



Lebensmittel-Reaktionstest
ERGEBNISBERICHT

Inhaltsverzeichnis

- 1 Ihr individueller Ergebnisbericht
- 2 Das haben wir für Sie getestet
 - 2.1 IgE-Test
 - 2.2 IgG4-Test
- 3 Ihre IgE-Ergebnisse
- 4 Bedeutung Ihrer IgE-Ergebnisse
- 5 Ihre IgG4-Ergebnisse
- 6 Hinweise für den Umgang mit IgG4-Ergebnissen
- 7 Bedeutung Ihrer IgG4-Ergebnisse
- 8 Vom Ergebnis zur Ernährungsumstellung
 - 8.1 Ernährungsberatung
 - 8.2 Individualisierte Ernährungspläne
- 9 Informationen zu unverträglichen Lebensmitteln
- 10 Empfehlungen für einen gesunden Darm
- 11 Rotation der Lebensmittel

2 Das haben wir für Sie getestet

2.1 IgE-Test

Wir haben geprüft, ob Ihr Körper Zeichen einer IgE-Sensibilisierung gegenüber Nahrungsmitteln zeigt, die bei uns in Europa zu den bedeutendsten Allergieauslösern gehören. Sensibilisierung bedeutet hier, dass Ihr Körper nach dem ersten Kontakt mit dem Allergen eine Reaktion des Immunsystems gezeigt hat. Dabei ist zu beachten, dass nicht jede Sensibilisierung auch zu Symptomen führen muss.

Was ist IgE?

Das „Ig“ steht für Immunglobuline: Das sind Antikörper, die aus Eiweißen bestehen. Sie werden vom Körper produziert, als Abwehrreaktion auf von ihm als fremd anerkannte Stoffe, wie z.B. Bakterien, Viren oder auch Blütenpollen bei Heuschnupfenerkrankten. Diese Antikörper können im Blutserum durch uns nachgewiesen werden. Man unterscheidet dabei unterschiedliche Arten von Immunglobulinen. Die hier untersuchte Gruppe „E“ stellt eine Abwehrreaktion in Form einer Allergie dar. Außerdem handelt es sich um eine Allergie-Form des Typ 1 - auch Sofort-Reaktion genannt - da die begleitenden Symptome unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Allergen auftreten.

2.2 IgG4-Test

Zusätzlich zum IgE-Test haben wir Ihr Blut auf das Vorhandensein spezifischer Antikörper vom Typ IgG4 untersucht. Hierbei handelt es sich um eine individuelle Unverträglichkeit, die zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen kann. Die Unverträglichkeit ist mit einer Allergie nicht gleichzusetzen, obwohl sie im alltäglichen Sprachgebrauch oft im gleichen Sinne verwendet werden. Im Gegensatz zu den Allergien treten die Reaktionen bei Unverträglichkeiten verzögert auf. Oft werden Krankheitssymptome erst nach Stunden oder Tagen wahrgenommen, nachdem das betroffene Lebensmittel verzehrt wurde. Doch auch bei nicht auftretenden Symptomen muss der Körper Energie aufwenden, um die Antikörper zu produzieren. Dies kann sich auf die Leistungsfähigkeit des Körpers auswirken.

Bitte verzichten Sie nicht gleichzeitig
auf alle Lebensmittel, die bei Ihnen
zu einer Reaktion geführt haben,
da dies zu Mangelerscheinungen führen kann.
Bitte erst die Ergebnisse des IgE-Tests berücksichtigen!

3 Ihre IgE-Ergebnisse


Name Max Mustermann

Probennummer TRBP5K

IgE

Stärke der Reaktion Gemessener Parameter

Fleisch, Geflügel, Eier

 Fleischmix (Rind, Schwein, Huhn, Lamm)

 Eiklar

Fische, Meeresfrüchte

 Dorsch

 Lachs

Keine Reaktion Garnele

 Krebs

Milchprodukte

 Milch

Getreide

 Weizen


 Reis


 Kartoffel

Nüsse und Samen

Keine Reaktion Haselnuss

 Erdnuss

 Mandel

 Senf

Obst

 Apfel

 Orange

 Erdbeere

 Kiwi

Keine Reaktion Pfirsich

Gemüse

Keine Reaktion Tomate

 Karotte

 Sellerie

 Soja

Gut zu wissen:

Die Stärke der Reaktion wird mit roten Kreisen angezeigt (1 roter Kreis = leichte Sensibilisierung, 6 rote Kreise = starke Sensibilisierung). Bei der Angabe: "keine Reaktion" haben wir keine Sensibilisierung messen können.

4 Bedeutung Ihrer IgE-Ergebnisse

Was bedeuten die Reaktionen für mich?

Wenn wir in Ihrem Blut Immunglobuline (Ig) des Typs E nachgewiesen haben, liegt eine Sensibilisierung gegen das Lebensmittel vor. Ihr Körper zeigt dann eine erhöhte Bereitschaft allergisch zu reagieren. Hierbei handelt es sich um die klassische Nahrungsmittelallergie, bei der die Symptome sofort nach Verzehr auftreten (bzw. bis zu 2 Stunden danach).

Sollten akute Symptome mit den hier gemessenen Reaktionen einhergehen, vermeiden Sie bitte das entsprechende Lebensmittel und suchen Sie einen Therapeuten auf, der in der Allergiediagnostik erfahren ist.



Wenn keine Symptome beim Verzehr auftreten, sollte das Lebensmittel nicht komplett aus dem Speiseplan gestrichen werden. Ein kompletter Verzicht über längere Zeit und die Wiedereinführung in den Speiseplan kann unter Umständen heftigere Reaktionen auslösen (mehr dazu lesen Sie bei den jeweiligen Reaktionen).

„Keine Reaktion“

Wir konnten keine Sensibilisierung auf das Lebensmittel in Ihrem Blut nachweisen. Eine klassische Nahrungsmittelallergie des Typ 1 (Sofortreaktion direkt nach Aufnahme des Lebensmittels) ist demnach nicht wahrscheinlich.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie die letzten drei Monate auf ein bestimmtes Lebensmittel verzichtet haben, können wir keine Antikörper in Ihrem Blut messen, auch wenn eine Allergie vorliegt!

Reaktion der Stärke 1 oder 2

Wir haben eine schwache bis geringe Sensibilisierung auf das betroffene Lebensmittel finden können. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Deswegen kann eine Nahrungsmittelallergie auch bei geringen Sensibilisierungen / unauffälligen Ergebnissen vorliegen.

Achten Sie deswegen unbedingt auf Symptome wie:

- ein pelziges Gefühl / Schwellungen im Mund,
- Magen-Darm-Beschwerden oder
- Hautreaktionen,

die sofort oder spätestens 2 Stunden nach Verzehr auftreten. Wenn Sie bei sich solche Symptome feststellen, sind eine medizinische Beratung und eine Allergiebehandlung empfehlenswert. Außerdem sollten Sie dann die betroffenen Lebensmittel meiden.

Reaktion der Stärke 3 bis 6

Wir haben in Ihrem Blut eine starke Sensibilisierung auf das Lebensmittel

nachgewiesen. Dies allein bedeutet nicht, dass eine Allergie vorliegt, sondern dass Ihr Körper eine erhöhte Bereitschaft zeigt, allergisch zu reagieren. Genau wie bei den Reaktionen 1 oder 2 ist es sinnvoll auf etwaige Symptome, die direkt nach dem Verzehr der Lebensmittel auftreten, zu achten. Wenn Symptome mit einem der aufgezeigten Lebensmittel in Verbindung gebracht werden können, sollten Sie diese in Ihrer Ernährung meiden.

Reaktion wurde gemessen, aber es liegen keine Symptome vor?

Wenn Sie im IgE-Test reagieren, aber keine Symptome spüren, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Körper einen Selbstschutz aufgebaut hat (Immuntoleranz). In diesem Fall sollten Sie das Lebensmittel nicht vollständig aus Ihrem Speiseplan streichen, da es sonst zu einem späteren Zeitpunkt zu einer stärkeren Reaktion auf das Lebensmittel kommen kann. Versuchen Sie daher den Verzehr des Lebensmittels zu reduzieren. Empfehlenswert ist es, das Lebensmittel nur alle 4 Tage zu essen. Dadurch setzen Sie Ihren Darm keinem Risiko einer Schädigung aus.

Eine weitere Möglichkeit ist, dass eine Kreuzreaktion mit Inhalationsallergenen die eigentliche Ursache der gemessenen Reaktion ist. Weitere Informationen dazu können Sie hier nachlesen:

<https://www.cerascreen.de/blogs/news/kreuzallergien-wenn-die-polle-zum-apfel-wird>

IgE-Fazit Was muss ich tun?

1. Lebensmittel meiden, bei denen Reaktionen gemessen wurden UND die bei Ihnen Symptome auslösen.
2. Lebensmittel nur noch alle 4 Tage essen, die bei Ihnen zu Reaktionen im Test geführt haben UND die bei Ihnen KEINE Symptome auslösen.



5 Ihre IgG4-Ergebnisse

Name	Max Mustermann	Probennummer	TRBP5K
Geburtsdatum	29.01.1999	Eingang	29.01.2018

IgG4

Stärke der Reaktion Gemessener Parameter

Fleisch, Geflügel, Eier

- Fleischmix (Rindfleisch, Schweinefleisch)
- Geflügelmix (Huhn, Pute)
- Hühnerei (Vollei)

Fische, Meeresfrüchte

- Mix aus Dorsch, Seelachs, Lachs, Thunfisch, Shrimps

Milchprodukte

- Milchmix (Kuhmilch, Schafsmilch, Ziegenmilch)
- Kasein

Getreide

- Dinkel
- Keine Reaktion Mais
- Keine Reaktion Reis
- Glutenhaltiger Getreidemix (Gerste, Roggen)
- Glutenfreier Getreidemix (Amaranth, Quinoa)

Hefen

- Bäckerhefe

Leguminosen, Nüsse

- Keine Reaktion Sojabohne
- Erdnuss
- Baumnussmix (Walnuss, Haselnuss)
- Keine Reaktion Mandel

Früchte

- Ananas
- Banane
- Kiwi

Sonstiges

- Gluten

Gut zu wissen:

Die Stärke der Reaktion wird mit Hilfe der Ampelfarben dargestellt. Die Bedeutung der Ergebnisse finden Sie auf den nächsten Seiten.

6. Hinweise für den Umgang mit IgG4-Ergebnissen

1. Nachdem Sie die Ergebnisse des IgE-Tests in Ihrer Ernährung berücksichtigt haben, können Sie sich auf die Ergebnisse des IgG4-Tests konzentrieren.
2. Die Ergebnisse des IgG4-Tests sind nur für die Leute interessant, die trotz negativer Reaktion im IgE-Test unter Beschwerden leiden bzw. die nach der Berücksichtigung der Ergebnisse aus dem IgE-Test weiterhin Beschwerden aufweisen.
3. Die Unverträglichkeiten gegenüber Lebensmitteln, die im IgG4-Test aufgedeckt werden sollen, treten nicht wie bei einer Allergie sofort auf, sondern zeitversetzt. So können die betroffenen Lebensmittel erst nach ein paar Stunden bis Tagen Beschwerden auslösen - was es umso schwerer macht diese Lebensmittel aufzudecken.
4. Der IgG4-Test soll eine Hilfe für Sie sein, mögliche Lebensmittel, die zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen können, aufzudecken.
5. Bitte verzichten Sie in Ihrer Ernährung nicht gleichzeitig auf alle Lebensmittel, die Reaktionen gezeigt haben, da es sonst zu einer Fehl- und Mangelernährung kommen kann.
6. Vielmehr sollten Sie immer nur je ein betroffenes Lebensmittel für eine Zeit lang meiden. Wenn es hier zu einer Besserung der Symptome gekommen ist bzw. bei einer erneuten Aufnahme in den Speiseplan die Symptome wiederkehren, ist ein Zusammenhang zwischen dem Lebensmittel und einer Unverträglichkeit sehr wahrscheinlich.



7. Bedeutung Ihrer IgG4-Ergebnisse

„Keine Reaktion“

Bei diesem Lebensmittel haben wir keine Antikörper in Ihrem Blut nachgewiesen.

Sie haben Beschwerden und keine Reaktion wurde gemessen?

Sie haben nach dem Verzehr von Milchprodukten Beschwerden, aber in diesem Test zeigen Sie keine Reaktion? Dann kann es sein, dass Sie an einer Laktoseintoleranz leiden. Bei dieser kann der in Milch enthaltene Zucker nicht vollständig gespalten werden und führt zu teilweise sehr starken Beschwerden. Dies kann ganz einfach durch einen Atemgastest festgestellt werden.



In diesem **Video** erfahren Sie alles Wichtige über eine **Milchallergie** und eine **Laktoseintoleranz!**

[Zum Video >>](#)

Auch andere Unverträglichkeiten, die nicht durch die IgG4-Antikörper im Blut bestimmt werden, können die Ursache für Ihre Beschwerden sein. Zu nennen wäre hier: Glutenunverträglichkeit (Zöliakie), Fruktosemalabsorption, Sorbitintoleranz und eine Histaminintoleranz. Je nachdem bei welchem Lebensmittel Sie Beschwerden zeigen, ist einer dieser Tests zu empfehlen.

Welcher Test für Sie am besten geeignet ist, beantworten wir Ihnen gern entweder über eine Mail an fragen@cerascreen.de oder über unsere Support-Hotline: 0385 48592233 Mo.- Fr. 09:00-17:00 Uhr.

Bedeutung der unterschiedlichen Farben

Grün

Bei diesem Lebensmittel haben wir unwesentlich viele Antikörper in Ihrem Blut nachgewiesen.

Vorgehen:

Nahrungsmittel können weiterhin verzehrt werden, sofern bei Ihnen keine anderen Unverträglichkeiten bestehen.

Gelb

Bei diesem Lebensmittel haben wir einige Antikörper in Ihrem Blut nachgewiesen.

Vorgehen:

Wenn Sie bei den betroffenen Lebensmitteln einen Zusammenhang mit Ihren Beschwerden vermuten, sollten Sie diese nicht mehr jeden Tag zu sich nehmen. Empfehlenswert wäre eine sogenannte Rotation der Nahrungsmittel. Dabei verzichten Sie vier Tage auf Lebensmittel der gleichen Lebensmittelgruppe, sodass Ihr Darm entlastet wird. Weitere Informationen über die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen und welche Lebensmittel Sie persönlich in Ihrer Ernährung rotieren sollten, zeigen wir Ihnen in Kapitel 11. Treten bei Ihnen trotzdem noch immer Beschwerden auf, obwohl die Lebensmittel seltener verzehrt werden, führen Sie am besten die Vorgehensweise unter „Rot“ durch.

Rot

Bei diesem Lebensmittel haben wir eine erhöhte Anzahl an Antikörpern in Ihrem Blut

nachgewiesen.

Vorgehen:

Betroffene Lebensmittel sollten Sie nicht mehr jeden Tag in einer großen Menge zu sich nehmen.

Es empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

1. Schritt: Zusammenhang zwischen Lebensmittel und Symptome feststellen

Meiden Sie nicht alle betroffenen Lebensmittel auf einmal, da es dadurch zu Mangelzuständen kommen kann. Vielmehr sollten Sie immer nur ein Lebensmittel für einige Wochen lang meiden. Wenn es hier zu einer Besserung der Symptome kommt bzw. bei einer erneuten Aufnahme in den Speiseplan die Symptome wiederkehren, ist ein Zusammenhang zwischen dem Lebensmittel und einer Unverträglichkeit sehr wahrscheinlich.

Am besten schreiben Sie sich auf, wie es Ihnen Stunden und Tage nach dem Verzehr eines getesteten Lebensmittels geht. Dafür haben wir ein Ernährungstagebuch für Sie vorbereitet.

[Hier können Sie ein Ernährungstagebuch runterladen](#)

2. Schritt: Eliminierung des unverträglichen Lebensmittels

Wird ein Zusammenhang zwischen einem Lebensmittel und den Symptomen durch dieses Vorgehen bestätigt, sollten Sie das betroffene Lebensmittel für 6 Monate meiden, bevor Sie es wieder in den Speiseplan aufnehmen.

Erfahrungen von ganzheitlichen Medizinerinnen zeigen, dass sich durch einen vorübergehenden Verzicht der verursachenden Nahrungsmittel und einer gezielten Therapie zur Darmregeneration (wie z.B. durch eine Darmkur) eine Entlastung und Symptombesserung ergibt. Der Darm kann sich dadurch erholen und das Lebensmittel kann in einigen Fällen sogar wieder vertragen werden.

3. Schritt: Lebensmittel nach 6 Monaten wiedereinführen

Sollten Sie zwei Lebensmittel gleichzeitig gemieden haben, dann sollten Sie diese mit mind. einer Woche Abstand wieder in Ihre Ernährung aufnehmen. Lassen Sie Ihrem Körper 4 Tage Zeit sich an das Lebensmittel zu gewöhnen. Beobachten Sie, wie Sie das Produkt vertragen. Wenn die Symptome ausbleiben, können Sie das Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen. Bei erneuten Beschwerden oder vorbeugend zur Kontrolle kann nach etwa einem Jahr eine Nachtestung sinnvoll sein.

Reaktion wurde gemessen, aber es liegen keine Symptome vor?

Wenn laut Ihrem Ergebnisbericht eine erhöhte Konzentration an IgG4 gegen ein

Lebensmittel gefunden wurde, dann muss dieses nicht zwangsläufig auch bei Ihnen Beschwerden auslösen. Diese Reaktion zeigt an, dass sich Ihr Immunsystem im Dünndarm verstärkt mit dem Lebensmittel auseinandersetzt und Antikörper ausschüttet. Dies kann sowohl daraus resultieren, dass Sie das betroffene Lebensmittel nicht vertragen als auch dass Sie dieses in der letzten Zeit häufig verzehrt haben. Deswegen ist es so wichtig, dass Sie ausprobieren, ob das Lebensmittel eine Unverträglichkeit bei Ihnen auslöst oder nicht (siehe Vorgehen bei rot).

IgG4-Fazit

Was muss ich tun?

1. Herausfinden, ob Lebensmittel in Zusammenhang mit Symptomen stehen. Bei starken (roten) Reaktionen anfangen und dort ein Lebensmittel raussuchen und dieses für mind. zwei Wochen nicht essen. Symptome besser? Dann Lebensmittel wieder aufnehmen und Symptome beobachten.
 - a. Identifiziertes Lebensmittel 6 Monate meiden und dann langsam wieder in den Speiseplan integrieren.



2. Alternative (bei mehreren Reaktionen): Betroffene Lebensmittel nur noch alle 4 Tage aufnehmen und dadurch den Darm entlasten. Diese Rotationsdiät wird im Kapitel 11 thematisiert.

8. Vom Ergebnis zur Ernährungsumstellung

Wenn wir bei Ihnen im IgE- und IgG4-Test Reaktionen nachgewiesen haben, ist dies kein Grund den Kopf hängen zu lassen: Sehen Sie es als Anfang, Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen und etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun!

Klar ist es am Anfang eine große Umstellung, wenn Sie plötzlich Ihre alltäglichen Gerichte nicht mehr zubereiten können, weil Sie vielleicht etwas darin nicht vertragen. Aber auf lange Sicht wird Ihr Körper es Ihnen mit mehr Leistungsfähigkeit danken.

Um Sie auf Ihrem Weg in eine beschwerdefreie Zukunft zu unterstützen, bieten wir Ihnen Ernährungsberatungen oder auch Rezepte und Ernährungspläne an, die auf Ihre Ess- und Einkaufsgewohnheiten sowie auf Ihre Allergien und Unverträglichkeiten zugeschnitten sind. Wir lassen Sie mit Ihren Ergebnissen und Beschwerden nicht alleine!

8.1 Ernährungsberatung

Wenn Sie Hilfe bei der Umstellung Ihrer Ernährung benötigen, helfen wir Ihnen sehr gern dabei. Unsere studierten Ernährungswissenschaftler/-innen besprechen mit

Ihnen Ihr Ergebnis und geben Ihnen praktische Tipps für deren Umsetzung in Ihren Alltag. Die telefonische Ernährungsberatung können Sie ganz einfach über diesen Link buchen:

<https://www.cerascreen.de/products/ernaehrungsberatung>

8.2 Individualisierte Ernährungspläne und Trainingspläne

Sie suchen Rezepte, Einkaufslisten und Tagespläne, die ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind? Wir haben die Lösung! Ein zu 100% maßgeschneiderter Ernährungsplan mit leckeren, einfachen Rezepten, der Sie zur Wunschfigur führt, Sie fit macht oder Ihnen bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung unterstützt. Sie können sogar Ihre Allergien und Unverträglichkeiten angeben und bekommen darauf zugeschnittene Rezepte vorgeschlagen.

<https://www.cerascreen.de/optimalerplan>

Ihre Vorteile

- 100% maßgeschneiderte Pläne
- Passende Pläne zu Ihren Zielen: Abnehmen, gesund ernähren, Muskelaufbau, Körperdefinition
- Optimale Aufnahme von Mikro- und Makronährstoffen
- Gesund abnehmen ohne Hungern
- Lernen Sie sich gesund und nachhaltig zu ernähren
- Kein Zählen von Kalorien, Naschen ist erlaubt
- Kurze Kochzeiten und die Möglichkeit von „Vorkochen“
- Motivierter und fitter fühlen
- Kombinierte Ernährung und Fitness. Als perfekte Ergänzung gibt es passende Fitness-Übungen, die Sie ganz einfach ohne Geräte zuhause durchführen können.

Zu Ihrem Plan >>

Ihr individueller Ernährungsplan



Ernährungsweise

Wie ernähren Sie sich? Wählen Sie zwischen fleischhaltig, vegetarisch, vegan, flexitarisch, pescetarisch und Paleo.



Allergien & Intoleranzen

Beim Vorliegen von Allergien, Intoleranzen oder auch wenn Ihnen bestimmte Lebensmittel nicht schmecken, dann können wir diese in Ihrem Plan berücksichtigen.



Alltagstauglichkeit

Die Pläne sind so optimiert, dass Sie kurze Kochzeiten haben und die Möglichkeit eines Vorkochens. Außerdem berücksichtigen wir Ihr Budget für die Einkaufspläne.



Coaching & Motivation

Kostenlose Beratung durch unsere Ernährungs- und Fitnessexperten per Mail und per Live-Chat.



Aktivitätslevel

Alle Pläne sind auf Ihre Ziele, optimale Portionsgröße und Aufnahme von Nährstoffen personalisiert.

Erleichtern Sie Ihre
neue Ernährung!

10 % auf unsere Ernährungs- und Trainingspläne.
Zur Umsetzung Ihrer neuen Ernährung
mit Unverträglichkeiten oder auch zum Abnehmen.

Gesund Ernähren + Gesund Abnehmen + Muskeln Aufbauen + Körper Definieren

Gutscheincode
CERA10

Jetzt 10 % Rabatt sichern

9. Informationen zu Ihren unverträglichen Lebensmitteln

Fleischmix (Rindfleisch, Schweinefleisch)

Rindfleisch erhält man in den unterschiedlichsten Formen: Sei es als Hackfleisch, Filet, Steak oder auch in Wurstwaren.

Schweinefleisch ist das meist verzehrte Fleisch in Europa. Das Filet hat einen geringen Fettanteil, während der Bauch viel Fett enthält.

Fleisch kann sich in Fertigprodukten, Soßen, Konserven und Brühen verstecken. Fleischproteine werden auch in der Herstellung von Medikamenten und Impfstoffen verwendet.

Rotes Fleisch ist der Hauptlieferant für Vitamin B12 und Eisen. Vitamin B12 ist in tierischen Produkten enthalten. Im Falle einer Reaktion auf Rind und Schweinefleisch, greifen Sie auf andere B12-Quellen zurück wie Eier, Milch und Fisch. Eisen ist aus tierischen Lebensmitteln für den Menschen besser verfügbar. Bei Verzicht auf Fleisch muss auf pflanzliche Nahrungsmittel zurückgegriffen werden. Viel Eisen enthalten Brokkoli, Spinat, rote Beete, Haferflocken und Soja. Jedoch ist zu beachten, dass pflanzliches Eisen mit einer Säure wie Vitamin C aufgenommen werden muss, damit es für den menschlichen Körper besser verfügbar ist. Sie können beispielsweise zu einer eisenhaltigen Mahlzeit dann ein Glas Orangensaft trinken.

Geflügelmix (Huhn, Pute)

Hühnerfleisch hat einen geringen Fettanteil und hohen Proteingehalt.

Putenfleisch ist sehr fett- und kalorienarm.

Fleisch kann sich in Fertigprodukten, Soßen, Konserven und Brühen verstecken. Fleischproteine werden auch in der Herstellung von Medikamenten und Impfstoffen verwendet.

Vollei

Als das Eiklar wird das Eiweiß von Hühnereiern bezeichnet. Die Allergene im Eiklar sind Ovomucin, Ovalbumin, Ovomuroid und Lysozym. Eiweiß enthält nahezu kein Cholesterin. Hühnereiklar befindet sich in Lebensmittelfarbstoffen, Stabilisatoren, Schaummittel und Soßenbindern. Häufig werden sie in Gebäck, Fertigprodukten, Eiscreme, Milchpulver, Wein, Mayonnaise, Süßigkeiten, Teig- und Wurstwaren verwendet.

Das Eigelb ist der Dotter von Hühnereiern. Eigelb besteht aus 50% Wasser, 16% Eiweiß, 32% Fett und geringe mengen Kohlenhydraten. Im Vergleich zum Hühnereiweiß beinhaltet das Eigelb mehr Proteine. Saucen, Suppen, Back- und Teigwaren, Süßspeisen sowie Eiscreme enthalten Eigelb.

Achten Sie bei dem Kauf auf die Hinweise „kann Spuren von Ei enthalten“, „Protein“, „Ovoprotein“, „Eiweiß“. All dies sind Hinweise dafür, dass Eier in dem Produkt

verarbeitet wurden.

Alternativen für das Ei sind beim Backen Bananen, Leinsamen, Chiasamen, Johannisbrotkernmehl, Ei-Ersatzpulver, Sojamehl und Apfelmus.

Fisch und Meeresfrüchte (Kabeljau/Dorsch, Alaska-Seelachs, Lachs, Thunfisch, Shrimps)

Als Dorsch bezeichnet man einen nicht geschlechtsreifen Kabeljau-Fisch. Das Fleisch ist sehr mager und wird gerne in südlichen Ländern verzehrt. Die Bezeichnung Seelachs wird bei geräuchertem Dorsch verwendet. Als Nahrungsmittel ist die Dorschleber sehr begehrt.

Der Alaska-Seelachs ist mit dem Dorsch verwandt und enthält viel Eiweiß. Alaska-Seelachs-Fleisch wird oft in Fischstäbchen, Fischburgern und anderen Fischfertiggerichten verarbeitet.

Der Atlantische Lachs enthält Vitamin D, B6, B12, Niacin, Folsäure, Jod und viele ungesättigte Fettsäuren. Daher ist es wichtig, bei einer Unverträglichkeit oder Allergie gegenüber dieser Lebensmittel die Nährstoffe aus anderen Lebensmitteln zu ziehen, welche besser vertragen werden können.

Thunfische gehören zur Familie der Makrelen und sind beliebte Speisefische. Das Fleisch hat einen relativ hohen Eiweißanteil und enthält viele wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente.

Garnelen sind proteinreich, enthalten Natrium, Kalium, Calcium, Phosphat und Vitamin A. Shrimps ist die Bezeichnung, wenn 200 Tiere für einen Kilo benötigt werden. Eine weitere Bezeichnung im Handel ist Prawns.



Milchmix (Kuh, Schaf, Ziege)

Aus Milch werden Käse, Joghurt, Quark und Sahne hergestellt. Milch findet man beispielsweise in Brot, Gebäck, Fleischprodukten, Fischprodukten, Saucen, Getränken, Süßigkeiten, Schokoladen, Karamell, Senf, Mayonnaisen und vegetarischen Brotaufstrichen.

Prüfen Sie daher die Zutatenliste der Lebensmittel immer auf folgende Begriffe: Laktalbumin, Laktoglobulin, Laktose, Molkeeiweiß, Molkepulver, Molkeprotein, Süßmolke, Milcheiweiß, Milchpulver und Milchprotein.

Dies sind alle Bestandteile, die aus der Milch gewonnen werden können, weswegen es möglich ist, dass Sie auf diese reagieren.

Im Fall einer Reaktion auf dieses Molkeneiweiß ist der Verzehr von ultrahocherhitzter Milch erlaubt, da das Molkenprotein bei hohen Temperaturen zerstört wird. Kreuzreaktionen sind mit Rindfleisch möglich.

Schafsmilch ist die kalorienreichste Milch der Säugetiere. Sie ähnelt in ihrer Zusammensetzung der Kuhmilch und dient daher nicht als Kuhmilchersatz.

Ziegenmilch hingegen ist laut Studien besser zu verdauen als Kuhmilch.

Alternativen sind pflanzliche Milchsorten aus Soja, Hafer, Reis, Kokosnuss, Quinoa und Mandel.

Milchprodukte sind wichtige Calciumlieferanten. Um eine ausreichende Calcium-Versorgung zu gewährleisten, empfehlen sich im Falle einer Unverträglichkeit andere Lebensmittel. Unter anderem sind Grünkohl, Mangold, Spinat, Brokkoli und mit Calcium angereicherte Lebensmittel gute Alternativen, um einem Calcium-Mangel vorzubeugen.

Glutenhaltiger Getreidemix (Gerste, Roggen)

Gerste wird verwendet für Grütze, Graupen, Frühstücksflocken, Suppen, Babynahrung, Gerstenkaffee, Whiskey oder Gerstenmehl. Außerdem wird aus Braugerste Malz hergestellt.

In der Bierherstellung wird gerne Roggenmalz als Süßungsmittel eingesetzt. Am häufigsten findet man Roggen jedoch in Mischbrot, Schwarzbrot oder Pumpernickel. Achten Sie besonders bei Backwaren auf Roggenvorkommen, aber auch in Fertigprodukten, Süßspeisen und Alkoholika kann dieses Getreide enthalten sein.

Wenn Sie nicht auf das glutenfreie Getreide reagiert haben, sind Alternativen zu glutenhaltigem Getreide, Reis oder Maismehl, aber auch Quinoa, Amaranth, Buchweizen und Hirse. Außerdem kann Kastanien- / Maronen-, Soja-, Bananen-, Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl als Alternative verwendet werden. Glutenfreie Brote, Nudeln und Süßigkeiten sind zudem schon in vielen gut sortierten Supermärkten zu finden.

Glutenhaltige Mehle versorgen Sie mit Ballaststoffen. Wenn diese Produkte gemieden werden müssen, sind gute ballaststoffhaltige Lebensmittel: Amaranth, Quinoa, Lein- und Chiasamen, Trockenobst, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Glutenfreier Getreidemix (Amaranth, Quinoa)

Amaranth ist ein hirseähnliches Lebensmittel und ist gut für Aufläufe, Suppen und Eintöpfe geeignet. Aber auch als Flocken im Müsli oder Gebäck ist es immer öfter zu finden. Der hohe Eiweiß- und Eisengehalt lässt Amaranth auch in Deutschland immer beliebter werden. Es kann in Brot, Gebäck, Müsli, Pasta, Wurstwaren und in Fertiggerichten vorkommen.

Quinoa kann zur Herstellung von glutenfreiem Bier genutzt werden. Außerdem können die Blätter als Gemüse oder im Salat verwendet werden. Die Quinoakörner können wie Reis zubereitet werden, sowie in Aufläufen, Bratlingen und Suppen vorkommen.

Bäckerhefe

Backhefe wird als Teiglockerungsmittel in Brot und Brötchen, Kuchen und Feingebäck eingesetzt.

Außerdem findet man Hefen in Würzmischungen, Trinkbrühen, Brühwürfel, Brotaufstrichen, Gewürzen und Vitaminpräparaten. Darüber hinaus können Hefen im Traubenmost und Fruchtsäften enthalten sein, aber auch in Wein und Essig. Sogar in manchen pharmazeutischen Arzneimitteln ist Hefe enthalten.

Erdnuss

Erdnüsse sind in vielen Produkten vorhanden: Süßwaren wie Kekse, Müsliriegel und Schokolade, Backwaren, asiatische Gerichte, Fertiggerichte und Panaden enthalten beispielsweise dieses Allergen.

Erdnüsse dienen zur Herstellung von Erdnussbutter, -creme, -mus und öl. Die Verwendung von Erdnüssen muss in der Zutatenliste aufgeführt werden.

Baumnussmix (Walnuss, Haselnuss)

Bitte beachten Sie immer die Zutatenliste.

Haselnüsse sind die Früchte des Haselstrauchs. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie werden verwendet für Nougat, Gebäck, Süßigkeiten, Müsli und Öle.

Die Walnuss wird heutzutage für viele Gerichte verwendet, wie für Aufläufe, Süßigkeiten, Salate, Suppen. In Speiseeis, in Gebäck und Brotaufstrich lässt sich die Walnuss auch finden. Außerdem wird sie als Tönungsmittel, Beize, Gerbmittel und zur Weinbrandgewinnung eingesetzt.

Ananas

Das Besondere an Ananas ist, dass sie sehr viele Vitamine enthält, außerdem wichtige Mineralstoffe und Aminosäuren sowie das Enzym Bromelain. Sie wird als Obst, in Konfitüre und Marmelade verkauft und ist in vielen Salaten, Desserts, Süßigkeiten und sogar Fleischgerichten zu finden. Aber auch zur Saft-, Wein- und Alkoholgewinnung wird sie genutzt. Außerdem wird sie als Stabilisator und als Gerbstoff verwendet.

Banane

Bananen werden entweder roh oder in getrockneter Form gegessen. Sie können in Bananemehl, Gebäck, Milchprodukten, Süßigkeiten, Bratensoßen, Eiscreme und Fruchtzubereitungen gefunden werden. Bananen werden auch als veganer Eiersatz verwendet.

Kreuzreaktionen sind mit Avocado, Kastanien, Wassermelone, Zucchini und Sellerie möglich.

Kiwi

Die Kiwi-Frucht ist sehr Vitamin C-haltig. Das Enzym Actinidin, welches aus der Kiwi gewonnen wird, wird als Fleisch-Weichmacher genutzt.

Kreuzreaktionen sind mit Apfel, Haselnuss, Walnuss, Pfirsich, Kirsche, Karotte, Roggenmehl, Weizenmehl, Kartoffeln und Latex möglich.

Gluten

Gluten ist ein Gemisch aus verschiedenen Eiweißen, das im Samen vieler Getreidearten vorkommt. Bei Wasserzugabe bildet es eine elastische Masse und verleiht dem Mehl so seine Backfähigkeit. Deshalb wird Gluten auch als Weizenkleber oder Klebereiweiß bezeichnet. Glutenhaltig sind Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen und Kamut. Dagegen enthalten Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Mais und auch Reis kein Gluten. Diese Getreide können als Ersatz für glutenhaltige Getreide verwendet werden; auch Erbsenmehl wird in speziell glutenfreien Erzeugnissen häufig als Getreideersatz verwendet.



Glutenhaltige Getreide und ihre Mehle werden in vielen Gerichten und Nahrungsmitteln als Zutaten verwendet. Deshalb gilt es bei einer glutenfreien Ernährung auch auf versteckte Glutenquellen zu achten. Beispielsweise wird Gluten als Bindemittel für Suppen, Saucen und Fertiggerichte, als Panaden oder Füllstoff in Kartoffelerzeugnissen (z. B. Kroketten, Pommes Frites, Kartoffelpuffer, Kartoffelchips), in Fleischerzeugnissen (Fleischkäse, Würstchen, Wurst) und Süßigkeiten wie Eis oder Schokolade verwendet. Auch Milcherzeugnisse wie Frischkäsezubereitungen oder die Fruchtzubereitungen im Joghurt enthalten häufig glutenhaltiges Mehl.

Eine weitere Glutenquelle stellen Gewürzmischungen und Würzsaucen wie Ketchup oder Senf und natürlich jedes aus glutenhaltigem Getreide gebraute Bier dar. Ein Ergebnis mit erhöhten Antikörpern bei den glutenhaltigen Getreiden und beim Gluten kann ein wichtiger Hinweis auf das Vorliegen einer Glutenunverträglichkeit sein. Um diese aber sicher diagnostizieren oder ausschließen zu können, sind weitere diagnostische Untersuchungen notwendig.

Es empfiehlt sich festzustellen, ob Sie eine chronische Unverträglichkeit gegen Gluten haben. Eine sogenannte Zöliakie. Hier kommt es durch das Gluten zu einer Entzündung der Darmschleimhaut, woraufhin Gluten komplett aus der Nahrung ausgeschlossen werden muss. Schauen Sie sich dazu auch unseren Zöliakie-Test an. <https://www.cerascreen.de/collections/frontpage/products/zoeliakie-test>

10. Empfehlungen für einen gesunden Darm

Wir haben Ihnen im folgenden Abschnitt einige



Tipps aufgeschrieben, mit denen Sie Ihren Darm schonen und ihm etwas Gutes tun können.

- Genießen Sie Alkohol nur in Maßen. Dieser greift unsere Magenschleimhaut an und behindert die dortige Regeneration.
- Zu viel Nahrung auf einmal überfordert unser Verdauungssystem. Mehrere kleine Mahlzeiten bevorzugen.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (pro Tag mindestens 2 Liter Wasser (am besten stilles Mineralwasser oder dünn gebrühten Kräutertee trinken)).
- Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, dann greifen Sie lieber zu Espresso als zu Filterkaffee. Dieser enthält weniger Säure.
- Meiden Sie Fertigprodukte! Zutaten sollten immer frisch sein. Auch TK-Ware eignet sich.
- Verzichten Sie möglichst auf Soßen und Panaden (hier versteckt sich Zucker und Fett).
- Untersuchen Sie die Zutatenliste auf „versteckte“ Allergene.
- Bevorzugen Sie lieber schonend gegarte Gerichte. Diese beruhigen das Verdauungssystem und lindern Beschwerden wie Magenschmerzen und Durchfall. Außerdem enthalten diese dann größtenteils ihre gesunden Nährstoffe und sind leicht verdaulich.
- Meiden Sie stark fettreiche und zuckerreiche Lebensmittel, da diese die Magenschleimhaut angreifen können.
- Kauen Sie gründlich! Dadurch wird die Aufnahme des Speisebreis im Darm einfacher und es kommt zu weniger Beschwerden (Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen).
- Bevorzugen Sie eine ballaststoffreiche Ernährung. Die Darmaktivität wird angeregt, der Stuhl wird lockerer und mehr Schadstoffe können ausgeschieden werden. Außerdem wirkt es förderlich auf unsere wichtigen Darmbakterien.
- Die fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag nicht vergessen! Sie enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen noch zusätzlich Wasser und Ballaststoffe.
- Präbiotika und Probiotika sind das A und O. Präbiotika sorgen für ein Gleichgewicht in der Darmflora. Sie sind enthalten in Chicorée, Pastinaken, Porree, Zwiebeln. Probiotika sind wichtig für die Funktion unserer Darmbakterien und sind enthalten in Joghurt, Milch, Dickmilch, Kefir.
- Bitterstoffe wirken verdauungsfördernd. Sie sind beispielsweise enthalten in Grapefruits, Pomelos, Artischocken und Eisbergsalat.
- Äußere Bewegung ist gut für die innere Bewegung! Treiben Sie Sport!
- Lassen Sie sich Zeit beim Toilettengang. Wenn Sie sich zum Stuhlgang zwingen, können vermehrt Probleme im Darm auftreten. Aber auch ein Einhalten des Stuhls ist schlecht, da Schadstoffe wieder zurück in den Körper gelangen können.

11. Rotation der Lebensmittel

Bei einer Rotationsdiät geht es darum, Abwechslung in Ihren Speiseplan zu bekommen und Ihren Körper dadurch zu entlasten. Grundgedanke der Rotation ist es,

ein unverträgliches Lebensmittel und ihre nahen Verwandten aus derselben Nahrungsmittelfamilie nur einmal alle vier oder sieben Tage zu essen, um den Darm zu entlasten. Dafür haben wir Ihnen im Folgenden dargestellt, welche Lebensmittel und Ihre nahen Verwandten Sie aufgrund einer hier herausgefundenen Unverträglichkeit nur alle 4 Tage essen sollten. Dies betrifft nur die beim IgG4-Test ermittelten Lebensmittel. Sollten wir bei Ihnen im IgE-Test eine Sensibilisierung gegen ein Lebensmittel nachgewiesen haben, verfolgen Sie bitte je nach Schwere der Beschwerden, die im Kapitel 7 aufgeführte Vorgehensweise.

Lebensmittel, die Sie laut unserer IgG4-Untersuchung nur alle 4 Tage essen sollten:

- Ananas

- Banane

- Bäckerhefe

- Erdnuss

- Gluten

- Hühnerei (Vollei)

- Kiwi

- Fisch und Meeresfrüchte (Dorsch, Seelachs, Lachs, Thunfisch, Shrimps)

- Milchmix (Kuhmilch, Schafsmilch, Ziegenmilch)

- Fleischmix (Rindfleisch, Schweinefleisch)

- Geflügelmix (Huhn, Pute)

- Glutenhaltiger Getreidemix (Gerste, Roggen)

- Glutenfreier Getreidemix (Amaranth, Quinoa)

- Baumnussmix (Walnuss, Haselnuss)

Sollten Sie noch Fragen zu Ihrem Ergebnis oder zum Thema Unverträglichkeiten haben, dann scheuen Sie sich nicht und melden Sie sich gern bei uns unter 0385/48592233 (Mo.- Fr. 09:00-17:00 Uhr) oder per Mail über fragen@cerascreen.de.



Wir lassen Sie mit Ihrem Ergebnis nicht allein
und unterstützen Sie auf Ihrem Weg in ein
beschwerdefreies Leben.
Ihr cerascreen Team