel,
- maag-darm-klachten,
- huidreacties,

die onmiddellijk of binnen 2 uur na het eten optreden.

Indien u dergelijke symptomen vaststelt, raden wij u aan een therapeut te raadplegen en de allergie te laten behandelen. Bovendien moet u dit voedsel vermijden.

### **Reactiesterkte 3 t/m 6**

We hebben in uw bloed een sterke sensibilisering tegen dit voedsel vastgesteld. Dit betekent echter niet, dat u een allergie heeft, maar dat uw lichaam geneigd is tot allergie. Zoals voor reactiesterkte 1 of 2 is het zinvol op symptomen na het eten te letten. Indien symptomen met een positief getest voedsel overeen komen raden wij u aan dit voedsel te vermijden.

### **Reactie gemeten, maar geen symptomen?**

Indien we IgE-antistoffen gevonden hebben (reactiesterkte 1 t/m 6) hoewel u geen symptomen voelt, kan dit betekenen dat uw lichaam een zelfverdediging heeft opgebouwd (immuuntolerantie). In dit geval moet u dit voedsel niet helemaal uit uw dieet schrappen omdat dit op een latere tijdstip een sterkere reactie kan veroorzaken. Probeer de consumptie van dit voedsel te beperken. We bevelen aan het maar om de 4 dagen te eten waardoor u uw darmen tegen beschadiging beschermt. Andere redenen zijn kruisallergieën met inhalatie-allergenen die de onderliggende oorzaak van de reactie zijn.

## **IgE-conclusie**

### **Wat moet ik doen?**

1. Voedingsmiddelen met een reactiesterkte 1 t/m 6 die bovendien symptomen veroorzaken vermijden.
2. Voedingsmiddelen met een reactiesterkte 1 t/m 6 die GEEN symptomen veroorzaken slechts om de 4 dagen eten.





## 5 Uw IgG4-testresultaat

Patiënt: Victor Voorbeeld

Samplenummer: YCFD21

Geboortedatum: 18.10.1989

Ingang: 19.10.2018

### Vlees, gevogelte, eieren

Rundvlees	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Varken	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kip	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turkije	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eiwit	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Eierdooyer	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Vis, zeevruchten

Kabeljauw	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tonijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zalm	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Garnaal	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Melkproducten

Koemelk	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caseïne	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Granen, Gisten

Tarwe	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spelt	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rogge	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haver	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rijst	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Gluten	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bakkersgist	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Peulvruchten, noten

Soja	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Pinda	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Walnoot	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hazelnoot	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amandel	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Fruit

Appel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Banaan	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiwi	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aardbei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perzik	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oranje	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anders						
Koffie	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Peper, zwart	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mosterd	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesam	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Goed om te weten:**

De reactiesterkte wordt in de vorm van een "verkeerslichtsysteem" weergegeven. De beoordeling van het resultaat vindt u op de volgende pagina's.

## 6. Tips voor omgang met uw IgG4-testresultaten

1. Pas eerst uw voedingspatroon volgens het IgE-testresultaat aan. Focus pas daarna op het IgG4-testresultaat.
2. Het IgG4-testresultaat is alleen belangrijk voor u indien geen reacties in de IgE-test gemeten werden hoewel u symptomen hebt resp. indien u nog steeds symptomen hebt hoewel u uw eetpatroon al volgens het IgE-testresultaat aangepast had.
3. De intoleranties die uit het IgG4-testresultaat blijken, treden niet zoals bij een allergie onmiddellijk na het eten op maar pas na enkele uren of dagen. Dat bemoeilijkt de diagnose.
4. De IgG4-test helpt u voedingsmiddelen op te sporen die een reactie veroorzaken.
5. Schrap niet alle voedsels die een reactie of in de test of in de vorm van symptomen veroorzaken uit uw dieet omdat dit tot een nutriëntentekort kan leiden.
6. U dient tevens maar één betrokken voedsel voor een tijd te vermijden. Indien de symptomen hierdoor verzwakken resp. terugkeren als u dit voedsel weer eet, is een samenhang tussen het voedsel en de intolerantie heel waarschijnlijk.



## 7. Beoordeling van het IgG4-testresultaat

### “Geen reactie”

We konden geen antistoffen in uw bloed vinden.

### U heeft symptomen en er werd geen reactie gemeten?

U heeft bijv. symptomen na de consumptie van melkproducten, hoewel de test geen resultaat opleverde? Misschien heeft u een lactose-intolerantie. Dit betekent dat uw lichaam de melksuiker lactose niet kan verteren wat tot deels sterke klachten leidt. Met behulp van een ademtest kan dit vastgesteld worden.

Ook andere intoleranties die niet aan de hand van IgG4-antistoffen in het lichaam vastgesteld kunnen worden, kunnen uw symptomen veroorzaken. Dit zijn: gluten intolerantie (coeliakie), fructosemalabsorptie, sorbitol-intolerantie en histamine-intolerantie. Afhankelijk van het voedsel wat de symptomen veroorzaakt is een van deze testen aan te bevelen.

U wilt weten welke testen het meest geschikt voor u zijn? Neem dan contact op met een van onze nutritionisten op [vragen@cerascreen.com](mailto:vragen@cerascreen.com).

## Betekenis van de verschillende kleuren:

### Groen

We hebben geen of bijna geen antistoffen tegen dit voedsel hebben in uw bloed kunnen vinden.

#### **Maatregelen:**

U kunt dit voedsel voorlopig verteren indien er geen andere intoleranties bestaan.

### Geel

We hebben een aantal antistoffen tegen dit voedsel in uw bloed kunnen vinden.

#### **Maatregelen:**

Indien u een samenhang vermoedt tussen de door ons gemeten reactie en uw symptomen, raden wij u aan dit voedsel niet meer elke dag te eten. Het is raadzaam een rotatiedieet te volgen, waarbij u alle voedingsmiddelen van een voedselgroep éénmaal in de 4 dagen gebruikt en waardoor u uw darmen ontlast.

In hoofdstuk 11 geven we u nadere inlichtingen over de verschillende levensmiddelen en voor welke voedsels we u een rotatiedieet aanraden. Indien er vervolgens nog steeds klachten optreden, hoewel u dit voedsel nauwelijks eet, raden wij u aan de maatregelen van het gedeelte “rood” op te volgen.

### Rood

Tegen deze voedsels hebben we een hoog aantal antistoffen in uw bloed gevonden.

#### **Maatregelen:**

We raden u aan niet meer elke dag een grote hoeveelheid van het betrokken voedsel te eten.

We raden aan het volgende schema te volgen:

#### **Stap 1: Samenhang tussen voedsel en symptomen vaststellen**

Schrap niet alle betrokken voedsels tegelijk uit uw dieet omdat dit een nutriëntentekort kan veroorzaken. Probeer eerder maar één voedsel gedurende enige weken te vermijden. Indien de symptomen dan verzwakken resp. de symptomen opnieuw optreden als u dit voedsel weer eet, is een intolerantie tegen dit voedsel heel waarschijnlijk.

Het best noteert u alle klachten die in de eerste uren en dagen na de consumptie van het betrokken voedsel optreden.

#### **Stap 2: Eliminatie van het onverdraaglijke voedsel**

Indien een samenhang tussen een voedsel en uw symptomen bevestigd wordt

door stap 1, raden wij u aan dit voedsel 6 maanden te vermijden en pas daarna weer te eten. Uit ervaringen van holistische artsen is gebleken dat de tijdelijke afstand van het oorzakelijke voedsel en een doelgerichte therapie (zoals bijv. door een renovatie van uw darmflora) de symptomen verlichten. De darmen kunnen hierdoor regenereren en het voedsel kan zelfs beter verdragen worden.

### **Stap 3: Herinvoeren van het voedsel na 6 maanden**

Indien u twee voedsels tegelijkertijd gemeden heeft, kunt u deze met min. vier weken tijdsverschil weer aan uw dieet toevoegen. Geef uw lichaam 4 dagen tijd om aan het voedsel te wennen. Let erop of u het product verdraagt. Indien de symptomen uitblijven, kunt u dit levensmiddel weer aan uw dieet toevoegen. Een nieuwe voedselreactie-test is nuttig indien er opnieuw symptomen optreden of voor een preventieve controle.

### **Er werd een reactie gemeten hoewel u geen symptomen hebt?**

Indien we een verhoogd aantal IgG4 tegen een voedsel gevonden hebben, betekent dit niet noodzakelijk dat deze symptomen veroorzaken. De reactie duidt gewoon aan dat het immuunsysteem van uw darmen met dit voedsel geconfronteerd was en antistoffen geproduceerd heeft. Dit is of het resultaat van een intolerantie of gewoon van het feit dat u dit voedsel onlangs vaak gegeten hebt. Daarom is het belangrijk te analyseren of dit voedsel een intolerantie veroorzaakt of niet (zie schema in hoofdstuk “rood”).

## **IgG4-conclusie**

### **Wat moet ik doen?**

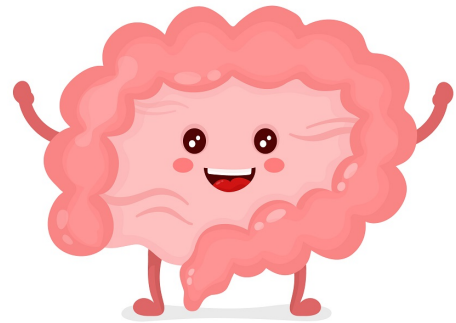
1. Samenhang tussen bepaald voedsel en symptomen vaststellen. Begin met de sterke (“rode”) reacties, kies een voedsel en vermijd het gedurende min. twee weken. De symptomen verbeteren? Dan eet dit voedsel opnieuw en houd de klachten in de gaten.
  - a. Vermijd genoemd voedsel gedurende 6 maanden en begin langzaam het weer te eten.
2. Alternatief (indien er meerdere reacties zijn): Eet het betrokken voedsel maar om de 4 dagen waardoor u uw darmen tegen beschadiging beschermt. In hoofdstuk 11 geven we u nadere inlichtingen over deze rotatiedieet.



## 8. Aanbevelingen voor een gezonde darm

Hierna hebben we alle tips voor een gezonde darm samengevat:

- Drink weinig alcohol omdat deze de maagslijmvliezen aantast en hun regeneratie bemoeilijkt.
- Te veel eten in één keer overbelast het spijsverteringssysteem. Probeer minder te eten per maaltijd en vaker te eten.
- Drink veel water - minstens 2 liter per dag (niet-koolzuurhoudend water of kruidenthee).
- Indien u een gevoelige maag heeft, geef de voorkeur aan espresso of filterkoffie omdat deze minder zuur bevatten.
- Vermijd kant-en-klaarmaaltijden! Eet vers voedsel. Bevroren voedsel is ook geschikt.
- Vermijd sauzen en paneermeel (bevat suiker).
- Controleer de lijst van ingrediënten zorgvuldig op allergenen.
- Geef de voorkeur aan zacht gegaard voedsel omdat dit het spijsverteringssysteem kalmeert en symptomen zoals maagpijn en diarree verlicht. Zacht gegaard voedsel bevat gezonde nutriënten en kan beter verteerd worden.
- Vermijd vet en suikerhoudend voedsel omdat het de maagslijmvliezen kan aantasten.
- Kauw het voedsel langzaam en grondig. Dit ondersteunt de spijsvertering en vermindert klachten (verstopping, winderigheid, maagzuurklachten).
- Geef de voorkeur aan vezelrijk voedsel omdat de vezels de darmen activeren, de ontlasting verzachten en tot eliminatie van schadelijke substanties bijdragen. Daarboven stabiliseert het de darmflora.
- Eet vijf porties groenten en fruit per dag! Behalve vitaminen en mineralen bevatten deze water en vezels.
- Prebiotica en probiotica zijn belangrijk. Prebiotica zorgen voor een gebalanceerde darmflora. Ze zitten in cichorei, pastinaak, look, uien. Probiotica zijn belangrijk voor de correcte functie van de darmbacteriën en zijn aanwezig in yoghurt, melk, zuur melk en kefir.
- Bitterstoffen ondersteunen de vertering. Deze zitten in pompelmoes, pomelo's, artisjokken en ijsbergsla.
- Externe beweging is goed voor interne beweging! Ga sporten!
- Neem de tijd wanneer u naar de wc gaat. Als u de ontlasting dwingt kan dit tot darmklachten leiden. Maar ook het ophouden van de ontlasting is negatief omdat schadelijke stoffen weer opgenomen kunnen worden door het lichaam.



## 9. Rotatiedieet

Een rotatiedieet houdt in dat een voedingsmiddel éénmaal in de 4 dagen wordt gebruikt. Hierdoor ontstaat een grote afwisseling in voeding en wordt de kans op een gevoeligheid minder groot. Uiteraard dienen alle stoffen waar u op reageert wel verwijderd te worden. Frequent gebruik leidt ertoe dat de nutriënten min of meer regelmatig in de darmen aanwezig zijn. Indien het immuunsysteem continu op voedingscomponenten reageert om het lichaam te beschermen, veroorzaakt dit onnodig stress voor de darmen. De rotatiedieet neutraliseert dit mechanisme en kan dus stress op je darmen verminderen en een aangetast systeem regenereren. Tegelijkertijd is de rotatiedieet heel gevarieerd en daarom heel gezond. Vaak leidt een rotatiedieet tot een normalisatie van het lichaamsgewicht (over- en ondergewichtige mensen). Deze “verlichting” geldt bijzonder voor voedsels die de darmen irriteren en die een positief testuitslag gegeven hebben (IgG4-test). Indien uw IgE-testresultaat een sensibilisering onthuld heeft, volg aub de instructies in hoofdstuk 7.

### **Voedingsmiddelen die u maar éénmaal in de 4 dagen mag eten volgens het IgG4-testresultaat:**

Indien u vragen over uw testresultaten heeft of over intoleranties, neem contact op met een van onze voedingskundigen op [vragen@cerascreen.com](mailto:vragen@cerascreen.com). We laten u niet in de steek met uw testresultaten en begeleiden u naar een symptoomvrij leven.

Uw cerascreen® team

