

ID НА ПАЦИЕНТА:



ИМЕ НА ПАЦИЕНТА:



ДАТА НА РАЖДАНЕ:



16.01.2001 г.

ID НА ПРОБАТА:



QR-КОД:



80ADCOAB

ИЗСЛЕДВАНО НА:



17.11.2023 г.

ТЕСТВАНИ АНТИГЕНИ:



287

МЕТОД НА ТЕСТВАНЕ:



FOX

ИЗПРАЩАЩ ЛЕКАР:

ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ:

Вътрешната контрола на качеството (проверка на правдоподобността за GD) беше в рамките на допустимите граници.

Лабораторен доклад: Преглед на IgG профила



Най-висока измерена концентрация на IgG

0 - 9.99 $\mu\text{g/ml}$



Ниско ниво на IgG

10 - 19.99 $\mu\text{g/ml}$



Средно ниво на IgG

≥ 20 $\mu\text{g/ml}$



Силно повишено ниво на IgG

Мляко и яйца

Биволско мляко	39.09 µg/ml	●●●	Краве мляко Bos d 5 * (Бета-Лактоглобулин)	39.66 µg/ml	●●●
Гауда	35.82 µg/ml	●●●	Краве мляко Bos d 8 * (Казеин)	44.07 µg/ml	●●●
Ементал	24.20 µg/ml	●●●	Моцарела	34.94 µg/ml	●●●
Камамбер	34.25 µg/ml	●●●	Мътеница	30.28 µg/ml	●●●
Камилско мляко	6.22 µg/ml	●	Овче мляко	24.53 µg/ml	●●●
Козе мляко	16.70 µg/ml	●●	Овче сирене	20.03 µg/ml	●●●
Козе сирене	16.93 µg/ml	●●	Пармезан	23.23 µg/ml	●●●
Котидж сирене	42.56 µg/ml	●●●	Пъдпъдъче яйце	18.13 µg/ml	●●
Краве мляко	44.17 µg/ml	●●●	Яйчен белтък	40.36 µg/ml	●●●
Краве мляко Bos d 4 * (Алфа-Лакталбумин)	38.75 µg/ml	●●●	Яйчен жълтък	42.03 µg/ml	●●●

Месо

Агнешко	≤ 5.00 µg/ml	●	Патешко	≤ 5.00 µg/ml	●
Глиган	≤ 5.00 µg/ml	●	Пилешко	≤ 5.00 µg/ml	●
Говеждо	5.56 µg/ml	●	Пуешко	≤ 5.00 µg/ml	●
Еленско	6.20 µg/ml	●	Свинско	5.21 µg/ml	●
Заешко	≤ 5.00 µg/ml	●	Сърнешко	≤ 5.00 µg/ml	●
Козе	≤ 5.00 µg/ml	●	Телешко	≤ 5.00 µg/ml	●
Кон	≤ 5.00 µg/ml	●	Щраус	≤ 5.00 µg/ml	●

Риба и морски дарове

Абалон	9.83 µg/ml	●	Пикша	≤ 5.00 µg/ml	●
Атлантическа треска	≤ 5.00 µg/ml	●	Пъстърва	≤ 5.00 µg/ml	●
Атлантическа херинга	6.90 µg/ml	●	Речен рак	≤ 5.00 µg/ml	●
Венерина мида	5.92 µg/ml	●	Риба меч	≤ 5.00 µg/ml	●
Европейска камбала	≤ 5.00 µg/ml	●	Риба тон	≤ 5.00 µg/ml	●
Европейска хамсия	≤ 5.00 µg/ml	●	Сардина	7.62 µg/ml	●
Змиорка	≤ 5.00 µg/ml	●	Северна скарида	≤ 5.00 µg/ml	●
Калкан	≤ 5.00 µg/ml	●	Северна щука	≤ 5.00 µg/ml	●
Калмар	≤ 5.00 µg/ml	●	Сепия	≤ 5.00 µg/ml	●
Краб	≤ 5.00 µg/ml	●	Синя морска мида	8.19 µg/ml	●
Мида бръснач	7.17 µg/ml	●	Скумрия	≤ 5.00 µg/ml	●
Мида пектен	5.35 µg/ml	●	Стрида	5.22 µg/ml	●
Микс от скариди	≤ 5.00 µg/ml	●	Сърцевидна мида	8.70 µg/ml	●

Морска лисица	≤ 5.00 µg/ml		Сьомга	≤ 5.00 µg/ml	
Морски дявол	≤ 5.00 µg/ml		Хайвер	23.02 µg/ml	
Морски език	≤ 5.00 µg/ml		Хек	≤ 5.00 µg/ml	
Океански костур	≤ 5.00 µg/ml		Ципура	≤ 5.00 µg/ml	
Октопод	≤ 5.00 µg/ml		Шаран	5.37 µg/ml	
Омар	≤ 5.00 µg/ml				

Зърнени храни и семена

Амарант	≤ 5.00 µg/ml		Просо	≤ 5.00 µg/ml	
Глутен	22.51 µg/ml		Пшеница	22.15 µg/ml	
Елда	16.46 µg/ml		Пшеничен глиадин Tri a Gliadin *	16.66 µg/ml	
Емер	17.79 µg/ml		Пшенична трева	5.53 µg/ml	
Ечемик	≤ 5.00 µg/ml		Пшенични трици	14.66 µg/ml	
Кедрова ядка	≤ 5.00 µg/ml		Рапично семе	45.94 µg/ml	
Киноа	13.36 µg/ml		Ръж	12.01 µg/ml	
Конопено семе	25.26 µg/ml		Семена от лупина	≤ 5.00 µg/ml	
Ленено семе	≤ 5.00 µg/ml		Слънчоглед	23.92 µg/ml	
Лимец	17.51 µg/ml		Спелта	9.35 µg/ml	
Маково семе	24.48 µg/ml		Сусам	24.16 µg/ml	
Малц (ечемик)	11.78 µg/ml		Твърда пшеница	8.53 µg/ml	
Овес	14.81 µg/ml		Тиквени семки	24.11 µg/ml	
Ориз	≤ 5.00 µg/ml		Царевица	8.23 µg/ml	
Полска пшеница	9.26 µg/ml				

Ядки

Бадем	22.85 µg/ml		Орех	26.84 µg/ml	
Бразилски орех	41.01 µg/ml		Пекан	19.38 µg/ml	
Кашу	38.62 µg/ml		Сладък кестен	≤ 5.00 µg/ml	
Кокосов орех	≤ 5.00 µg/ml		Чуфа	≤ 5.00 µg/ml	
Кокосово мляко	20.44 µg/ml		Шам-фъстък	17.27 µg/ml	
Лешник	38.45 µg/ml		Ядки кола	≤ 5.00 µg/ml	
Макадамия	32.82 µg/ml				

Бобови растения

Боб мунг	≤ 5.00 µg/ml		Леща	≤ 5.00 µg/ml	
Бял боб	≤ 5.00 µg/ml		Нахут	7.75 µg/ml	
Грах	≤ 5.00 µg/ml		Соя	9.87 µg/ml	

Захарен грах	≤ 5.00 µg/ml		Тамаринд	7.81 µg/ml	
Зелен боб	≤ 5.00 µg/ml		Фъстък	28.70 µg/ml	

Плодове

Ананас	11.81 µg/ml		Нектарина	≤ 5.00 µg/ml	
Банан	≤ 5.00 µg/ml		Папая	≤ 5.00 µg/ml	
Бъз	7.80 µg/ml		Портокал	10.09 µg/ml	
Грейпфрут	≤ 5.00 µg/ml		Праскова	≤ 5.00 µg/ml	
Грозде	≤ 5.00 µg/ml		Пъпеш	≤ 5.00 µg/ml	
Диня	5.58 µg/ml		Синя боровинка	≤ 5.00 µg/ml	
Кайсия	≤ 5.00 µg/ml		Слива	5.45 µg/ml	
Киви	≤ 5.00 µg/ml		Смокиня	13.36 µg/ml	
Круша	9.61 µg/ml		Стафида	≤ 5.00 µg/ml	
Къпина	≤ 5.00 µg/ml		Физалис	≤ 5.00 µg/ml	
Лайм	≤ 5.00 µg/ml		Фурма	≤ 5.00 µg/ml	
Лимон	≤ 5.00 µg/ml		Цариградско грозде	≤ 5.00 µg/ml	
Личи	≤ 5.00 µg/ml		Червена боровинка	≤ 5.00 µg/ml	
Малина	9.14 µg/ml		Червено френско грозде	≤ 5.00 µg/ml	
Манго	≤ 5.00 µg/ml		Череша	13.83 µg/ml	
Мандарина	5.29 µg/ml		Черница	13.11 µg/ml	
Маракуя	≤ 5.00 µg/ml		Ябълка	≤ 5.00 µg/ml	
Нар	≤ 5.00 µg/ml		Ягода	5.23 µg/ml	

Зеленчуци

Авокадо	≤ 5.00 µg/ml		Манголд	≤ 5.00 µg/ml	
Алабаш	≤ 5.00 µg/ml		Маслина	≤ 5.00 µg/ml	
Артишок	≤ 5.00 µg/ml		Морков	≤ 5.00 µg/ml	
Бамбукови кълнове	≤ 5.00 µg/ml		Мускатна тиква	≤ 5.00 µg/ml	
Бели аспержи	≤ 5.00 µg/ml		Патладжан	≤ 5.00 µg/ml	
Бок чой	≤ 5.00 µg/ml		Пащърнак	≤ 5.00 µg/ml	
Броколи	≤ 5.00 µg/ml		Праз	6.02 µg/ml	
Брюкселско зеле	≤ 5.00 µg/ml		Радикио	≤ 5.00 µg/ml	
Бяло зеле	≤ 5.00 µg/ml		Резене (луковица)	≤ 5.00 µg/ml	
Градинска салата	≤ 5.00 µg/ml		Репичка	≤ 5.00 µg/ml	
Див чесън	8.10 µg/ml		Романеско	≤ 5.00 µg/ml	
Домат	7.60 µg/ml		Рукола	≤ 5.00 µg/ml	
Ендивия	≤ 5.00 µg/ml		Ряпа	≤ 5.00 µg/ml	

Зеле (микс)	7.52 µg/ml		Савойско зеле	6.98 µg/ml	
Зелени тиквички	≤ 5.00 µg/ml		Сибирски лук	≤ 5.00 µg/ml	
Каперси	≤ 5.00 µg/ml		Сладък картоф	≤ 5.00 µg/ml	
Картоф	11.38 µg/ml		Спанак	≤ 5.00 µg/ml	
Карфиол	≤ 5.00 µg/ml		Стръкове целина	≤ 5.00 µg/ml	
Кейл	7.11 µg/ml		Тиква Хокайдо	≤ 5.00 µg/ml	
Кивано	5.57 µg/ml		Хрян	≤ 5.00 µg/ml	
Китайско зеле	≤ 5.00 µg/ml		Цикория	≤ 5.00 µg/ml	
Краставица	≤ 5.00 µg/ml		Червено зеле	≤ 5.00 µg/ml	
Кресон	≤ 5.00 µg/ml		Червено цвекло	≤ 5.00 µg/ml	
Листа от коприва	6.42 µg/ml		Чесън	21.41 µg/ml	
Лук	≤ 5.00 µg/ml		Шалот	≤ 5.00 µg/ml	
Луковица от целина	≤ 5.00 µg/ml				

Подправки

Анасон	8.72 µg/ml		Куркума	≤ 5.00 µg/ml	
Босилек	5.46 µg/ml		Къри	≤ 5.00 µg/ml	
Ванилия	≤ 5.00 µg/ml		Лимонена трева	≤ 5.00 µg/ml	
Горчица	25.64 µg/ml		Лют червен пипер	≤ 5.00 µg/ml	
Градински чай	≤ 5.00 µg/ml		Магданоз	≤ 5.00 µg/ml	
Дафинов лист	≤ 5.00 µg/ml		Майорана	≤ 5.00 µg/ml	
Джинджифил	≤ 5.00 µg/ml		Мащерка	6.04 µg/ml	
Естрагон	≤ 5.00 µg/ml		Мента	≤ 5.00 µg/ml	
Индийско орехче	≤ 5.00 µg/ml		Пипер (черен/бял/зелен/червен/жълт)	18.87 µg/ml	
Канела	≤ 5.00 µg/ml		Плод от хвойна	≤ 5.00 µg/ml	
Карамфил	≤ 5.00 µg/ml		Риган	≤ 5.00 µg/ml	
Кардамон	≤ 5.00 µg/ml		Розмарин	≤ 5.00 µg/ml	
Ким	5.30 µg/ml		Сминдух	≤ 5.00 µg/ml	
Кимион	8.77 µg/ml		Червен пипер	9.46 µg/ml	
Копър	≤ 5.00 µg/ml		Чили (червено)	≤ 5.00 µg/ml	
Кориандър	≤ 5.00 µg/ml				

Ядливи гъби

Ветрогонова гъба	≤ 5.00 µg/ml		Култивирана печурка	≤ 5.00 µg/ml	
Еноки	≤ 5.00 µg/ml		Манатарка	7.05 µg/ml	
Кладница	≤ 5.00 µg/ml		Пачи крак	5.42 µg/ml	

Нови храни

Алое	≤ 5.00 µg/ml		Корен от репей	7.03 µg/ml	
Арония	≤ 5.00 µg/ml		Корен от якон	≤ 5.00 µg/ml	
Бадемово мляко	5.57 µg/ml		Мигриращ скакалец	5.70 µg/ml	
Баобаб	≤ 5.00 µg/ml		Нори	6.75 µg/ml	
Брашнен червей	≤ 5.00 µg/ml		Семена от чиа	17.50 µg/ml	
Гинко	≤ 5.00 µg/ml		Спирулина	≤ 5.00 µg/ml	
Гуарана	≤ 5.00 µg/ml		Тапиока	≤ 5.00 µg/ml	
Домашен щурец	11.67 µg/ml		Уакаме	≤ 5.00 µg/ml	
Женшен	≤ 5.00 µg/ml		Хлорела	13.78 µg/ml	
Корен от глухарче	≤ 5.00 µg/ml		Шафраново масло	≤ 5.00 µg/ml	
Корен от мака	≤ 5.00 µg/ml				

Кафе и чай

Жасмин	≤ 5.00 µg/ml		Моринга	7.86 µg/ml	
Какао	≤ 5.00 µg/ml		Хибискус	≤ 5.00 µg/ml	
Кафе	≤ 5.00 µg/ml		Чай, зелен	5.16 µg/ml	
Лайка	≤ 5.00 µg/ml		Чай, черен	15.87 µg/ml	
Мента	≤ 5.00 µg/ml				

Други

Aspergillus niger	7.86 µg/ml		Тръстикова захар	11.04 µg/ml	
Агар-агар	≤ 5.00 µg/ml		Хлебна мая	≤ 5.00 µg/ml	
Бирена мая	≤ 5.00 µg/ml		Хмел	≤ 5.00 µg/ml	
М-трансглутаминаза, лепило за месо	39.29 µg/ml		Цвят от бъз	≤ 5.00 µg/ml	
Пчелен мед	37.09 µg/ml				

ССД

Човешки лактоферин	5.86 µg/ml	
--------------------	------------	--

ОТПЕЧАТАНО НА
17.04.2024 г.


МЛЯКО И ЯЙЦА
17

Биволско мляко, мътеница, камилско мляко, камамбер, котидж сирене, краве мляко, яйчен белтък, яйчен жълтък, ементал, козе сирене, козе мляко, гауда, моцарела, пармезан, пьдпъдъчи яйца, овче сирене, овче мляко


ЗЕЛЕНЧУЦИ
51

Артишок, рукола, авокадо, бамбукови кълнове, броколи, брюкселско зеле, зеле (микс), каперси, морков, карфиол, глава целина, стръкове целина, манголд, чикоре, китайско зеле, сибирски лук, краставица, патладжан, ендивия, резене (луковица), чесън, кейл, хрян, кивано, алабаш, градинска салата, праз, листа от коприва, маслина, лук, магданоз, бок чой, картоф, мускатна тиква, тиква хокайдо, радикио, репички, червено цвекло, червено зеле, романеско, савойско зеле, шалот, спанак, сладък картоф, домати, ряпа, кресон, бели аспержи, бяло зеле, див чесън, зелени тиквички


МЕСО
14

Говеждо, глиганско, пилешко, патешко, козе, конско, агнешко, щраусово, свинско, заешко, еленско, пуешко, телешко, сърнешко


РИБА И МОРСКИ ДАРОВЕ
37

Абалони, атлантическа треска, атлантическа херинга, океански костур, шаран, хайвер, сърцевидна мида, обикновена мида, рак, змиорка, европейска хамсия, сардина, европейска камбала, ципура, пикша, мерлуза, омар, скумрия, морски дявол, речен рак, северна щука, северна скарида, октопод, стрида, мида бръснач, съомга, мида пектен, сепия, микс от скариди, морски език, калмар, риба меч, морска лисица, пьстърва, риба тон, калкан, Венерина мида


ПОДПРАВКИ
31

Анасон, босилек, дафинов лист, ким, кардамон, лют червен пипер, чили (червено), канела, карамфил, кориандър, кимион, къри, копър, сминдух, джинджирил, плодове от хвойна, лимонова трева, майорана, мента, горчица, индийско орехче, риган, червен пипер, магданоз, пипер (черен/бял/зелен/червен/жълт), розмарин, градински чай, естрагон, мащерка, куркума, ванилия


ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И СЕМЕНА
29

Амарант, ечемик, елда, царевица, твърда пшеница, лимец, емер, коноп, ленено семе, семена от лупина, малц (ечемик), просо, овес, кедрови ядки, полска пшеница, маково семе, тиквено семе, киноа, рапично семе, ориз, ръж, сусам, спелта, слънчоглед, пшеница, глутен, пшенични трици, пшенична трева


ЯДЛИВИ ГЪБИ
6

Манатарка, пачи крак, еноки, ветрогонова гъба, кладница, култивирана печурка


ЯДКИ
13

Бадем, бразилски орех, кашу, кокос, кокосово мляко, лешник, ядки кола, макадамия, пекан, шам фьстък, сладък кестен, земен бадем (чуфа), орех


НОВИ ХРАНИ
21

Бадемово мляко, алое, арония, баобаб, семена от chia, хлорела, корен от глухарче, гинко, женшен, корен от репей, гуарана, домашен щурец, корен от мака, брашнен червей, мигриращ скакалец, нори, шафраново масло, спирулина, тапиока, уакаме, корен от якон


БОБОВИ РАСТЕНИЯ
10

Нахут, зелен фасул, леща, боб мунг, фьстъци, грах, соя, захарен грах, тамаринд, бял боб


КАФЕ И ЧАЙ
9

Лайка, какао, кафе, хибискус, жасмин, моринга, мента, черен чай, зелен чай


ПЛОДОВЕ
36

Ябълка, кайсия, банан, къпина, синя боровинка, череша, червена боровинка, фурма, бьз, смокиня, цариградско грозде, грозде, грейпфрут, киви, лимон, лайм, личи, манго, пьпеш, черница, нектарина, портокал, папая, маракуя, праскова, круша, физалис, ананас, слива, нар, стафида, малина, червено френско грозде, ягода, мандарина, диня


ДРУГИ
9

Агар-агар, Aspergillus niger, хлебна мая, бирена мая, трьстикова захар, бьз, мед, хмел, лепило за месо от М-трансглутаминаза

Разяснения към обобщените резултати

Мляко и яйца

Биволско мляко

Вашето ниво на IgG за биволско мляко е 39,09 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост след консумация на биволско мляко, включват: гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, обикновено съдържащи биволско мляко, включват млечни продукти като масло, йогурт, сирене (напр. моцарела) и сладолед.

Възможни алтернативи на биволското мляко са камилското, козето и кравето мляко - източници от животински произход. Алтернативите от растителен произход включват: соево мляко, кокосово мляко, бадемово мляко и оризово мляко. Имайте предвид, че протеините в млякото на различните животни са структурно подобни на протеините в кравето мляко. Някои пациенти могат да ги понасят, други да имат реакции, подобни на тези, които изпитват след консумация на краве мляко.

Мътеница

Вашето ниво на IgG за мътеница е 30,28 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост след консумация на мътеница включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат мътеница, включват бисквити, торти, картофено пюре, супи, пържено пиле, хамбургери, царевичен хляб, дресинг за салата (с майнеза, сметана и др.), плодови коктейли, палачинки, сладолед и крема сирене.

Възможните алтернативи (немлечни) на мътеницата включват варианти на соева основа, като комбинация от соево мляко и киселина (напр. лимонов сок или оцет), веганска заквасена сметана и вода или неподсладено растително мляко (напр. кокосово, бадемово или кашу) и киселина (напр. лимонов сок или оцет).

Камамбер

Вашето ниво на IgG за камамбер е 34,25 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост след консумация на камамбер включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат камамбер, са салати, плата със сирене, бургери. Камамберът често се използва във френската кухня.

Възможните алтернативи (без млечни продукти) на камамбера включват заместители на базата на кашу.

Домашно зърнесто сирене/ извара

Вашето ниво на IgG за извара е 42,56 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост след консумация на домашно зърнесто сирене включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат домашно зърнесто сирене, включват закуски от различни продукти, дипове, палачинки, ястия с яйца, тестени изделия и сандвичи.

Възможните алтернативи (без млечни продукти) на домашното зърнесто сирене са твърдото тофу (натрошено) или заместители на базата на кашу.

Краве мляко

Вашето ниво на IgG за краве мляко е 44,17 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост след консумация на краве мляко включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, съдържащи краве мляко, включват млечни продукти като масло, сирене, сметана, заквасена сметана, яйчен крем, йогурт, сладолед и пудинг. Протеинът от краве мляко често се включва в запеканките, хляба, бисквитите, крекерите, тортите, панираните храни, смесита за торти, зърнените храни, шоколадите, сметаната за кафе, мюсли баровете, маргарина, картофеното пюре и дресингите за салати. На етикетите на храните млечният протеин може да бъде посочен като изкуствено масло, аромат на сирене, казеин, диацетил, пресечено мляко, гхи, хидролизати, лакталбумин, лактоза, рекалцент, сирище, тагатоза или суроватка.

Възможни алтернативи на кравето мляко са козето, камилското, овчето и биволското мляко - за източници от животински произход. Алтернативите на растителна основа включват кокосово мляко, оризово мляко, соево мляко, бадемово мляко и овесено мляко. Моля, имайте предвид, че протеините в млякото на различни животни са структурно подобни на протеините в кравето мляко. Някои пациенти могат да ги понасят, други да имат реакции, подобни на тези, които изпитват след консумация на краве мляко.

Яйчен белтък

Вашето ниво на IgG за яйчен белтък е 40,36 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на яйчен белтък включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, съдържащи яйчен белтък, включват всички видове ястия с яйца (омлети, пържени яйца, бъркани яйца и др.), както и храни в суха и течна панировка, салатен дресинг, торти с крем, профитероли, палачинки, вафли, яйчни кремове, пудинги, маршмелоу, марципан, майонеза, месни рула, кюфтета, целувки, глазура, паста, сосове, суфле, сурими, а в някои случаи и вино. На етикетите на храните яйчните протеини могат да бъдат наричани албумин, глобулин, лецитин, ливетин, лизозим, овалбумин, оваглобулин, овомуцин, ововителин или вителин.

Възможни алтернативи на белтъците са аквафаба (течност, съдържаща се в консервиран нахут или боб) за целувки и маршмелоу. Ако се използва цяло яйце за добавяне на влага към печени изделия, възможна алтернатива е банановото пюре. За да направите печените изделия по-тежки и плътни, добра алтернатива на яйцата са смляното леноно семе и семената от chia. Ако яйцето се използва като набухvatел, като заместител може да се използва 1/4 чаша газирана вода на яйце. Меката соева извара се използва като заместител на бърканите яйца.

Яйчен жълтък

Вашето ниво на IgG за яйчен жълтък е 42,03 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на яйчен жълтък включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, съдържащи яйчни жълтъци, включват всички видове ястия с яйца (омлети, пържени яйца, бъркани яйца и др.), както и храни в суха и течна панировка, салатен дресинг, торти с крем, профитероли, палачинки, вафли, яйчни кремове, пудинги, маршмелоу, марципан, майонеза, месни рула, кюфтета, целувки, глазура, паста, сосове, суфле, сурими. На етикетите на храните яйчните протеини могат да бъдат наричани албумин, глобулин, лецитин, ливетин, лизозим, овалбумин, оваглобулин, овомуцин, ововителин или вителин.

Възможни алтернативи на яйчните жълтъци са соевият лецитин (вторичен продукт на соевото масло). Ако се използва цяло яйце за добавяне на влага към печени изделия, възможна алтернатива е банановото пюре. За да направите печените изделия по-тежки и плътни, добра алтернатива на яйцата са смляното леноно семе и семената от chia. Ако яйцето се използва като набухvatел, като заместител може да се използва 1/4 чаша газирана вода на яйце. Меката соева извара се използва като заместител на бърканите яйца.

Ементал

Вашето ниво на IgG за ементал е 24,2 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на ементал включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат сирене ементал, включват запеканки, фондю, бутерки от сирене, супи, пици и плата от сирена.

Възможни алтернативи (немлечни продукти) на сиренето ементал са веганските заместители на сирене на основата на ядки (напр. кашу, макадамия) или соя.

Козе сирене

Вашето ниво на IgG за козе сирене е 16,93 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на козе сирене включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат козе сирене, включват салати, пица, пикантни тарти, сандвичи, гарнитурата за тестени изделия, десерти и плата със сирене.

Възможни алтернативи на козето сирене (без млечни продукти) са тофу и сирене от кашу.

Козе мляко

Нивото на IgG в козето мляко е 16,7 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на козе мляко включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат козе мляко, включват млечни продукти като сирене, масло, сладолед, йогурт и кахета.

Възможни алтернативи на козето мляко са кравето, камилското, овчето и биволското мляко - за източници от животински произход. Алтернативите на растителна основа включват кокосово мляко, оризово мляко, соево мляко, бадемово мляко и овесено мляко. Моля, имайте предвид, че протеините в млякото на различни животни са структурно подобни на протеините в кравето мляко. Някои пациенти могат да ги понасят, други да имат реакции подобни на тези, които изпитват след консумация на кравето мляко.

Гауда

Вашето ниво на IgG за гауда е 35,82 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на гауда включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат гауда, включват дипове със сирена, запеканки, супи, сандвичи, сосове, лазаня, пица и плата със сирена.

Възможни алтернативи (без млечни продукти) на гауда са веганските заместители на сирене на основата на ядки (напр. кашу, макадамия) или соя.

Моцарела

* Молекулен алерген

Вашето ниво на IgG за моцарела е 34,94 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на моцарела включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат моцарела, включват пица, лазаня, салати капрезе и плодови салати.

Възможни алтернативи на сиренето моцарела са веганските заместители на сирене на основата на ядки кашу или оризово мляко.

Пармезан

Вашето ниво на IgG за пармезан е 23,23 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на пармезан включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат пармезан, включват пица, лазаня, тестени изделия, салати Цезар с пилешко месо, супи и плата със сирене.

Възможните алтернативи (без млечни продукти) на пармезана включват заместители на основата на соя и хранителна мая.

Пъдпъдъчи яйца

Вашето ниво на IgG за пъдпъдъчи яйца е 18,13 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на пъдпъдъчи яйца включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат пъдпъдъчи яйца, включват всички видове ястия с яйца (омлети, пържени яйца, бъркани яйца и др.), както и храни с течна и суха панировка, салатен дресинг, торти с крем, профитероли, палачинки, вафли, кремове, пудинги, блатове, марципан, майонеза, месни рула, кюфтета, целувки, глазури, паста, сосове и суфлета.

Възможни алтернативи на пъдпъдъчите яйца са кокошите, гъшите, патешките и щраусовите яйца като заместители от животинския произход. Заместителите на растителна основа включват мека соева извара.

Овче сирене

Вашето ниво на IgG за овче сирене е 20,03 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на овче сирене включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат овче сирене, включват популярни сирена като фета (гръцко), рикота (италианско) и рокфор (френско).

Възможни алтернативи (без млечни продукти) на овчето сирене са тофу и сирене от кашу.

Овче мляко

Вашето ниво на IgG за овче мляко е 24,53 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на овче мляко включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат овче мляко, включват млечни продукти като сирена (напр. фета, рикота, рокфор), йогурт, масло и сладолед.

Възможни алтернативи на овчето мляко са кравето, камилското, козето и биволското мляко - за източници от животински произход. Алтернативите на растителна основа включват кокосово мляко, оризово мляко, соево мляко, бадемово мляко и овесено мляко. Моля, имайте предвид, че протеините в млякото на различни животни са структурно подобни на протеините в кравето мляко. Някои пациенти могат да ги понасят, други да имат реакции, подобни на тези, които изпитват след консумация на краве мляко.

Риба и морски дарове

Хайвер

Вашето ниво на IgG за хайвер е 23,02 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на хайвер, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат хайвер като гарнитурa, включват ястия с яйца, тестени изделия, картофени палачинки латкес, рибни ястия, палачинки и супи.

Възможни алтернативи на хайвера са хайверът от лъмпфиш, както и кускусът (овкусен с масло и оцветен с мастило от сепия) и соя на перли като заместители на растителна основа.

Зърнени култури и семена

Елда

Нивото ви на IgG за елда е 16,46 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на елда включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат елда или брашно от елда, включват хляб "Каша", палачинки от елда, японска юфка "соба", табуле от Близкия изток, чай от елда и уиски от елда.

Възможни алтернативи на елдата са ечемик, амарант, царевича, просо, киноа, теф, див ориз и сорго.

Лимец

Вашето ниво на IgG за лимец е 17,51 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на лимец включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат лимец или брашно от лимец, включват хляб, крекери, плоски хлябове, зърнени барове, бисквити, протеинови барове, мъфини и други печива.

Възможни алтернативи на брашното от лимец са брашното от лимец, брашното от амарант, брашното от емер, ечемичното брашно и оризовото брашно.

Емер

Нивото на IgG за емер е 17,79 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на емер включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат емер или емерско брашно, включват хляб, крекери, плоски хлябове, зърнени барове, бисквити, протеинови барове, мъфини и други печива.

Възможните алтернативи на брашното от емер включват брашно от лимец, брашно от лимец, брашно от амарант, брашно от ечемик и оризово брашно.

Глутен

Нивото ви на IgG за глутен е 22,51 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на глутен включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат глутен, включват пшеница, разновидности на пшеницата (лимец, твърда пшеница, кускус, грис, farina, камут, лимец, булгур, пшенични трици, пшенично нишесте, емер, сейтан, брашно от грахам, ръж, ечемик), хляб, питки, багети, плоски хлябове, рула, макаронени изделия, крекери, бисквити, сладкиши, зърнени закуски, галета, крутони, бира, ейл и лагер. На етикетите на храните глутенът може да бъде обозначен като *triticum vulgare* (пшеница), *triticale* (кръстоска между пшеница и ръж), *hordeum vulgare* (ечемик), *secale cereale* (ръж) и *triticum spelta* (лимец).

Възможните алтернативи на глутеновите продукти включват елда (грис и брашно), киноа (зърно или брашно), ориз (зърно или брашно), картофено брашно, соево брашно, брашно от нахут, царевича, амарант, просо, безглутенов овес, сорго и тапиока. Безглутеновите макаронени изделия се произвеждат от леща, грах, царевича, ориз или елда. Зеленчуковите макарони се приготвят от тиквички, моркови или тиква.

Конопено семе

Нивото на IgG за конопено семе е 25,26 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на конопени семена включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат конопени семена, включват конопено мляко, конопено масло, конопени заместители на сирене и конопен протеин на прах.

Възможни алтернативи на конопеното семе са лененото семе, тиквеното семе, сусамовото семе, семената от chia и изсушеният кокос.

Малт

Вашето ниво на IgG за малц е 11,78 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на малц включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителни продукти и ястия, които обикновено съдържат малцови зърна и малцов сироп, са бира, уиски, малцово мляко, малцов оцет, сладкиши като Maltesers и Whoppers, ароматизирани напитки като Horlicks, Ovaltine и Milo и печени изделия като малцов хляб и багети.

Възможните алтернативи на малцовите сиропи включват мед, меласа, сироп от кафяв ориз, кленов сироп, малтоза и захар.

Овес

Вашето ниво на IgG за овес е 14,81 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на овес включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат овес и овесено брашно, включват овесени ядки, овесена каша, овесено мляко, зърнени храни, мюсли, овесени бисквити, бисквити, хляб, сладкиши и овесени трици.

Възможни алтернативи на овеса са сорго, просо, царевича, полента и ориз.

Маково семе

Вашето ниво на IgG за маково семе е 24,48 µg/ml.

* Молекулен алерген

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на маково семе включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат маково семе, включват багети, хляб, сладкиши, кифли, мюсли и салатен дресинг.

Възможни алтернативи на маковото семе са семената от черен сусам и семената от chia.

Тиквено семе

Вашето ниво на IgG за тиквено семе е 24,11 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на тиквени семки включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат тиквени семки, включват масло от тиквени семки, бисквити, мюсли, песто и хляб. Тиквените семки често се използват за украса на салати, паста, ризото и овесени ядки.

Възможни алтернативи на тиквените семки са слънчогледовите семки.

Киноа

Вашето ниво на IgG за киноа е 13,36 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на киноа включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителни продукти и ястия, които обикновено съдържат киноа, са салати, мюсли, ризото, супи и безмесни питки за бургери.

Възможни алтернативи на киноата са ечемик, елда, амарант, царевича, просо, теф, див ориз и сорго.

Рапица

Вашето ниво на IgG за рапица е 45,94 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на рапица включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат рапично семе, включват рапично масло.

Възможни алтернативи на рапичното масло са зехтинът, маслото от авокадо и маслото от тиквени семки.

Жито

Вашето ниво на IgG за ръж е 12,01 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на ръж включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат ръж и ръжено брашно, включват хляб за сандвичи, хрупкав хляб, кренвирши, крекери, както и ръжено уиски и ръжена бира.

Възможни алтернативи на ръжта и ръженото брашно са ечемикът и ечемичното брашно.

Сусам

Нивото ви на IgG за сусам е 24,16 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на сусам включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат сусам и сусамово масло, включват багели, хляб, пръчици за хляб, хамбургери, галета, зърнени храни, крекери, хумус, тахан, баба гануш, дресинги, маринати, сосове, фалафел, хумус, обработено месо и колбаси, енергийни барове, суши, темпе, вегетариански бургери и много ястия от азиатската кухня. На етикетите на храните сусамът може да бъде наричан бенне, бенне семена, беннис, джинджифил, джинджифилово масло, гомасио, халва, сусамово брашно, сусамово масло, сусамова паста, сусамова сол, сусамово семе, сусамол, *sesamum indicum*, *sesemolina*, *sim sim*, тахини, тахина, техина и тил.

Възможни алтернативи на сусамовото семе са маковото и лененото семе. Сусамовото масло може да се замени с масло от перила, орехово масло, зехтин, рапично масло и масло от авокадо.

Слънчоглед

Вашето ниво на IgG за слънчоглед е 23,92 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на слънчоглед включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат слънчоглед, включват салати и слънчогледов чай, който е заместител на кафето.

Възможни алтернативи на слънчогледовия чай са кафе от цикория, чай от глухарче и чай от клонки.

Пшеница

Нивото ви на IgG за пшеница е 22,15 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на пшеница включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат пшеница и пшенично брашно, включват хляб, хлебни трохи, зърнени закуски, булгур, кифлички, кускус, крекери, мекици, твърд хляб, лимец, еммер, farina, камут, малц, сейтан, грис, кифлички, палачинки, пица, макаронени изделия и сладкиши. На етикетите на храните пшеницата може да бъде наричана бромирано брашно, зърнен екстракт, брашно за крекери, хидролизиран растителен протеин, хидролизиран пшеничен протеин, мацо, моносодиев глутамат (MSG) и тритикале. Понякога пшеницата се съдържа в изкуствени ароматизатори, карамелен оцветител, декстрин, хранително нишесте, глюкозен сироп, малтодекстрин, соев сос, сурими, текстуриран растителен протеин и растителна гума.

Възможни алтернативи на пшеницата са амарант, елда, просо, киноа и теф.

Пшенични трици

Вашето ниво на IgG за пшенични трици е 14,66 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на пшенични трици включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат пшенични трици, включват зърнени храни, палачинки, кексове и бисквити.

Възможни алтернативи на пшеничните трици са овесените трици.

Пшеничен глиадин

Вашето ниво на IgG за пшеничен глиадин е 16,66 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на пшеничен глиадин включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат глиадин, включват основните източници на глутен, като хляб, макаронени изделия, пица, дресинги и сосове, както и ечемик, ръж и овес.

Възможните алтернативи на пшеничните глиадинови продукти включват амарант, просо, елда и киноа.

Ядки

Бадеми

Вашето ниво на IgG за бадеми е 22,85 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на бадеми включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат бадеми, смлени бадеми или бадемово брашно, включват торти, хляб, бисквити, сладкиши, сладолед, марципан и ликьори като Amaretto.

Възможни алтернативи на бадемите са лешниците, бразилските орехи, кашуто и несоленият шамфъстък. Несолени тиквени и слънчогледови семки, мюсли или овесени ядки могат да бъдат заместители на ядките. Тахини (сусамово масло) може да се използва като заместител на бадемовото масло.

Бразилски орех

Нивото на IgG за бразилски орех е 41,01 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на бразилски орех включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат бразилски орехи, включват торти, хляб, бисквити, сладкиши, сладолед, както и хлебчета и печени ядки.

Възможни алтернативи на бразилските орехи са ядките макадамия, бадемите и суровото кокосово месо. Като заместители на ядките могат да послужат и неосолени семена от пумпал и слънчоглед, боб и кренвирши.

Кашу

Нивото ви на IgG за кашу е 38,62 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на кашу включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат кашу, включват песто, торти, мюсли, сладкиши, сладолед и шоколад. Индийската, китайската и тайландската кухня често използват кашу в своите ястия.

Възможни алтернативи на кашуто са кедровите ядки, бадемите, орехите и лешниците. Несолените слънчогледови и тиквени семки могат да се използват като заместители на ядките. Тахини (сусамово масло) може да се използва като заместител на маслото от кашу.

Кокосово мляко

Вашето ниво на IgG за кокосово мляко е 20,44 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на кокосово мляко включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат кокосово мляко, включват къри, супи, пудинги, каши, сладолед и сосове.

Възможните алтернативи (на растителна основа) на кокосовото мляко включват соево мляко, бадемово мляко, мляко от кашу, овесено мляко, конопено мляко и оризово мляко.

Лешници

Нивото ви на IgG за лешници е 38,45 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на лешници включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат лешници, включват бисквити, торти, сладкиши, шоколад, шоколадови пасти, сладкарски изделия, зърнени храни и хляб.

Възможни алтернативи на лешниците са бадемите, ядките макадамия, орехите и кашуто. Овесени ядки, неосолени слънчогледови и тиквени семки и стафиди могат да се използват като заместители на ядки при печене.

Макадамия

Вашето ниво на IgG за макадамия е 32,82 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на ядки макадамия включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат ядки макадамия, включват бисквити, торти, сладкиши, шоколад, захарни изделия и зърнени храни.

Възможни алтернативи на ядките макадамия са бразилските орехи, кашуто, бадемите, пеканът и орехите. Несолените слънчогледови и тиквени семки могат да се използват като заместители на ядките.

Пеканова ядка

Нивото ви на IgG за пекан е 19,38 µg/ml.

Свързаните с това симптоми на хранителна непоносимост след консумация на пекан включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат пекан, включват пайове, сладкиши, торти, шоколад, бисквити и салати.

Възможни алтернативи на пекановите ядки са орехите, лешниците, кашуто и шам-фъстъкът. Несолените слънчогледови и тиквени семки могат да се използват като заместители на ядките.

Шам фъстък

Вашето ниво на IgG за шамфъстък е 17,27 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на шамфъстък включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат шамфъстък, включват сладолед, сладкарски изделия (например марципан, турска баклава) и шоколад.

Възможни алтернативи на шамфъстъка са кедровите ядки, бадемите, лешниците и кашуто.

Орех

Нивото на IgG за орех е 26,84 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на орехи включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат орехи, включват сосове песто, салати, торти, бисквити, сладкарски изделия и сладолед.

Възможни алтернативи на орехите са лешниците и бадемите. Несолените слънчогледови и тиквени семки могат да се използват като заместители на ядките.

Бобови растения

Фъстъци

Нивото ви на IgG за фъстъци е 28,7 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на фъстъци включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат фъстъци, включват фъстъчено масло, фъстъчено олио, хлебни изделия (напр. бисквити, бонбони, сладкиши, кори за пай), сладолед, зърнени храни, мюсли, микс за пътеки, чили, супи, енергийни барове, вегетариански бургери, салати и салатен дресинг. Фъстъците често се използват в африканската и азиатската кухня.

Възможни алтернативи на фъстъците са бобът (напр. нахут, черен, пинто, лима, фава) и лещата като източници на протеини и фибри. Като закуска фъстъците могат да се заменят с различни семена (напр. тиквени, слънчогледови), печени соеви зърна и печен нахут. Фъстъченото масло за готвене може да се замени с рапично, слънчогледово, растително, орехово, бадемово и шафраново масло.

Плодове

Череша

Вашето ниво на IgG за череша е 13,83 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на череша, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат череша, включват сладкиши (например пайове, тарты, торти, коблери и др.), сладолед, сок, компоти и в микс от ядки, плодове и др. (сушени).

Възможни алтернативи на черешите при печене са сливите, кайсиите и нектарините.

Смокиня

Вашето ниво на IgG за смокини е 13,36 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на смокини, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат смокини, включват конфитюри, салати и сладкиши (напр. тарты, пайове и др.).

Възможни алтернативи на смокините са крушите, нектарините, кайсиите, сушените фурми, сушените сини сливи и стафидите.

Черници

Вашето ниво на IgG за черници е 13,11 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на черница, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат черници, включват сладкарски изделия (напр. тарты, пайове, крамбъли, мъфини, торти и др.), конфитюри, компоти, смутита и салати.

Възможни алтернативи на черницата са боровинките, сините боровинки и стафидите.

Портокали

Вашето ниво на IgG за портокали е 10,09 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на портокал, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат портокали, включват салати, сладкарски изделия (напр. тарталети, торти и др.), сорбета, конфитюри, сокове, смутита, маринати, сосове и дресинги.

Възможни алтернативи на портокалите са лимоните, грейпфрутите, мандарините и клементините.

Ананас

Вашето ниво на IgG за ананас е 11,81 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на ананас, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат ананас, включват салати, чътни, релиш, маринати, сокове, смутита и коктейли.

Възможни алтернативи на ананасите са зелените ябълки и портокалите.

Зеленчуци

Чесън

Вашето ниво на IgG за чесън е 21,41 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на чесън, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат чесън, включват ястия с макаронени изделия, супи, яхнии, сосове, масла, дипове, дресинги и чътни.

Възможни алтернативи на чесъна са лукът, шалот, лукът и лимоновата кора.

Картофи

Вашето ниво на IgG за картофи е 11,38 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на картофи, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат картофи, включват супи, салати, яхнии, палачинки, кнедли, гратени, запеканки, пюрета, печени ястия, чипсове, ньоки, емпанада и много други.

Възможните алтернативи на картофите включват карфиол, алабаш колраби и мускатна тиква.

Подправки

Синапено семе (горчица)

Вашето ниво на IgG за горчица е 25,64 µg/ml.

* Молекулен алерген

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на горчица, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, в които горчицата се използва като овкусител, включват сосове, къри и чътни в индийската кухня. Горчицата се използва за дресинг на салати, както и за месни и рибни ястия (като глазура).

Възможни алтернативи на сенапеното семе са кимът и хрянът.

Пипер (черен/бял/зелен/червен/жълт)

Вашето ниво на IgG за пипер е 18,87 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на пипер, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, в които пиперът се използва като овкусител, включват супи, бульони, сосове, маринати и яхнии. Пиперът често се използва като суха смес за месо, птици и риба преди печене или готвене.

Възможни алтернативи на пипера са кимионът, семената от кориандър, синапеното семе и индийското орехче.

Нови хранителни продукти

Семена от chia

Вашето ниво на IgG за семена от chia е 17,5 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на семена от chia, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Семената от chia са известни с голямото си съдържание на фибри и омега-3 мастни киселини. Хранителните продукти и ястия, които често съдържат семена от chia, включват смутита, сокове, кисело мляко, овесени ядки, салати и печени храни.

Възможни алтернативи на семената от chia са семената от лимец (известни също като ленено семе), овесените трици и киноата.

Водорасли хлорела

Вашето ниво на IgG за хлорела е 13,78 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на хлорела, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хлорелата е вид водорасло и е добър източник на протеини, мазнини, въглехидрати, фибри, витамини и минерали. Хлорелата на прах може да се добавя към сокове и смутита.

Възможни алтернативи на водораслите хлорела са спироулината (друг вид водорасли), суров органичен мед от манука, асай бери на прах, смяно ленено семе и годжи бери.

Домашни щурци

Вашето ниво на IgG за домашен щурец е 11,67 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на домашен щурец, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Щурците са ядливи насекоми, богати на протеини и много други хранителни вещества и се консумират като закуска в редица страни от Африка и Югоизточна Азия.

Възможни алтернативи на щурците са други ядливи насекоми, като скакалци и брашнени червеи.

Кафе и чай

Черен чай

Нивото на IgG за черен чай е 15,87 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на черен чай, включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Напитките, които обикновено съдържат черен чай, включват черен чай, черен студен чай и лате с черен чай.

Възможни алтернативи на черния чай са кафето, зеленият чай, чаят от лимонова трева, чаят от джинджирил, чаят от лайка и белият чай.

Други

Мед

Вашето ниво на IgG за мед е 37,09 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на мед включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястия, които обикновено съдържат мед, включват сосове, салатни дресинги, медовина, супи и печени изделия (например хляб, бисквити, кексове, мъфини и др.).

Възможни алтернативи на меда са сироп от оризов малц, сироп от кафяв ориз, меласа, кленов сироп, нектар от агава и златен сироп.

М-трансглутаминаза (лепило за месо)

Нивото на IgG за М-трансглутаминаза е 39,29 µg/ml.

Свързаните симптоми на хранителна непоносимост след прием на М-трансглутаминаза включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат М-трансглутаминаза, включват колбаси, шунка, рибни кюфтета, пилешки хапки и сурими.

Възможни алтернативи на М-трансглутаминазата са желатинът и карагенанът (получен от морски водорасли).

Тръстикова захар

Вашето ниво на IgG за тръстикова захар е 11,04 µg/ml.

Симптомите, свързани с хранителна непоносимост при консумация на тръстикова захар включват гадене, болки в стомаха, газове, спазми, подуване на корема, повръщане, киселини, диария, главоболие, раздразнителност и нервност.

Хранителните продукти и ястията, които обикновено съдържат тръстикова захар, включват сиропи, конфитюри, желета, сладкарски изделия, бонбони, печива (торти, мъфини, бисквити и др.), сокове и много други.

Възможни алтернативи на тръстиковата захар са медът, стевията, плодовете на монаха и сиропът от тапиока.

Отказ от отговорностНаличието на IgG-антитела може да е индикация за хранителна непоносимост и трябва да се анализира заедно с клиничната анамнеза и резултатите от други диагностични тестове.Софтуерът за интерпретация на Raven е инструмент, който подпомага интерпретацията на резултатите от FOX, но не представлява диагноза. Не се поема отговорност за коментарите на Raven и произтичащите от тях диетични препоръки. Посочените коментари са предназначени изключително за резултатите от FOX.(Връзката между приема на храна, повишените нива на IgG и хроничните нарушения е описана в рецензирани публикации и проучвания на случаи. Въпреки това тази връзка все още се обсъжда в научната общност и до момента не е постигнат консенсус).