

9999
Praxis
Dr. med. Hugo Musterbefund
Facharzt für Allgemeinmedizin
Erich-Dombrowski-Str. 3
D 55127 Mainz

Mainz, 05.05.2025

Allergo-Screen®-Befund

Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege,

herzlichen Dank für Ihren Untersuchungsauftrag bezüglich Ihres Patienten P3281 Muster. In der Anlage übersenden wir Ihnen

- die Laborergebnisse Ihres Patienten mit persönlicher Befundinterpretation und Therapieteil **für Sie**, sowie nachfolgend
- die Laborergebnisse mit:
 - persönlicher Befundinterpretation
 - Einkaufszettel
 - individuelles Kochrezeptbuch mit Ernährungsempfehlungen

zur Weitergabe an Ihren Patienten.

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen aus Mainz.

Dr. med. Patrik Zickgraf

Allergo-Screen® Basic (IgG)

Getreide

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Buchweizen	<2.5 µg/ml	0					< 20
Dinkel/Grünkern	<2.5 µg/ml	0					< 20
Gluten	<2.5 µg/ml	0					< 20
Hafer	<2.5 µg/ml	0					< 20
Mais	<2.5 µg/ml	0					< 20
Reis	<2.5 µg/ml	0					< 20
Roggen	<2.5 µg/ml	0					< 20
Weizen	<2.5 µg/ml	0					< 20

Milchprodukte

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
gekochte Milch	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kasein	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kuhmilch	200.0 µg/ml					4	< 20
Labkäse	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sauermilchprodukte	<2.5 µg/ml	0					< 20
Schafmilch, -käse	<2.5 µg/ml	0					< 20
Ziegenmilch, -käse	<2.5 µg/ml	0					< 20

Nüsse / Samen

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Cashew	<2.5 µg/ml	0					< 20
Haselnuss	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kürbiskerne	<2.5 µg/ml	0					< 20
Leinsamen	<2.5 µg/ml	0					< 20
Mandel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Mohn	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sesam	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sonnenblumenkerne	<2.5 µg/ml	0					< 20
Walnuss	<2.5 µg/ml	0					< 20

Fleisch

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Huhn	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pute	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rindfleisch	<2.5 µg/ml	0					< 20
Schweinefleisch	<2.5 µg/ml	0					< 20

Fisch

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Forelle	<2.5 µg/ml	0					< 20
Hering	<2.5 µg/ml	0					< 20
Lachs	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pangasius	<2.5 µg/ml	0					< 20
Scholle	<2.5 µg/ml	0					< 20
Seelachs	<2.5 µg/ml	0					< 20
Thunfisch	<2.5 µg/ml	0					< 20

Schalentiere / Muscheln

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Garnele	<2.5 µg/ml	0					< 20

Gemüse

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Aubergine	<2.5 µg/ml	0					< 20
Blumenkohl	<2.5 µg/ml	0					< 20
Brokkoli	<2.5 µg/ml	0					< 20
Champignon	<2.5 µg/ml	0					< 20
Gurke	<2.5 µg/ml	0					< 20
Karotte	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kartoffel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Lauch/Porree	<2.5 µg/ml	0					< 20
Paprikaschote	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sellerie	<2.5 µg/ml	0					< 20
Spinat	<2.5 µg/ml	0					< 20
Tomate	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zucchini	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zwiebel	<2.5 µg/ml	0					< 20

Hülsenfrüchte

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Bohne grün	<2.5 µg/ml	0					< 20
Erbse	<2.5 µg/ml	0					< 20
Erdnuss	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sojabohne	<2.5 µg/ml	0					< 20

Salate

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Eisbergsalat	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kopfsalat	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rucola	<2.5 µg/ml	0					< 20

Obst

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Ananas	<2.5 µg/ml	0					< 20
Apfel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Avocado	<2.5 µg/ml	0					< 20
Banane	<2.5 µg/ml	0					< 20
Erdbeere	<2.5 µg/ml	0					< 20
Himbeere	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kirsche	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kiwi	<2.5 µg/ml	0					< 20
Nektarine	<2.5 µg/ml	0					< 20
Orange	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pfirsich	<2.5 µg/ml	0					< 20
Traube/Rosine	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zitrone	<2.5 µg/ml	0					< 20

Kräuter / Gewürze

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Basilikum	<2.5 µg/ml	0					< 20
Cayennepfeffer	<2.5 µg/ml	0					< 20
Ingwer	<2.5 µg/ml	0					< 20
Knoblauch	<2.5 µg/ml	0					< 20
Oregano	<2.5 µg/ml	0					< 20
Paprikagewürz	<2.5 µg/ml	0					< 20
Petersilie	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pfeffer	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rosmarin	<2.5 µg/ml	0					< 20
Senfkorn	<2.5 µg/ml	0					< 20
Thymian	<2.5 µg/ml	0					< 20
Vanille	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zimt	<2.5 µg/ml	0					< 20

Getränke / -inhaltsstoffe

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Kakaobohne	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kamille	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pfefferminze	<2.5 µg/ml	0					< 20

Sonstiges

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Back-/Bierhefe	<2.5 µg/ml	0					< 20
Hühnerei	<2.5 µg/ml	0					< 20
Wachtelei	<2.5 µg/ml	0					< 20

Befundinterpretation

Das Untersuchungsergebnis zeigt überwiegend eine **sehr geringe Bildung** von **IgG-Antikörpern gegen Nahrungsmittel**. In den Kategorien Getreide, Milchprodukte, Hühnerei liegende hohe Titer sollten dennoch berücksichtigt werden. Die Symptome Ihres Patienten sind demnach wahrscheinlich nicht auf IgG-Unverträglichkeitsreaktionen zurückzuführen oder Ihr Patient ist ein IgG-Low-Responder. Weitere mögliche Ursachen der Beschwerden könnten z.B. Lebensmittelallergien, eine Laktose-/Fruktose-/Histaminintoleranz, oder eine Zöliakie sein.

In der Interpretation des Befundes gehen wir auf weitere mögliche Ursachen der Symptome ein.

Das im Darm lokalisierte Immunsystem wird tagtäglich mit einer großen Vielzahl an Fremdproteinen aus der Nahrung konfrontiert, die potenziell eine lokale Aktivierung der Immunzellen und in der Folge eine Abwehrreaktion auslösen können. Unter physiologischen Bedingungen lernt der Körper in einem Prozess, der als orale Toleranz bezeichnet wird, die mit der Nahrung aufgenommenen harmlosen Fremdeiweiße (Antigene) zu akzeptieren. Die erfolgreiche Entwicklung der oralen Toleranz ist abhängig vom Zeitpunkt und der Quantität des Erstkontaktes mit kommensalen Bakterien und Nahrungsmittelantigenen und wird nach heutigem Verständnis durch ein komplexes Zusammenspiel immunregulatorischer Mechanismen vermittelt, die u. a. charakterisiert sind durch:

- Intakte Integrität der Darmbarriere (intakte Darmflora, stabile Schleimproduktion, intaktes Darmepithel)
- Differenzierung von regulatorisch aktiven Th3-Zellen
- Bildung von sekretorischem IgA-Antikörpern (sIgA) durch B-Lymphozyten

Obwohl Darmmukosa und -epithel eine effektive mechanische Barriere für Abbauprodukte der Nahrung darstellen, gelangen trotzdem stetig kleinste Mengen an Nahrungsmittelproteinen unverdaut ins Blut. Da diese Antigene den Prozess der Toleranzinduktion im Darm umgehen, kann der Organismus mit der Produktion von IgG-Antikörpern reagieren, wobei die IgG-Subklasse, die gebildet wird (IgG1 bis IgG4), von der Form und Menge der Antigenzufuhr bzw. der Art der Antigenpräsentation für immunkompetente Zellen abhängig ist.

Zu einer Freisetzung erhöhter Mengen an IgG-Antikörpern, die Nahrungsmittelantigene erkennen, kann es kommen, wenn:

- eine Störung der immunologischen Homöostase im Darm vorliegt, die zu einem teilweisen oder totalen Verlust der intestinalen Toleranzinduktion führt. Dies kann bedingt sein durch:
 - transiente oder chronische Immunaktiverung (z. B. bei Darmentzündungen)
 - genetische Prädisposition (Schwäche in der Th3-Differenzierung)
 - Mangel an protektiven Faktoren (z. B. IgA-Defizienz, Maldigestion)
- eine Barrierestörung des Darmes („Leaky Gut“) auftritt, die zu einer erhöhten Absorption von Nahrungsmittelproteinen ins Blut führt. Der Verlust der mukosalen Integrität kann bedingt sein durch:
 - intestinale Infektionen
 - chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
 - Medikamente
 - Alkohol

Eine Reihe chronischer Erkrankungen mit in der Mehrzahl entzündlicher Komponente wird Nahrungsmittelunverträglichkeiten zugeschrieben. Das Beschwerdebild reicht von Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Diarrhoe, Flatulenz, Reizdarm-Syndrom) und Dermatosen (Psoriasis, Ekzem) über Kopfschmerz/Migräne, Aufmerksamkeitsdefizit/Müdigkeit und Depression/Erschöpfungssyndrom bis hin zu Adipositas/Typ II-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Grundlage dieser verschiedenen Pathologien können die für einzelne Nahrungsmittel erhöhten IgG-Titer darstellen. Bei fortgesetzter Aufnahme des relevanten Nahrungsmittels führen diese möglicherweise über die Bildung und organspezifische Ablagerung von Immunkomplexen zu verzögert auftretenden oder chronisch persistierenden Entzündungen. Obwohl die

Kausalität nach aktuellem medizinischem Wissensstand noch nicht ausreichend abgesichert ist, legen empirische Studien und zahlreiche Patientenwahrnehmungen zur Wirksamkeit von Eliminationsdiäten, die auf der Identifikation von Nahrungsmitteln mit individuell erhöhter IgG-Reaktivität basieren, diesen Zusammenhang nahe ⁽¹⁻⁴⁾.

Der Nachweis von erhöhten spezifischen IgG-Spiegeln im Serum weist demnach auf eine fortgesetzte Konfrontation des Patienten sowie eine erhöhte Reaktivität des Immunsystems gegen das jeweilige Nahrungsmittel hin. Die Frage, ob positiv getestete Nahrungsmittel möglicherweise für die vorliegenden Symptome verantwortlich sind, muss anhand einer Ernährungsumstellung beantwortet werden, bei der alle Nahrungsmittel mit erhöhten IgG-Titern für eine gewisse Zeit gemieden und danach in einer Provokationsphase sukzessiv wieder eingeführt werden. Zur Vermeidung des Risikos einer Mangelernährung während der Zeit der Nahrungsmittelkarenz empfehlen wir für die Dauer der Eliminationsdiät die Konsultation und therapeutische Begleitung eines Ernährungsberaters.

1. Atkinson W, et al. 2004. Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial. Gut. 53: 1459-64.
2. Bentz S, et al. 2010. Clinical relevance of IgG antibodies against food antigens in Crohn's disease: a double-blind cross-over diet intervention study. Digestion. 81: 252-64.
3. Alpay K, et al. 2010. Diet restriction in migraine, based on IgG against foods: a clinical double-blind, randomized, cross-over trial. Cephalagia. 30: 829-37.
4. Aydinlar EI, et al. 2012. IgG-based elimination diet in migraine plus irritable bowel syndrome. Headache. 53: 514-25.

Folgende aus dem Befund ermittelte Unverträglichkeit(en) sollte(n) berücksichtigt werden:

- Bei Ihrem Patienten wurde Kuhmilch positiv getestet (Klasse 3 oder höher). Dies hat zur Konsequenz, dass Ihr Patient alle kuhmilchhaltigen Nahrungsmittel meiden sollte, auch wenn diese nur eine niedrige Klasse haben. Weitere Ernährungsinformationen hierzu kann Ihr Patient in seinem Kochbuch finden.
- Bei Ihrem Patienten wurde **keine Erhöhung der Antikörperkonzentrationen bei Obst und fruktosereichem Gemüse** nachgewiesen. Sollten aber dennoch Symptome wie Blähungen, Durchfälle, Bauchkrämpfe etc. nach dem Konsum von Obst und/oder Gemüse vorhanden sein, könnte eine Fruktose-Intoleranz die Ursache sein. Bei Verdacht empfehlen wir zur Abklärung einen Wasserstoff-Atemgastest.
- Bei Ihrem Patienten zeigen sich **keine erhöhten Antikörperkonzentrationen bei Hülsenfrüchten**. Bitte beachten Sie, dass der Verzehr von Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen, Linsen und Soja dennoch auch bei Gesunden Symptome wie Blähungen und Bauchkrämpfe hervorrufen kann. Wir empfehlen dem Patienten eine Reduktion der Verzehrmenge bis die Symptome abgeklungen sind.

Medizinisch validiert durch Herrn Dr. med. Patrik Zickgraf

P3281 Muster
D-

Mainz, 05.05.2025

Allergo-Screen®-Befund für Herrn Manuel Muster

Lieber Herr Muster,

mit Hilfe der Allergo-Screen®-Diagnostik haben Sie sich für einen Test entschieden, der in Ihrem Blut nach Antikörpern der Klasse IgG sucht, welche Ihr Immunsystem gegen Bestandteile von Nahrungsmitteln gebildet hat. Die Untersuchungsergebnisse und weitere Erläuterungen finden Sie in Ihrem nachfolgenden individuellen Befundbericht.

Ihr **persönlicher Befund** umfasst:

- Ihre Laborergebnisse
- Befundinterpretation
- Einkaufszettel sowie
- Ihr Kochbuch

Ihr Einkaufszettel beinhaltet alle Lebensmittel, die Sie laut den Allergo-Screen®-Ergebnissen verzehren können. Erlaubt sind alle Lebensmittel der Klassen 0 und 1. Nahrungsmittel mit einer Klasse 2 dürfen nur in Rotation, d.h. alle 4 Tage verzehrt werden. Dies gilt auch für die Rezepte, in denen diese Nahrungsmittel mit verarbeitet werden. Nahrungsmittel der Klassen 3 und 4 sollten strikt gemieden werden.

Um Ihnen die Ernährungsumstellung zu erleichtern, haben wir für Sie ein individuelles Kochrezeptbuch erstellt. In diesem finden Sie Rezepte die Ihre Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigen, sowie weitere hilfreiche Ernährungsinformationen. Sollten Ihnen andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Unverträglichkeiten gegen Fruktose, Laktose, Sorbit, Histamin) bekannt sein, müssen Sie diese Lebensmittel meiden, auch wenn sie in den Rezepten erscheinen.

Bitte beachten Sie, dass mit Hilfe der hier durchgeführten Analysen eine Sonderform der Nahrungsmittelunverträglichkeit diagnostiziert wurde. Die Untersuchung von IgG-Antikörpern entspricht nicht dem klassischen Allergietest, bei dem ausschließlich Antikörper der Klasse IgE untersucht werden. Die IgE-vermittelten Reaktionen vom sogenannten Soforttyp führen in der Regel zu Beschwerden, die in einem engen zeitlichen Zusammenhang mit dem Antigenkontakt auftreten.

Bei den hier untersuchten Antikörper-getriggerten Reaktionen treten die Beschwerden in der Regel in verzögerter Form (bis zu 72 Stunden nach der Aufnahme) auf, so dass es erheblich schwieriger ist, einen zeitlichen Zusammenhang zu den unverträglichen Nahrungsmitteln zu erkennen. Wenn prädisponierte Personen ein Nahrungsmittel immer und immer wieder aufnehmen, eventuell mehrmals täglich, fördert diese

ununterbrochene und monotone Immunprovokation die Entstehung sowie weitere Ausbreitung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Eine Ernährungsumstellung bewirkt somit einen Schutz vor neuen Unverträglichkeiten.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Therapeuten. Die Antworten auf einige häufig gestellte Fragen finden Sie im Anschluss an Ihre Befundinterpretation. Weitere für Sie relevante Ernährungsempfehlungen sind in Ihrem Kochbuch enthalten.

Hinweis:

Antikörper und Antigene

Antikörper sind Proteine (Eiweiße), die das Immunsystem als Reaktion auf bestimmte eingedrungene Fremdstoffe (Antigene) bildet. Die Abwehr geschieht durch eine Bindung der Antigene durch Antikörper. Die auf diese Bindung folgenden Immunleistungen ermöglichen die endgültige Eliminierung der Fremdstoffe. Bei einer starken Konfrontation des Immunsystems mit Fremdstoffen ist dieser Prozess von unterschiedlichen Symptomen begleitet.

Bitte beachten Sie:

Zur Vermeidung des Risikos einer Mangelernährung während der Zeit der Nahrungsmittelkarenz empfehlen wir für die Dauer der Eliminationsdiät ggf. die Konsultation und therapeutische Begleitung eines Ernährungsberaters.

Allergo-Screen® Basic (IgG)

Getreide

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Buchweizen	<2.5 µg/ml	0					< 20
Dinkel/Grünkern	<2.5 µg/ml	0					< 20
Gluten	<2.5 µg/ml	0					< 20
Hafer	<2.5 µg/ml	0					< 20
Mais	<2.5 µg/ml	0					< 20
Reis	<2.5 µg/ml	0					< 20
Roggen	<2.5 µg/ml	0					< 20
Weizen	<2.5 µg/ml	0					< 20

Milchprodukte

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
gekochte Milch	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kasein	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kuhmilch	200.0 µg/ml					4	< 20
Labkäse	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sauermilchprodukte	<2.5 µg/ml	0					< 20
Schafmilch, -käse	<2.5 µg/ml	0					< 20
Ziegenmilch, -käse	<2.5 µg/ml	0					< 20

Nüsse / Samen

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Cashew	<2.5 µg/ml	0					< 20
Haselnuss	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kürbiskerne	<2.5 µg/ml	0					< 20
Leinsamen	<2.5 µg/ml	0					< 20
Mandel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Mohn	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sesam	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sonnenblumenkerne	<2.5 µg/ml	0					< 20
Walnuss	<2.5 µg/ml	0					< 20

Fleisch

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Huhn	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pute	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rindfleisch	<2.5 µg/ml	0					< 20
Schweinefleisch	<2.5 µg/ml	0					< 20

Fisch

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Forelle	<2.5 µg/ml	0					< 20
Hering	<2.5 µg/ml	0					< 20
Lachs	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pangasius	<2.5 µg/ml	0					< 20
Scholle	<2.5 µg/ml	0					< 20
Seelachs	<2.5 µg/ml	0					< 20
Thunfisch	<2.5 µg/ml	0					< 20

Schalentiere / Muscheln

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Garnele	<2.5 µg/ml	0					< 20

Gemüse

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Aubergine	<2.5 µg/ml	0					< 20
Blumenkohl	<2.5 µg/ml	0					< 20
Brokkoli	<2.5 µg/ml	0					< 20
Champignon	<2.5 µg/ml	0					< 20
Gurke	<2.5 µg/ml	0					< 20
Karotte	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kartoffel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Lauch/Porree	<2.5 µg/ml	0					< 20
Paprikaschote	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sellerie	<2.5 µg/ml	0					< 20
Spinat	<2.5 µg/ml	0					< 20
Tomate	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zucchini	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zwiebel	<2.5 µg/ml	0					< 20

Hülsenfrüchte

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Bohne grün	<2.5 µg/ml	0					< 20
Erbse	<2.5 µg/ml	0					< 20
Erdnuss	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sojabohne	<2.5 µg/ml	0					< 20

Salate

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Eisbergsalat	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kopfsalat	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rucola	<2.5 µg/ml	0					< 20

Obst

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Ananas	<2.5 µg/ml	0					< 20
Apfel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Avocado	<2.5 µg/ml	0					< 20
Banane	<2.5 µg/ml	0					< 20
Erdbeere	<2.5 µg/ml	0					< 20
Himbeere	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kirsche	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kiwi	<2.5 µg/ml	0					< 20
Nektarine	<2.5 µg/ml	0					< 20
Orange	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pfirsich	<2.5 µg/ml	0					< 20
Traube/Rosine	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zitrone	<2.5 µg/ml	0					< 20

Kräuter / Gewürze

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Basilikum	<2.5 µg/ml	0					< 20
Cayennepfeffer	<2.5 µg/ml	0					< 20
Ingwer	<2.5 µg/ml	0					< 20
Knoblauch	<2.5 µg/ml	0					< 20
Oregano	<2.5 µg/ml	0					< 20
Paprikagewürz	<2.5 µg/ml	0					< 20
Petersilie	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pfeffer	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rosmarin	<2.5 µg/ml	0					< 20
Senfkorn	<2.5 µg/ml	0					< 20
Thymian	<2.5 µg/ml	0					< 20
Vanille	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zimt	<2.5 µg/ml	0					< 20

Getränke / -inhaltsstoffe

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Kakaobohne	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kamille	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pfefferminze	<2.5 µg/ml	0					< 20

Sonstiges

Nahrungsmittel	Ergebnis	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Back-/Bierhefe	<2.5 µg/ml	0					< 20
Hühnerei	<2.5 µg/ml	0					< 20
Wachtelei	<2.5 µg/ml	0					< 20

Befundinterpretation

Folgende aus dem Befund ermittelte Unverträglichkeit(n) sollte(n) berücksichtigt werden:

- Bei Ihnen wurde Kuhmilch positiv getestet (Klasse 3 oder höher). Dies hat zur Konsequenz, dass Sie kuhmilchhaltige Nahrungsmittel sowie kuhmilchhaltige Speisen meiden sollten, auch wenn diese nur eine niedrige Klasse haben.
- Ihr Befund zeigt keine relevanten Antikörperkonzentrationen gegen Hülsenfrüchten wie (Soja-)Bohne, (Kicher-)Erbsen und Linsen. Bitte beachten Sie, dass der Verzehr dennoch auch bei Gesunden Symptome wie Blähungen und Bauchkrämpfe etc. hervorrufen kann. Wir empfehlen eine Reduktion der Verzehrmenge, bis die Symptome abklingen.

Häufig gestellte Fragen und Antworten zu Ihrem Befund:

Bedeutet eine IgG-Reaktion auf Nahrungsmittel das Vorhandensein einer Nahrungsmittelallergie?

Nein. Allergien werden durch IgE-Antikörper vermittelt und stellen Akutreaktionen dar. Verzehrt ein Allergiker Nahrungsmittel, auf die er allergisch reagiert, kann dies mitunter zu lebensbedrohlichen Symptomen (anaphylaktischer Schock) führen. IgG-Reaktionen zeigen sich hingegen erst verzögert (bis zu 72 Stunden nach der Nahrungsaufnahme) und können keinen anaphylaktischen Schock auslösen.

Kann mit dem vorliegenden Test eine Laktose- oder Fruktose-Intoleranz diagnostiziert werden?

Nein. Im Allergo-Screen® werden IgG-Reaktionen auf Proteine getestet. Bei Laktose und Fruktose handelt es sich hingegen um Milch- und Fruchtzucker (Kohlenhydrate). Haben Sie den Verdacht einer Laktose- oder Fruktose-Intoleranz, sollten Sie sich an Ihren Therapeuten wenden, der zur Abklärung einen Wasserstoff-Atemtest bei Ihnen durchführen kann.

In meinem Befund sind Antikörper bei Lebensmitteln erhöht, die ich häufig esse. Ist das Testergebnis auf einen hohen Verzehr zurückzuführen?

Nein. Eine übermäßige Antikörperreaktion auf ein Lebensmittel ist keine natürliche Reaktion auf einen hohen Verzehr. Ein gesunder Organismus produziert also nicht mehr Antikörper bei hohem Verzehr eines Lebensmittels.

Darf ich Lebensmittel verzehren, auf denen der Hinweistext „kann Spuren von (Milch, Ei,...) enthalten“ steht?

Ja. Der Hinweis „kann Spuren von ... enthalten“ bedeutet, dass das Lebensmittel selbst den Inhaltsstoff (z.B. Milch oder Ei) nicht enthält. Es kann aber nicht ausgeschlossen werden, dass bei der Lebensmittelproduktion Kontaminationen mit diesen Inhaltsstoffen aus anderen Produkten stattgefunden haben. Die Mengen sind dabei aber so gering, dass diese Lebensmittel bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit in der Regel gut vertragen werden. Der Hinweis dient in erster Linie Allergikern, bei denen es schon bei der Aufnahme kleinster Mengen dieser Inhaltsstoffe zu potentiell lebensbedrohlichen IgE-Reaktionen kommt.

Was passiert wenn ich Lebensmittel, die ich laut dem Test nicht vertrage, trotzdem (versehentlich) mal esse?

Da es sich bei den IgG-Reaktionen nicht um eine Allergie mit ggf. lebensbedrohlichen Symptomen handelt, ist ein Ausrutscher nicht dramatisch. Versuchen Sie aber, möglichst schnell wieder zu Ihrer Diät zurückzufinden und achten Sie darauf, dass sich solche Situationen nicht häufen.

Muss ich für die Blutabnahme nüchtern sein?

Nein. Sie können, sofern es sich ausschließlich um eine Untersuchung auf IgG-Reaktionen handelt, wie sonst auch essen.

Spielt es bei der Testung auf IgG-Antikörper eine Rolle, welche Nahrungsmittel ich vor der Blutentnahme zu mir genommen habe?

Nein. Die Wahl Ihrer Nahrungsmittel hat keinen direkten Einfluss auf die Stärke der Antikörper-Reaktion in unserem Test. Sollten Sie jedoch über mehrere Monate aufgrund einer Ernährungsumstellung z.B. glutenfrei leben, würde sich dies positiv auf Ihre Sensitivität bei glutenhaltigen Getreiden wie Weizen, Roggen und Dinkel auswirken.

Wie verhalte ich mich bei einem Restaurantbesuch oder bei Einladungen?

Erklären Sie Ihr Anliegen, wenn Sie in der Kantine, im Restaurant oder bei Freunden zum Essen sind, und fragen Sie nach den Zutaten der Gerichte. Man wird dafür Verständnis zeigen.

Warum reagiere ich auf bestimmte Nahrungsmittel, obwohl der Test für diese Nahrungsmittel geringe Antikörperkonzentrationen gezeigt hat?

Einige Nahrungsmittel wie Nüsse, Kern- und Steinobst können auch bei niedrigen bis kaum ermittelten IgG-Antikörper-Konzentrationen Beschwerden auslösen. Diese Symptome beruhen jedoch häufig auf Kreuzreaktionen, welche z.B. auf Allergien gegen Birke, Beifuß, Gräser etc. zurückzuführen sind. Meiden Sie auf jeden Fall Nahrungsmittel, auf die Sie bekanntlich mit einer Sofort-Typ-Reaktion reagieren, auch wenn diese im Allergo-Screen®-Test keine erhöhten Antikörper aufweisen.

Aufgrund zahlreicher starker Reaktionen auf Nahrungsmittel ist mein Speiseplan stark eingeschränkt. Besteht dadurch die Gefahr einer Mangelversorgung an Vitaminen und Mineralstoffen?

Durch eine einseitige Ernährung können sich Nährstoffdefizite einstellen. Um sicher zu gehen, dass Ihr Nährstoffbedarf durch die Ernährung gedeckt ist, sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten.

Warum bekomme ich trotz unauffälligem Testergebnis ein Kochbuch?

Wenn Sie unter keinen Unverträglichkeiten leiden, können Sie das Kochbuch als Grundlage für eine gesunde Ernährung und neue Rezeptvorschläge nutzen.

Warum vertrage ich Milch nur gekocht?

Vermutlich liegt bei Ihnen eine erhöhte Antikörperbildung gegen hitzeempfindliche Proteine der Kuhmilch vor, wie z.B. Molkenproteine. Bei einer erhöhten Reaktion auf das hitzestabile Kasein wird gekochte Kuhmilch i.d.R. nicht vertragen.

Ich habe Zöliakie, warum zeige ich keine positive IgG-Reaktion auf Gluten / glutenhaltige Getreide?

Mittels einer IgG-Untersuchung lässt sich keine Zöliakie diagnostizieren! Wird im Rahmen einer Zöliakie-Therapie auf glutenhaltige Produkte verzichtet, spiegelt sich das in niedrigen IgG-Antikörpern gegen diese Lebensmittel wieder, die dennoch weiterhin gemieden werden müssen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte.

Herzlichen Dank für Ihren Untersuchungsauftrag.

Medizinisch validiert durch Herrn Dr. med. Patrik Zickgraf

Erlaubte Lebensmittel

sind alle Lebensmittel der Klassen 0 und 1, sowie Lebensmittel der Klasse 2 in Rotation.

Der Verzehr dieser Lebensmittel ist nur dann erlaubt, wenn Ihnen keine Unverträglichkeit anderer Herkunft bekannt ist.

Ananas (0)	Emmer (0)	Kamille (0)	Pangasius (0)	Senf (0)
Apfel (0)	Erbsen (0)	Kamut (0)	Paprika (0)	Sesam (0)
Aubergine (0)	Erdbeere (0)	Karotte (0)	Paprikagewürz (0)	Sojabohnen (0)
Avocado (0)	Erdnüsse (0)	Kartoffel (0)	Petersilie (0)	Sonnenblumenkerne (0)
Bäckerhefe (0)	Forelle (0)	Kirsche (0)	Pfeffer (0)	Spinat (0)
Banane (0)	Garnele (0)	Kiwi (0)	Pfefferminze (0)	Thunfisch (0)
Basilikum (0)	Gelatine (0)	Knoblauch (0)	Pflirsich (0)	Thymian (0)
Bierhefe (0)	Gerste (0)	Kopfsalat (0)	Pute (0)	Tomate (0)
Blumenkohl (0)	Grüne Bohnen (0)	Kürbiskerne (0)	Reis (0)	Vanille (0)
Brokkoli (0)	Gurke (0)	Lachs (0)	Rind (0)	Walnüsse (0)
Buchweizen (0)	Hafer (0)	Lauch (0)	Roggen (0)	Weintraube (0)
Cashewkerne (0)	Haselnüsse (0)	Leinsamen (0)	Rosmarin (0)	Weizen (0)
Cayennepfeffer (0)	Hering (0)	Limette (0)	Rucola (0)	Ziegenkäse (0)
Champignon (0)	Himbeere (0)	Mais (0)	Schafskäse (0)	Ziegenmilch (0)
Dinkel (0)	Huhn (0)	Mandel (0)	Schafsmilch (0)	Zimt (0)
Eigelb (0)	Hühnerei (0)	Mohn (0)	Scholle (0)	Zitrone (0)
Einkorn (0)	Ingwer (0)	Nektarine (0)	Schwein (0)	Zucchini (0)
Eisbergsalat (0)	Kakao (0)	Orange (0)	Seelachsfilet (0)	Zwiebel (0)
Eiweiß (0)	Kalb (0)	Oregano (0)	Sellerie (0)	

 Rotation = Verzehr nur jeden 4. Tag

Verbotene Lebensmittel

sind alle Lebensmittel der Klassen 3 und 4, sowie alle Lebensmittel für die eine Unverträglichkeit anderer Herkunft bekannt ist.

Kuhmilch (4)	Sauermilch (4)			
--------------	----------------	--	--	--

 Anamnese = Elimination aufgrund der Anamnese



Beachten Sie bitte auch, dass einige Lebensmittel rotiert bzw. eliminiert werden müssen, obwohl das Einzelallergen negativ getestet wurde.