

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

EI

Das Eiweiß kann durch seine Zusammensetzung zu 95% durch unseren Organismus verwendet werden. Ein Ei deckt etwa 15% des täglichen Bedarfs an Proteinen ab. Das Eiklar besteht hauptsächlich aus Wasser, enthält 11% Proteine sowie wasserlösliche Vitamine und Natrium, Kalium, Mineralien und Chloride. Das Eigelb ist reich an Lecithin, an Fetten (Phospholipide, Cholesterin), Vitamin A, B1, B2, D und E, Kalzium, Phosphor und Eisen. Das Eiklar stellt oft ein starkes Antigen dar. Man sollte also versuchen, es gänzlich zu meiden.

HÜHNEREI (EIKLAR UND EIDOTTER)

Das Ei besteht aus zwei Teilen, Eiklar und Eidotter. Das Eiklar, auch Eiweiß genannt, umgibt den Eidotter, auch bekannt als Eigelb. Beim Aufschlagen eines Eis zerfließt das Eiklar mehr oder weniger, während der Dotter von einer dünnen Haut zusammengehalten wird. Diese Eigenschaft ist praktisch, wenn es darum geht, die Bestandteile zur individuellen Verwendung zu trennen.

Beide Bestandteile, das Eigelb und das Eiklar besitzen bestimmte Eigenschaften, die man sich beim Kochen zunutze macht. Das im Dotter enthaltene Lecithin ist hilfreich bei der Herstellung von Emulsionen, wie z. B. Mayonnaisen. Der Eidotter wird auch bei der Herstellung bestimmter Saucen (z.B. Sauce Hollandaise), Süßspeisen und Cremes verwendet. Das geschlagene Eiweiß findet seinen Einsatz besonders beim Binden und zur Lockerung vieler Desserts.

Unser Ratschlag: Müssen Sie aufgrund einer Allergie vom Typ III gegen Hühnerei Ihre Ernährung umstellen? Dann lesen Sie bitte unbedingt aufmerksam die Zutatenliste industriell hergestellter Produkte. Eier und ihre Bestandteile kommen hier oft als Zutaten zum Einsatz, sind jedoch nicht immer mit dem Begriff Ei auf dem Etikett aufgeführt. Manche Medikamente enthalten auch Eibestandteile. Lesen Sie daher auch stets die Zusammensetzung von Medikamenten nach.

Produkte, die Eier enthalten können:

- | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------------|------------------|
| ■ Glutenfreies Brot | ■ Pfannkuchen | ■ Quiches | ■ Gratins |
| ■ Desserts | ■ Saucen | ■ Süßigkeiten | ■ Brotaufstriche |
| ■ Suppen | ■ Fleischprodukte | ■ Pasteten | ■ Kuchen |
| ■ Aufläufe | ■ Frischteig | ■ Fertiggerichte | ■ Mayonnaise |
| ■ Speiseeis | ■ Hamburger | ■ Würste | ■ Senf |
| ■ Konditoreierzeugnisse | ■ Ketchup | | |

Bezeichnungen, hinter denen sich Eier verbergen:

- | | | | |
|-----------------|-------------|-----------|-----------------|
| ■ Dotter | ■ Ovalbumin | ■ Albumin | ■ Globulin |
| ■ Lecithin E322 | ■ Eiweiß | ■ Livetin | ■ Lysozym E1105 |
| ■ Ovomucoïd | | | |

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOMAUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Text aufgeführten eifreien Nahrungsmittel und Alternativen zu eihaltigen Nahrungsmitteln allgemeingültig, d. h. nicht auf Ihren persönlichen ImuPro-Test bezogen sind. Nahrungsmittel, auf die Sie eine ImuPro Reaktion haben, oder gegen die eine andere bekannte Unverträglichkeit vorliegt, dürfen Sie deshalb nicht essen, auch wenn Sie hier in der Aufzählung vorkommen.

Ei-Alternativen: Es ist nicht schwierig, den Proteinbedarf mit eifreier Ernährung abzudecken. Bei einer Ernährung mit verschiedenen Proteinquellen ist die Aufnahme der notwendigen Aminosäuren gewährleistet. Zusätzlich zu verschiedenen tierischen Proteinquellen gibt es viele pflanzliche: Sojabohnen und daraus hergestellte Produkte; Hülsenfrüchte; Nüsse; Samen; Reis; Kartoffeln und Getreide. Die Schwierigkeiten ergeben sich eher in der täglichen Küchenpraxis, bei der Substitution der Eigenschaften des Eis. Hier helfen im Handel erhältliche Ei-Ersatzstoffe.

Um den Bindeeffekt eines Eis zu ersetzen empfehlen wir: Vermischen Sie 1 Löffel Sojabohnenmehl mit 2 Löffeln Wasser. Im Falle einer Unverträglichkeit gegen Soja kann auch eine Mischung aus Reis- oder Maismehl verwendet werden.

Mangelscheinungen ohne Milch und Eier?

Eier, Milch und Milchprodukte dienen dem Körper als bedeutender Lieferant hochwertiger Proteine sowie wichtiger Vitamine und Mineralien. Vor allem liefern sie Vitamin B2 (Riboflavin) und den Mineralstoff Kalzium. Viele Patienten, die an einer Ei- und/oder Milchallergie vom Typ III leiden, befürchten, dass der Verzicht von Eiern und Milch zu einem Nährstoffmangel führt. Diese Angst ist jedoch in der Regel unbegründet. Mithilfe einer sorgfältigen und ausgewogenen Auswahl erlaubter Nahrungsmittel kann ein Nährstoffmangel vermieden werden. Für die „kritischen“ Nährstoffe finden Sie im Nachfolgenden eine Liste mit Vitamin B2- und kalziumhaltigen Nahrungsmitteln.

Lebensmittel, die reichlich Proteine enthalten:

- Pflanzliche Nahrungsmittel: Hülsenfrüchte, Sojabohnen und Sojaprodukte, Getreide und Getreideprodukte, Nüsse und Samen
- Tierische Nahrungsmittel: Schafs- und Ziegenmilch und Milchprodukte daraus, Fisch und Fleisch

Bei der Aufnahme von Proteinen gilt: Qualität vor Quantität. Tierische Proteine sind grundsätzlich wertvoller als pflanzliche, da sie vom menschlichen Organismus besser aufgenommen werden können. Mit der richtigen Kombination und dem Verzehr sowohl pflanzlicher als auch tierischer Proteine kann sichergestellt werden, dass eine Proteinqualität erreicht wird, die der von Milch und Eiern entspricht. Um die Proteinzufuhr zu erhöhen, empfehlen wir den Einsatz von Nusspüree für Salatsoßen und Desserts sowie beim Backen und für alkoholfreie Cocktails. Streuen Sie Sonnenblumenkerne, Nüsse oder Mandeln über Süßspeisen und würzige Gerichte.

Lebensmittel, die reich an Vitamin B2 sind:

- Pflanzliche Lebensmittel: Vollkornprodukte (Brot, Reis und Nudeln), Bohnen, Spinat, Brokkoli, Tomaten, Rosenkohl, Pilze, Keimlinge (Sojasprossen, Getreide-, Bohnen- & Linsensprossen)
- Tierische Lebensmittel: Fleisch, Fisch

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOMAUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Da Vitamin B2 wasserlöslich ist, sollten entsprechende Speisen mit Deckel auf dem Topf und wenig Wasser gekocht werden. Wenn möglich kann das Wasser als Gemüsebrühe oder Grundlage für Suppen und Saucen wiederverwendet werden. Wenn Sie es gut vertragen, sollten Sie Gemüse so oft es geht als Rohkost zu sich nehmen.

Lebensmittel, die reich an Kalzium sind:

- Pflanzliche Lebensmittel: Hülsenfrüchte (Sojabohnen, Linsen, Bohnen), Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Mangold, Fenchel, Kräuter, Vollkornprodukte, Samen (Sesam), Brennessel

Kalzium ist wasserlöslich. Daher sollten entsprechende Speisen mit Deckel auf dem Topf und wenig Wasser gekocht werden; wenn möglich kann das Wasser als Gemüsebrühe oder Grundlage für Suppen und Saucen wiederverwendet werden. Wenn Sie es gut vertragen, sollten Sie Gemüse so oft es geht als Rohkost zu sich nehmen. Achtung: Sojabohnenprodukte, wie z. B. Soja-Drinks enthalten unter Umständen nur eine geringe Menge an Kalzium, da sie hauptsächlich aus Wasser bestehen.

GÄNSEEI

Gänseeier werden nur frisch auf dem Markt angeboten.

WACHTELEI

Durch die starke Musterung und ihre Größe unterscheiden sich Wachteleier von Hühnereiern.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

FISCHE UND MEERESFRÜCHTE

FORELLE

Die häufigsten Arten sind die Regenbogenforelle und der Bachsaibling.

Sie werden frisch, geräuchert und als Filet angeboten. Oft werden sie in Vorspeisen und Fischpasteten verarbeitet.

HERING

Hering ist frisch, gebraten, geräuchert und eingelegt erhältlich und wird dabei unter verschiedenen Bezeichnungen angeboten: Matjes, Bismarckhering, Rollmops, Bückling, Grüner Hering oder Salzhering.

Weitere Verwendungsformen des Herings sind: Hering in Gelee, Heringsdauerkonserven und Heringssalat.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

GEMÜSE

Gemüse und Getreide waren lange Zeit Grundnahrungsmittel der Menschen. Beim Gemüse sollte man auf Frische achten. Die Zubereitung und ggf. die Konservierung des Gemüses beeinflussen seinen Geschmack, seinen Nährwert, die Zusammensetzung und das Aussehen.

Alle Gemüsesorten enthalten gesunde Nährstoffe. Allgemein kann man sagen:

- sie liefern Vitamine und Mineralien
- sie haben einen hohen Wassergehalt
- sie sind reich an wasserlöslichen und –unlöslichen Fasern
- sie sind arm an Fetten
- und sie enthalten kein Cholesterin

SPARGEL

Spargel ist frisch und als Konserve im Handel. Spargel ist Bestandteil von Mischgemüsen wie Leipziger Allerlei und Mixed Pickles, aber auch von Spagelcremesuppen und anderen Cremesuppen.

Beim Einkauf sollte deshalb die Zutatenliste überprüft werden.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

GEWÜRZE UND KRÄUTER

KAPERN

Im Mittelmeerraum werden die Kapern besonders gerne als Würzmittel verwendet. Ein bekanntes Kaperngericht in Italien ist das „Vitello tonnato“. Ein typisch deutsches Gericht sind die „Königsberger Klopse“. Vor allem in Spanien werden als Beilage oder Tapas die etwa zwei Zentimeter großen Kapernfrüchte, auch Kapernäpfel genannt, serviert.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

LEBENSMITTELZUSÄTZE

Die meisten industriell produzierten Lebensmittel werden aufgrund ihrer Zubereitungsart geschmacklos, sehen schlecht aus, haben einen reduzierten Nährstoffgehalt und eine limitierte Haltbarkeitsdauer. Die Industrie greift zu Hunderten von Lebensmittelzusätzen, um diese Defizite wieder auszugleichen.

GUARKERNMEHL (E412)

Das Guarkernmehl enthält ein für unseren Organismus unverdauliches Polysaccharid und wird als Verdickungsmittel benutzt.

Es kommt unter anderem in Soßen, Suppen, Speiseeis, Milchprodukten, Füllungen und verschiedenen Puddingsorten vor.

Das Guarkernmehl kann Blähungen und Bauchkrämpfe verursachen.

Die Etiketten der Nahrungsmittel aufmerksam lesen.

Als Alternativen bieten sich für Sie an:

- Carob
 - Lupine
-

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

MILCHPRODUKTE

Unter dem Begriff Milch wird normalerweise die Kuhmilch verstanden. Sie kommt versteckt oder offensichtlich in einer großen Anzahl von Nahrungsmitteln vor: Suppen, Soßen, Pfannkuchen, Kuchen, Konditoreierzeugnisse, Nachtische, Aperitifs, Pürees u.s.w.

Kleines Milchlexikon:

Homogenisierte Milch – Fetthaltige Milch, die unter Druck zubereitet wird. Dadurch wird erreicht, dass sich die Fettteilchen nicht an der Oberfläche sammeln.

Vollmilch – Milch, die 3.5% Fett enthält und reich an Vitamin D ist.

Pasteurisierte Milch - Milch, die bis knapp unter den Siedepunkt erhitzt wird, um alle eventuell vorhandenen krankheitserregenden Bakterien abzutöten.

Milch, gekocht - Gekochte Milch ist nicht mit der so genannten H-Milch zu verwechseln. Dieses Produkt gibt es im Handel nicht zu kaufen. Die hier getestete Milch wurde 30 Minuten gekocht, abgekühlt und die sich dabei gebildete Haut abgetrennt.

Entrahmte bzw. Fettarme Milch - Milch, die max. 0,3% Fett enthält. Sie wird oft mit Vitamin D angereichert.

Teilentrahmte Milch – Milch, die 1-2% Fett enthält und oft mit Vitamin A und D angereichert wird.

Rohmilch - Unbehandelte Milch (in vielen Ländern illegal verkauft).

Kondensmilch – Milch, deren Wasser zu 60% durch ein Vakuum verdunstet wird. Sie enthält 7,5% Fett und wird mit Vitamin C und D angereichert.

Gezuckerte Kondensmilch - Kondensmilch, die mit Zucker versetzt wird. Sie enthält 40-45% Zucker und 8% Fette. Wird immer mit Vitamin A und manchmal auch mit Vitamin D angereichert.

Milchpulver - Dehydratisierte Milch, reich an Vitamin A und D, enthält mindestens 25% Fett. Das teilentrahmte Milchpulver enthält 9,5% Fett und das Magermilchpulver 0,8% Fett.

Aromatisierte Milch – Milch, die mit anderen Geschmackszusätzen vermischt wird (Milch mit Schokolade, Früchten oder Vanille).

Milcheis – Das Milcheis enthält wenig Fett (zwischen 2 und 7%) aber der Zuckergehalt ist sehr hoch.

Mikrofiltrierte Milch - Milch, die durch eine Filtrierverfahrensweise behandelt wurde, die es erlaubt, 99.9% der Bakterien zu eliminieren.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

UHT-Milch (Ultrahocherhitzte Milch, H-Milch) - Milch, die in versiegelten aseptischen Behältern verpackt wurde. Sie ist bei Raumtemperatur drei Monate haltbar (ohne sie zu öffnen).

Buttermilch - Flüssigkeit mit einem leicht säuerlichen Geschmack, die sich von der Sahne bei der Herstellung der Butter trennt. Heutzutage gewinnt man die Buttermilch, indem man eine Bakterienkultur zur Milch hinzufügt.

Joghurt - Milch, die mit Hilfe von Milchfermenten vergoren wurde.

Kefir - Milch, die durch die Einwirkung von Bakterien und Hefen vergoren wurde. Er ist leicht kohensäurehaltig und alkoholhaltig und hat einen würzigen Geschmack. Er wird z.B. eiskalt mit Minzblättern genossen oder auch auf Früchte gegossen.

Sahne

Die Sahne ist das Fett der Milch, das sich vor allem während der ersten Phase der Butterproduktion an der Oberfläche der Milch absetzt. Sie wird für viele Speisen verwendet: Suppen, Soßen, Rühreier (je nach Zubereitungsart), Pasteten, Desserts, Konditoreierzeugnisse, Süßspeisen und Aperitifs.

Sahne - Pasteurisierte Sahne, die mit Milchfermenten angereichert wird.

Kaffesahne - 10% Fett. Sie wird für den Kaffee verwendet.

"Light"-Sahne - Sahne, die nicht mehr als 12-13% Fett enthält.

Doppelrahm - Crème fraîche mit 40 % Fettgehalt.

Schlagsahne - 30% Fett.

Saure Sahne - Pasteurisierte Sahne, die mit einer Bakterienkultur vergoren wird.

Butter

Butter - Wird durch die Verbutterung der Sahne gewonnen. Butter kann aus Kuh-, Ziegen-, Büffel- oder Kamelmilch hergestellt werden.

Fettreduzierte Butter - Butter, die viel mehr Wasser als die normale Butter enthält. Wird alleine zum Aufstreichen verwendet. Sie enthält zwischen 21 und 45% Fett.

Gekläarte Butter - Butter, aus der enthaltenes Eiweiß und Wasser entfernt wurde. Dafür wird Butter etwa 45 Minuten vorsichtig erhitzt, bis sich das geronnene Eiweiß als Schaum und am Boden absetzt und das Wasser verdampft. Die so ausgefallenen Eiweiße werden über ein feines Sieb o.ä. abgeseigt. Gekläarte Butter ist auch bei einer Unverträglichkeit gegen Milch oder Milchprodukte unbedenklich. Im Handel ist gekläarte Butter unter der Bezeichnung Ghee (Ayurveda) oder auch Butterschmalz erhältlich.

Käse

Produkt, das durch die Gerinnung und das Abtropfen der Milch, der Sahne oder einer Mischung von beiden erzeugt wird.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOMAUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Für die Käseerzeugung wird Kuh-, Ziegen-, Schaf- oder Büffelmilch verwendet.

Die Käsesorten werden anhand deren Festigkeit, die aufgrund des Feuchtigkeitsgrades variiert, klassifiziert.

Hartkäse - Parmesan, Pecorrino usw.

Frischkäse - Haben einen relativ hohen Wasseranteil und sollten daher schnell konsumiert werden.

Hüttenkäse, Ricotta , Mascarpone , usw.

Weichkäse - Der Wassergehalt dieser Sorten beträgt 50-60%, die Fette machen 20 bis 25% des

Gewichts aus. Camembert, Chaumes, usw.

Ziegen-Weichkäse - Käsesorte, die 100%ig aus Ziegenmilch besteht oder die mit Kuhmilch vermischt wurde.

Schmelzkäse (zum Aufstreichen) - Käsesorten, die aus eingeschmolzenen Käsesorten erzeugt werden, und denen Milch, Sahne oder Butter hinzugefügt wird. Man fügt zur Käsemasse Stabilisatoren, Emulgatoren, Salz, Farbstoffe, Süßstoffe und Gewürze hinzu.

Schimmelkäse - mit Edelschimmel versetzte Käsesorten: Roquefort, Gorgonzola , Bavaria Blue, usw.

HELLIM

Hellim ist die türkische Bezeichnung für Halloumi und sieht dem Mozzarella sehr ähnlich.

Er wird z.B. auf Zypern gebraten oder gegrillt mit Pommes frites angeboten oder mit Spiegelei zum Frühstück. Weiter werden damit Ravioli und frische Datteln gefüllt oder er wird etwas getrocknet gerieben.

KEFIR

Kefir ist ein dickflüssiges, kohlenensäure- und leicht alkoholhaltiges Sauermilchprodukt, welches aus Kuhmilch durch Vergärung mit bestimmten Bakterien entsteht. Kefir wird für Milchmixgetränke, Süßspeisen oder Soßen verwendet.

Bitte beachten Sie die Zutatenlisten.

LABKÄSE (KUH)

Labkäsesorten sind: Parmesan, Leerdamer, Edamer, Emmentaler, Chester, Tilsiter, Brie, Gouda u.ä.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

MILCH (KUH)

Milch wird nicht nur für die Zubereitung von Milchprodukten (Joghurt, Kefir, etc.) verwendet, sondern kommt darüber hinaus in einer Vielzahl von Nahrungsmitteln vor, bei denen man es nicht unbedingt vermuten würde.

Die nachfolgenden Nahrungsmittel (Auswahl) enthalten Milch oder deren Bestandteile:

- | | | | |
|---------------------|----------------|------------------|--------------------|
| ■ Weißbrot | ■ Rührei | ■ Fertigteig | ■ Brötchen |
| ■ Schokolade | ■ Pudding | ■ Gebäck | ■ Vanillesoße |
| ■ Zahlreiche Liköre | ■ Kuchen | ■ Joghurt | ■ Buttermilch |
| ■ Fertig Salatsoßen | ■ Eiscreme | ■ Hamburger | ■ Suppen |
| ■ Käse | ■ Fleischklöße | ■ Zwieback | ■ Ketchup |
| ■ Wurst | ■ Margarine | ■ Mayonnaise | ■ Kakaozubereitung |
| ■ Ovomaltine | ■ Soufflés | ■ Kartoffelpüree | |

Unser Ratschlag: Achten Sie genau auf die Zutatenliste dieser Nahrungsmittel. Da die Aufzählung nur eine Auswahl darstellt, sollte grundsätzlich jedes Lebensmitteletikett beachtet werden.

Bezeichnungen, hinter denen sich Kuhmilchproteine verbergen:

- | | | | |
|----------------------|--------------------|-----------------|-------------------|
| ■ Lactoglobulin | ■ Lactalbumin | ■ Vollmilch | ■ Vollmilchpulver |
| ■ Kondensmilch | ■ Buttermilch | ■ Sahne | ■ Saure Sahne |
| ■ Kasein | ■ Milchproteine | ■ Butter | ■ Joghurt |
| ■ Trockenmilchpulver | ■ Magermilchpulver | ■ Crème fraîche | ■ Molkenprotein |

Alternativen zur Kuhmilch (diese sollten jedoch im Fall einer festgestellten Unverträglichkeit oder falls sie nicht getestet wurden auch gemieden werden):

- | | | | |
|------------------------------|------------------------------|---------------|------------------|
| ■ Ziegenmilch und Ziegenkäse | ■ Schafsmilch und Schafskäse | ■ Sojamilch | ■ Reismilch |
| ■ Hafermilch | ■ Pinienkernmilch | ■ Mandelmilch | ■ Kokosnussmilch |

Bei der Suche nach einer Alternative zur herkömmlichen Kuhmilch sollte auf Abwechslung geachtet werden. Nehmen Sie nicht jeden Tag Soja-Drinks zu sich – auch wenn Soja erlaubt ist, sondern variieren Sie im Sinne der Rotation zwischen den vorgeschlagenen Alternativen. Wechseln Sie täglich zwischen den unterschiedlichen Milchsorten.

Mangelscheinungen ohne Milch und Eier?

Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Text aufgeführten Alternativen zu milchhaltigen Nahrungsmitteln allgemeingültig, d. h. nicht auf Ihren persönlichen ImuPro-Test bezogen sind. Nahrungsmittel, auf die Sie eine ImuPro Reaktion haben, oder gegen die eine andere bekannte Unverträglichkeit vorliegt, dürfen Sie deshalb nicht essen, auch wenn Sie hier in der Aufzählung vorkommen.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOMAUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Eier, Milch und Milchprodukte dienen dem Körper als grundlegender Lieferant hochwertiger Proteine sowie wichtiger Vitamine und Mineralien. Vor allem liefern sie Vitamin B2 (Riboflavin) und den Mineralstoff Kalzium. Viele Patienten, die an einer Ei- und/oder Milchallergie vom Typ III leiden, befürchten, dass der Verzicht von Eiern und Milch zu einem Nährstoffmangel führt. Diese Angst ist jedoch normalerweise unbegründet. Mithilfe einer sorgfältigen und ausgewogenen Auswahl erlaubter Nahrungsmittel kann ein Nährstoffmangel vermieden werden. Für die „kritischen“ Nährstoffe finden Sie im Nachfolgenden eine Liste mit Vitamin B2- und kalziumhaltigen Nahrungsmitteln.

- Pflanzliche Nahrungsmittel: Hülsenfrüchte, Sojabohnen und Sojaprodukte, Getreide und Getreideprodukte, Nüsse und Samen
- Tierische Nahrungsmittel: Schafs- und Ziegenmilch und Milchprodukte daraus, Fisch und Fleisch

Bei der Aufnahme von Proteinen gilt: Qualität vor Quantität. Tierische Proteine sind grundsätzlich wertvoller als pflanzliche, da sie vom menschlichen Organismus besser aufgenommen werden können. Mit der richtigen Kombination und dem Verzehr sowohl pflanzlicher als auch tierischer Proteine kann sichergestellt werden, dass eine Proteinqualität erreicht wird, die der von Milch und Eiern entspricht. Um die Proteinzufuhr zu erhöhen, empfehlen wir den Einsatz von Nusspüree für Salatsoßen und Desserts sowie beim Backen und für alkoholfreie Cocktails. Streuen Sie Sonnenblumenkerne, Nüsse oder Mandeln über Süßspeisen und würzige Gerichte.

Lebensmittel, die reich an Vitamin B2 sind:

- Pflanzliche Lebensmittel: Vollkornprodukte (Brot, Reis und Nudeln), Bohnen, Spinat, Brokkoli, Tomaten, Rosenkohl, Pilze, Keimlinge (Sojasprossen, Getreide-, Bohnen- & Linsensprossen)
- Tierische Lebensmittel: Fleisch, Fisch

Da Vitamin B2 wasserlöslich ist, sollten entsprechende Speisen mit Deckel auf dem Topf und wenig Wasser gekocht werden. Wenn möglich kann das Wasser als Gemüsebrühe oder Grundlage für Suppen und Saucen wiederverwendet werden. Wenn Sie es gut vertragen, sollten Sie Gemüse so oft es geht als Rohkost zu sich nehmen.

Lebensmittel, die reich an Kalzium sind:

- Pflanzliche Lebensmittel: Hülsenfrüchte (Sojabohnen, Linsen, Bohnen), Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Mangold, Fenchel, Kräuter, Vollkornprodukte, Samen (Sesam), Brennnessel

Kalzium ist wasserlöslich. Daher sollten entsprechende Speisen mit Deckel auf dem Topf und wenig Wasser gekocht werden; wenn möglich kann das Wasser als Gemüsebrühe oder Grundlage für Suppen und Saucen wiederverwendet werden. Wenn Sie es gut vertragen, sollten Sie Gemüse so oft es geht als Rohkost zu sich nehmen. Achtung: Sojabohnenprodukte, wie z. B. Soja-Drinks enthalten unter Umständen nur eine geringe Menge an Kalzium, da sie hauptsächlich aus Wasser bestehen.

Gesundheitliche Hinweise:

Es besteht ein wesentlicher Unterschied zwischen einer Milchallergie und einer Laktose-Intoleranz. Bitte beachten Sie, dass ImuPro ausschließlich eine mögliche Nahrungsmittelallergie vom Typ III aufgrund erhöhter IgG-Antikörper anzeigt. ImuPro ist nicht geeignet für die Diagnose von Laktose-Intoleranz oder einer IgE-vermittelten Allergie gegen Milch.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Viele Menschen vertragen Milch nicht gut. Dies kann jedoch unterschiedliche Ursachen haben. Eine Unverträglichkeit von Milchproteinen in Form einer Nahrungsmittelallergie vom Typ I oder Typ III, eine Laktose-Intoleranz – oder auch beides zusammen. Die verschiedenen Arten von Allergien und Unverträglichkeiten dürfen nicht verwechselt werden, denn sie haben unterschiedliche Konsequenzen für die Ernährung.

Bei einer Allergie gegen Milcheiweiß (IgE und IgG) reagiert das Immunsystem auf den an sich harmlosen Stoff Milcheiweiß. Bei einer Milcheiweißallergie werden alle Milchprodukte nicht vertragen, in denen dieses Protein enthalten ist. Für Betroffene sind auch laktosefreie Produkte nicht verträglich, denn sie enthalten nach wie vor das Milchprotein. Alternative Tiermilchprodukte (z.B. von Schaf, Ziege, etc.) können möglicherweise vertragen werden.

Die Milchallergie vom Typ I (IgE) ist die klassische und akute Form der Milchallergie. Typisch ist eine Sofortreaktion bei dem Verzehr von Milch. Treten Symptome innerhalb von 30 Minuten nach dem Verzehr von Milchprodukten auf, wurden sie wahrscheinlich durch eine Milchallergie vom Typ I ausgelöst. Treten die Symptome später auf, haben sie meist eine andere Ursache.

Bei einer Laktose-Intoleranz besteht das Problem darin, dass ein bestimmter Milchzucker, die Laktose, nicht vertragen wird. Die Laktose-Intoleranz beruht auf einem Enzym-Mangel – ist also keine Reaktion des Immunsystems. Für die Verdauung von Laktose benötigt der Körper das Enzym Laktase. Ist dieses nicht in ausreichender Menge vorhanden, kann es zu Symptomen wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen führen. Die Symptome treten jedoch frühestens 30 Minuten nach dem Verzehr von laktosehaltigen Produkten auf. Da auch alternative Tiermilchsorten Laktose enthalten, werden von Betroffenen auch Schafs-, Ziegen- oder Stutenmilch in der Regel nicht gut vertragen.

Die vom ImuPro-Test gemessenen erhöhten IgG-Antikörper verursachen eine Milchallergie vom Typ III. Typisch ist das verzögerte Auftreten der Symptome, d.h. Symptome können in einem Zeitraum von zwei Stunden bis hin zu drei Tagen nach dem Verzehr auftreten. Die Beschwerden betreffen häufig den Magen-Darmbereich, können jedoch auch in ganz anderen Körperregionen auftreten. Die Symptome sind in vielen Fällen chronisch, da Milchprodukte häufig verzehrt werden. ImuPro ist nicht zur Feststellung einer Laktose-Intoleranz geeignet.

Der Antigen-Effekt

Kuhmilch unterscheidet sich in ihrer Zusammensetzung grundlegend von der menschlichen Muttermilch. Kuhmilch enthält drei Mal mehr Proteine, mehr Wachstumshormone, weniger Laktose und weniger zuckerhaltige Substanzen. Muttermilch enthält im Vergleich zu Kuhmilch Oligosaccharide, die die Entwicklung der Darmflora begünstigen.

Eine Intoleranz gegen Milch zeigt sich hauptsächlich gegenüber Kuhmilchproteinen. Joghurt und Käse sind verarbeitete Produkte, die durch Gärung oder Säuerung gewonnen werden. Diese Verfahren verändern die Milchproteine. Dadurch kann der Antigeneffekt entweder verstärkt oder geschwächt werden.

MILCH GEKOCHT

Gekochte Milch ist nicht mit der so genannten H-Milch zu verwechseln. Dieses Produkt gibt es im Handel nicht zu kaufen.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Die hier getestete Milch wurde 30 Minuten gekocht, abgekühlt und die sich dabei gebildete Haut abgetrennt.

RIKOTTA

Der ImuPro Complete-Test basiert auf Rikotta, der aus Kuhmilch bzw. Kuhmilchmolke hergestellt wird. Dieser Frischkäse wird für Desserts, Backwaren, Soßen, Vorspeisen und natürlich als Brotbelag verwendet. Rikotta wird selten als Zutat für industriell verarbeitete Produkte verwendet. Beim Einkauf sollte trotzdem vorbeugend die Zutatenliste beachtet werden.

Rikotta wird in geringerer Menge auch aus der Molke von Schafsmilch hergestellt, der dann eine Alternative zu Rikotta aus Kuhmilch darstellt. Achten Sie darauf, dass der Käse kein Mischprodukt aus Schafs- und Kuhmilch ist.

SAUERMILCHPRODUKTE

Typische Sauer Milchprodukte sind Buttermilch, Joghurt, Molke und Quark sowie Sauer milchkäse.

Folgende Produkte zählen zu den Sauer milchkäsen: Hüttenkäse, Schmelzkäse, Harzer Käse, Handkäse, Korbkäse, Vienenburger Schimmelkäse, Olmützer Quargel, Mainzer Käse, Stangenkäse, Spitzkäse, Steirischer Graukäse u.a.

Eine bekannte Darreichungsform ist „Handkäs mit Musik“. Hierfür wird der reife Käse in eine Marinade aus gewürfelten Zwiebeln mit Essig und Öl, Kümmel, Pfeffer und Salz eingelegt und serviert.

SCHAFSMILCH, -KÄSE

Schafskäse wird aus reiner Schafsmilch hergestellt. Es wird aber auch Käse im Handel angeboten, der aus einem Gemisch von Schafs- und Kuhmilch hergestellt ist.

Von Bedeutung: Roquefort und Peccorino.

ZIEGENMILCH, -KÄSE

Ziegenmilch wird zu Ziegenkäse verarbeitet und wird als Kuhmilchersatz verwendet.

Produkte aus Ziegenmilch werden entsprechend gekennzeichnet und sind daher leicht zu meiden.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

OBST UND FRÜCHTE

Die Mehrzahl der Früchte haben einen hohen Wassergehalt(88-95 %) und enthalten viele Vitamine und Mineralien wie z.B. Vitamin A, B6, C, in Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium.

Frische Früchte sollten gut abgewaschen und zusammen mit der Schale gegessen werden, denn die meisten Vitamine und Mineralien, sowie die Fasern (Ballaststoffe) stecken in der Schale. Allerdings haben manche Personen Schwierigkeiten, rohe Früchte zu verdauen. Dies kann durch kurzes Dünsten der Früchte vermieden werden.

ANANAS

Ananas ist frisch und in Konserven verarbeitet im Handel zu finden.

Aber auch in Säften und Konzentraten sowie in alkoholischen Getränken wie z. B. Ananaslikör und verschiedenen Cocktails wird Ananas verwendet. Ananas findet sich auch als Inhaltsstoff in Nahrungsergänzungsmitteln.

Kreuzreaktionen: Ananas hat gemeinsame allergene Strukturen mit Latex. Bei Personen die allergisch auf oder sensibilisiert gegen Latex sind, besteht eine mögliche Kreuzreaktion zu Ananas. Beim Verzehr von Ananas kann es zu allergischen Reaktionen kommen auch wenn sie vorher noch nie Ananas gegessen haben. Eine zusätzliche Quelle für dieses Allergen ist die Zimmerpflanze Ficus benjamina. Sensibilisierte Personen sollten diese Pflanze nicht in ihren Wohnräumen belassen. Kreuzreaktionen können ebenfalls zu Melonen und Bananen bestehen.

BANANE

Bananen werden zu Wein, Brantwein, Likör, Bananenmehl, Bananepulver, Bananenflocken, Bananenchips und Trockenbananen (Feigenbananen) verarbeitet.

Häufig ist die Banane in Milchmixgetränken zu finden. Deshalb achten Sie beim Einkaufen auf die Zutatenliste solcher Getränke.

In der asiatischen Küche wird die Banane gerne zu Geflügel und als Nachspeise gereicht.

Die Proteine der Banane sind sehr starke Antigene und können Kreuzreaktionen zu anderen Lebensmitteln (Kiwi), Latex und sogar Gräserpollen auslösen.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Kreuzreaktionen: Bananen haben gemeinsame allergene Strukturen mit Latex. Bei Personen die allergisch gegen Latex sind, besteht eine mögliche Kreuzreaktion zu Banane. Beim Verzehr von Bananen kann es zu allergischen Reaktionen kommen auch wenn diese Personen vorher noch nie Bananen gegessen haben. Eine zusätzliche Quelle für dieses Allergen ist die Zimmerpflanze Ficus benjamina. Sensibilisierte Personen sollten diese Pflanze nicht in ihren Wohnräumen belassen. Kreuzreaktionen können ebenfalls zu Avokado und Melonen bestehen.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

SAMEN UND NÜSSE

MACADAMIA-NUSS

Macadamianüsse zählen zu den teuersten Nüssen der Erde. Daher ist die Möglichkeit einer Beimischung ohne Deklaration in anderen Lebensmitteln nicht gegeben.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

STÄRKEHALTIGES

Getreide enthält im allgemeinen 8 bis 15% Proteine. Diese Proteine enthalten aber nicht alle essentiellen Aminosäuren.

Sie enthalten wenig Fette, die sich hauptsächlich im Keim konzentrieren und die aus mehrfach-ungesättigten Fettsäuren bestehen. Da Getreide pflanzlichen Ursprungs ist, ist es cholesterinarm. Es ist sehr reich an Kohlenhydraten (60 bis 80%) und enthält viele Mineralien (Eisen, Phosphor, Magnesium und Zink).

Es ist sehr reich an Vitaminen der B-Gruppe (Niacin, Thiamin, und Riboflavin) und an Folsäure. Durch das Mahlen und das Polieren des Korns gehen jedoch die meisten Nährstoffe verloren.

DINKEL

Dinkel kommt als ganzes Korn, Schrot oder Mehl in den Handel. Es wird als Zutat für Suppen, Aufläufe und Backwaren aller Art verwendet. Fragen Sie bei Ihrem Bäcker nach der Verwendung von Dinkel bei Mischbrotten, damit Sie es nicht "versteckt" zu sich nehmen. Auch in der Lebensmittelindustrie findet Dinkel immer häufiger Verwendung.

GERSTE

Gerste wird in der Vollwertküche, zur Bier- und Whiskyherstellung und als Kaffee-Ersatz (Malzkaffee) verwendet.

Wenn die äußeren Schalen entfernt wurden, nennt man Gerste auch Graupen. Graupen werden für Süßspeisen und als Suppeneinlage verwendet.

Im Handel sind außer Graupen noch Gerstengrütze, Mehl und Flocken erhältlich.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

GLUTEN

Das auch als Kleber oder Klebereiweiß bekannte Gluten ist ein Protein, das in Getreide vorkommt. Es beeinflusst die Backeigenschaften des Mehls. Es kann bis zum Dreifachen seines Gewichtes an Wasser binden und entwickelt, wenn es feucht geworden ist, gummiähnliche elastische Eigenschaften, so dass ein elastischer, knetbarer Teig entsteht, der nicht auseinander läuft. Ein Teil des Wassers wird während des Backvorgangs wieder freigesetzt und verbindet sich mit der Stärke des Mehls, so dass das Brot fest wird. Die Eigenschaften der Backware sind abhängig von der Menge an Gluten, die im Mehl enthalten ist. Gluten ist seit langem als wichtiges Allergen bekannt. Auch die Industrie hat mittlerweile seine Bedeutung hinsichtlich Allergien erkannt. Glücklicherweise wurde das problematische Gluten mittlerweile vollständig zumindest aus der Säuglingsnahrung ausgeschlossen.

Diese Getreidearten enthalten Gluten:

- Weizen
- Gerste
- Roggen
- Hafer
- Dinkel
- Grünkern
- Emmer
- Kamut
- Einkorn

Diese Produkte können Gluten enthalten:

- Gemüse: tiefgefrorenes Gemüse mit Mehl, z.B. Rahmspinat; Gemüsekonserven; Kartoffel-Fertigprodukte (z.B. Kartoffelbrei, Kroketten, Kartoffelsalat, Pommes frites, Kartoffelpuffer) Gemüsebrühe
- Obst: Fruchtzubereitungen; eingedicktes Obst
- Milchprodukte: Joghurt; Quark, insbesondere Sorten mit Fruchtzubereitung oder Müsli Zusatz; Frischkäsezubereitungen; fettreduzierte Milchprodukte (z. B. Käse, Frischkäse); Schmelzkäse; Schlagschaum; Speiseeispulver, Eiskremzutaten (z.B. Getreideflocken); Kräuterbutter
- Fleisch und Wurst, Fischprodukte: alle Wurstsorten, deren Zutaten nicht vollständig deklariert sind; fettarme Wurst; Fleischzubereitungen wie Fleischklößchen, Fleischfüllungen, paniertes Fleisch, Fertiggerichte mit Sauce; Brathering; Rollmops
- Getränke: Gerstenmalzkaffee; Bier; Korn-Spirituosen
- Süßigkeiten: Schokolade; Pralinen, Knabbergebäck; Malzbonbons, Desserts; Marzipan
- Sonstiges: Fertigsuppen; Fertigsaucen; Salatdressings; Ketchup; Senf; Fertiggerichte; Gewürze; Röstzwiebeln
- Getreideprodukte: Sojabrot; Hirsebrot; Leinsamenbrot; Sojanudeln; Weizenkleieprodukte; Reiswaffeln; Reiscrispies, Cornflakes; Backpulver; Backzutaten; Tortenguss

(Tabelle übernommen aus: Patientenleitfaden Zöliakie – Leben mit glutenfreier Ernährung, Deutsche Zöliakie-Gesellschaft)

Von Natur aus glutenfreie Lebensmittel:

Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Text aufgeführten glutenfreien Nahrungsmittel und Alternativen zu glutenhaltigen Nahrungsmitteln allgemeingültig, d. h. nicht auf Ihren persönlichen ImuPro-Test bezogen sind. Nahrungsmittel, auf die Sie eine ImuPro Reaktion haben, oder gegen die eine andere bekannte Unverträglichkeit vorliegt, dürfen Sie deshalb nicht essen, auch wenn Sie hier in der Aufzählung vorkommen.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

- Glutenfreie Nahrungsmittel: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Fette und Öle (Ausnahme Weizenkeimöl), Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Sojabohnen, Sesam...
- Wasser, Tee, Wein, frisch gepresste Fruchtsäfte, Glutenfreie Getränke: Wasser, Tee, Wein, frisch gepresste Fruchtsäfte,

Unser Ratschlag: Vielleicht fällt es Ihnen zu Beginn ein wenig schwer, Ihre Einkaufsgewohnheiten auf glutenfreie Produkte umzustellen. Aber Sie können sicher sein: Mit der Zeit entwickeln Sie die erforderliche Routine, die dann schließlich zur Normalität wird. Übrigens: Seien Sie bei Halbfertig- und Fertiggerichten besonders wachsam, da hier Gluten oft als natürliches Getreideeiweiß oder Weizenstärke als Bindemittel zum Einsatz kommt.

Glutenfreie Nahrungsmittel: Brot, Nudeln usw. sind normalerweise allesamt nicht glutenfrei. Dafür gibt es glutenfreie Spezialprodukte. Viele glutenfreie Nahrungsmittel sind heute schon im Supermarkt erhältlich. Was Sie dort nicht finden, bekommen Sie im Reformhaus, wo Sie zudem auch eine fachkundige Beratung erhalten. Vieles können Sie auch bei spezialisierten Herstellern und Händlern über das Internet bestellen. Einkaufstipps zu glutenfreien Nahrungsmitteln finden Sie unter www.imupro/Ratgeber&Service/Einkaufstipps.

Gesundheitliche Erwägungen: Die Anzahl der Menschen, die an einer Glutenunverträglichkeit leiden, ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Dafür gibt es zahlreiche Gründe. Einerseits gibt es ein gesteigertes Bewusstsein dafür, dass Gluten nicht nur am Entstehen der Autoimmunerkrankung Zöliakie beteiligt ist. Gluten wird vielmehr mit einer wachsenden Zahl von Beschwerden in Verbindung gebracht, ohne dass eine Zöliakie vorliegt.

Andererseits hat sich die Menge, Qualität und Verfügbarkeit von Gluten massiv verändert. Während Gluten früher hauptsächlich in Form von Backwaren konsumiert wurde – üblicherweise aus Weizenvollkornmehl – ist es heute in den verschiedensten Lebensmitteln enthalten. In Vollkornmehl ist Gluten noch natürlich gebunden, während es in raffiniertem Mehl für den Körper besser verfügbar ist, das heißt es wird mehr Gluten vom Körper aufgenommen. In der heutigen Backindustrie kommt mit Gluten angereichertes Mehl zum Einsatz. Noch gravierender ist es bei Fertigprodukten, insbesondere bei vegetarischen Fertigprodukten. Hier kommt Gluten in seiner freien Form zum Einsatz und kann bis zu 80% der Zutaten des Nahrungsmittels ausmachen. Selbst hochgelobte Eiweißbrote enthalten reines Gluten als Hauptinhaltsstoff. Gluten ist einer der billigsten Rohstoffe und hat hervorragende Eigenschaften für die Nahrungsmittelindustrie. Schließlich tragen auch veränderte Essgewohnheiten in den letzten 10-20 Jahren zu einem wesentlich stärkeren Konsum von Gluten bei.

Gluten kann sich auf verschiedene Art und Weise auf die Gesundheit auswirken. Die wohl bekannteste und lange Zeit einzig anerkannte Form der Glutenunverträglichkeit ist die Zöliakie. Sie wird als Autoimmunerkrankung eingestuft, bei der insbesondere die Darmzotten zerstört werden. Die Erkrankung kann zu erheblichen Darmbeschwerden führen. Im unbehandelten Zustand besteht hierbei das Risiko von Lymphomen. Betroffene Patienten haben eine klare genetische Veranlagung zur Entwicklung von Zöliakie. Zöliakie ist mit zahlreichen Komplikationen verbunden. Für Betroffene ist eine absolute Vermeidung von Gluten entscheidend.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Es ist wichtig, zwischen dieser klassischen Glutenallergie und Glutenunverträglichkeit zu unterscheiden. Beide sind immunologische Abwehrreaktionen des Körpers gegen Gluten. Die klassische Allergie (IgE-vermittelt) gegen Gluten ist wesentlich seltener. Weiter verbreitet ist die Glutenallergie vom Typ III (IgG-vermittelt). Hierbei werden im Gegensatz zur Zöliakie nicht die Darmzotten angegriffen, sondern die die meisten der ausgelösten Reaktionen und Symptome treten außerhalb des Darmtrakts auf. Oftmals sind Gelenke, Muskeln und der Kopf (Migräne) betroffen. Ein positiver IgG-Test auf Gluten kann durch Zöliakie bedingt sein, dies ist jedoch nicht zwangsläufig der Fall. Historisch betrachtet wird eine Zöliakie-Diagnose nur bei ca. 1% aller Patienten gestellt. Bei einer positiven Reaktion auf Gluten empfehlen wir vor der Ernährungsumstellung eine Differenzialdiagnostik auf „Zöliakie“ durch Ihren behandelnden Therapeuten.

Wichtig: Auch wenn keine Zöliakie diagnostiziert wird, müssen Sie Gluten mindestens 1 Jahr lang meiden, wenn es während der Provokationsphase Symptome auslöst!

Als Alternativen bieten sich für Sie an:

- Agar-Agar: Agar-Agar ist eine gallertartige Substanz, die aus rotem Seetang gewonnen wird. Die Nahrungsmittelindustrie setzt dieses Extrakt aufgrund seiner gelierenden Eigenschaften als Dickungsmittel ein, u.a. auch für Glasuren. Agar-Agar können Sie als Bindemittel in kalte oder warme Flüssigkeiten einrühren.
- Johannisbrotkernmehl: Der Johannisbrotbaum wächst hauptsächlich im Mittelmeerraum. Um das Mehl herzustellen werden die Kerne den Schoten entnommen, von der sie umgebenden Nährsubstanz gereinigt und zu Mehl gemahlen. Bitte verwenden Sie Johannisbrotkernmehl entsprechend der Packungsanleitung.
- Kartoffelmehl: Aufgrund seines hohen Stärkegehalts eignet sich Kartoffelmehl ebenfalls bestens zum Binden von Suppen und Saucen.

HAFER

Hafer ist besonders in Form von Haferflocken (Instant) in der Säuglings-, Kleinkinder- und Krankenernährung zu finden. Kernige Flocken werden als Müsli, zarte Flocken als Müsli oder Porridge angeboten.

Schmelzflocken werden auch zum Binden von Saucen und Suppen, aber auch für Frikadellen und Grünkohleintopf eingesetzt.

Beliebt sind Haferflockenkekse und zum Anregen des Stoffwechsels grüner Hafertee.

Da Hafer glutenarm ist, wird Hafermehl selten zum Brotbacken benutzt.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOMAUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Als Alternativen bieten sich für Sie an:

- Hirse ist neben Hafer das Getreide mit dem höchsten ernährungsphysiologischen Wert. Es ist eiweiss- und fettreich und ist in der Vollwertküche sehr geschätzt. Hirseflocken stellen einen optimalen glutenfreien Ersatz für Haferflocken dar.

KAMUT

Kamut ist die Urform des Weizens und ein glutenhaltiges Getreide.

Produkte, die aus oder unter Verwendung von Kamut hergestellt werden, sind entsprechend gekennzeichnet (Brot- und Backwaren, Knabberien, usw.).

ROGGEN

Roggen wird zu vielen Produkten verarbeitet:

- Mehl zur Herstellung von Roggenbrot/-brötchen oder zur Herstellung von Mischbroten zusammen mit weiteren Mehlsorten
- Flocken (Müsli)
- Rohstoff zur Korn-(Roggen-) Brandweingewinnung
- Sauerteigbrote

Beim Einkauf sollte deshalb auf die Zutatenliste geachtet werden.

WEIZEN

Das Weizenkorn dient als Rohstoff für zahlreiche Produkte. Dabei unterscheidet man zwischen:

Hartweizen - Verwendung : Mehl für die Brotherstellung, Grieß, Nudeln, Spaghetti

Weichweizen-Verwendung : Haushaltsmehl für die Herstellung von Kuchen, Backwaren, Couscous (Mischung aus Weizengrieß, Mehl und Salzwasser)

Weizengrieß, Weizenkeime und Weizenkleie werden in getrockneter Form vielen Produkten u.a. wegen der bindenden und stabilisierenden Eigenschaften, aber auch als Träger- und Füllstoff, zugesetzt.

Beim Einkauf sollte deshalb unbedingt auf die Zutatenliste geachtet werden.

IHRE MÖGLICHEN SYMPTOM AUSLÖSER

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Eine Auswahl von Lebensmitteln, die Weizen oder Weizenbestandteile enthalten können: Pasta, Nudeln, Teigwaren, Panaden, Suppen- und Soßenpulver, Fertiggerichte, Backmischungen, Diätriegel, Getränke, Müslis, Knabberartikel, Molkereiprodukte, Nahrungsergänzungspräparate, Süßwaren uvm.

NAHRUNGSMITTEL-LISTE 1

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Nahrungsmittel ohne erhöhte IgG-Antikörper Werte

Fleisch			
Ente	Gans	Hase	Hirsch
Huhn	Kalbfleisch	Kaninchen	Lamm
Reh	Rind	Schweinefleisch	Straussenfleisch
Truthahn/Pute	Wachtel	Wildschwein	Ziegenfleisch
Fische und Meeresfrüchte			
Aal	Anchovis	Austern	Dorade
Garnele	Hai	Heilbutt	Hummer
Jakobsmuschel	Kabeljau	Karpfen	Krebsfleisch
Lachs	Makrele	Miesmuschel	Oktopus
Pangasius	Red Snapper	Rotbarsch	Sardine
Schellfisch	Scholle	Schwertfisch	Seebarsch/Wolfsbarsch
Seehecht	Seelachs	Seeteufel	Seezunge
Thunfisch	Tintenfisch	Zander	
Obst und Früchte			
Apfel	Aprikose	Avokado	Birne
Blaubeere	Brombeere	Cranberry	Dattel
Erdbeere	Feige	Granatapfel	Grapefruit
Guave	Himbeere	Honigmelone	Johannisbeere
Kaktusfeige	Kirsche	Kiwi	Limette
Litschi	Mandarine	Mango	Mirabelle
Nektarine	Orange	Papaya	Pfirsich
Pflaume	Preiselbeere	Quitte	Rhabarber
Sanddorn	Stachelbeere	Traube/Rosine	Wassermelone
Zitrone			
Gemüse			
Artischocke	Aubergine	Bambussprossen	Bleichsellerie
Blumenkohl	Bohne dicke	Bohne grüne	Brokkoli
Chili Cayenne	Chili Habanero	Chili Jalapeno	Chinakohl
Erbse grüne	Fenchel	Grünkohl	Gurke
Karotte	Kartoffel	Kichererbse	Kohlrabi
Kürbis	Lauch	Linse	Mangold
Mungo-Bohne	Muskraut	Okra-Schote	Olive
Paprikaschote	Pastinake	Radieschen	Rosenkohl
Rote Beete	Rotkohl	Sellerie	Sojabohne
Spinat	Steckrübe	Tomate	Weißkohl
Wirsing	Zucchini	Zwiebel	
Milchprodukte			
Kamelmilch	Stutenmilch		
Salate			
Chicorée	Eisbergsalat	Endivie	Feldsalat
Kopfsalat	Lollo Rosso	Löwenzahn	Radicchio
Römischer Salat	Rucola		
Pilze			
Austernpilze	Champignon	Marone	Pfifferling
Shiitake Pilze	Steinpilz		
Süßmittel			
Agavendicksaft	Ahornsirup	Honig - Mischung	Rohrzucker

Achtung: Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite

NAHRUNGSMITTEL-LISTE 1

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Nahrungsmittel ohne erhöhte IgG-Antikörper Werte

Tees, Kaffee, Tannin			
Brennessel	Grüner Tee	Hagebutte	Kaffee
Kamille	Pfefferminztee	Rotbuschtee	Tannin
Tee schwarz			
Gewürze und Kräuter			
Alfalfa	Anis	Bärlauch	Basilikum
Bohnenkraut	Dill	Gartenkresse	Ingwer
Kardamom	Kerbel	Knoblauch	Koriander
Kreuzkümmel	Kümmel	Lavendel	Liebstöckel
Lorbeerblatt	Majoran	Meerrettich	Muskatnuss
Nelke	Oregano	Paprika, Gewürz	Petersilie
Pfeffer, schwarz	Pfeffer, weiß	Piment	Rosmarin
Safran	Salbei	Schnittlauch	Senfkorn
Thymian	Vanille	Wacholder	Zimt
Zitronenmelisse			
Lebensmittelzusätze			
Agar-Agar (E406)	Benzoessäure (E210)	Carrageen (E407)	Kurkumin (E100)
Pektin (E440)	Sorbinsäure (E200)	Traganth (E413)	Xanthan
Hefe			
Hefe			
Samen und Nüsse			
Cashewkern	Erdnuss	Haselnuss	Kakaobohne
Kokosnuss	Kürbiskerne	Leinsamen	Mandel
Mohn	Paranuss	Pinienkerne	Pistazie
Sesam	Sonnenblumenkerne	Walnuss	
Besonderes			
Aloe Vera	Aspergillus niger	Citronat	Weinblätter
Algen			
Nori-Rotalge	Spirulina-Blaualge		
Glutenfreie Getreide und Alternativen			
Amaranth	Buchweizen	Carob	Esskastanie
Fonio	Hirse	Lupine	Mais
Maniok	Pfeilwurz	Quinoa	Reis
Süßkartoffel	Tapioka	Teff	Topinambur

NAHRUNGSMITTEL-LISTE 2

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Nahrungsmittel, aus denen Sie Ihren persönlichen 4-Tages-Rotationsplan erstellen können

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Algen				
	Nori-Rotalge	Spirulina-Blualge		
Fische und Meeresfrüchte				
	Aal	Anchovis	Austern	Dorade
	Garnele	Hai	Heilbutt	Hummer
	Jakobsmuschel	Kabeljau	Karpfen	Krebsfleisch
	Lachs	Makrele	Miesmuschel	Oktopus
	Pangasius	Red Snapper	Rotbarsch	Sardine
	Schellfisch	Scholle	Schwertfisch	Seebarsch/Wolfsbarsch
	Seehecht	Seelachs	Seeteufel	Seezunge
	Thunfisch	Tintenfisch	Zander	
Fleisch				
	Ente	Gans	Hase	Hirsch
	Huhn	Kalbfleisch	Kaninchen	Lamm
	Reh	Rind	Schweinefleisch	Straussenfleisch
	Truthahn/Pute	Wachtel	Wildschwein	Ziegenfleisch
Gemüse				
	Artischocke	Aubergine	Bambussprossen	Bleichsellerie
	Blumenkohl	Bohne dicke	Bohne grüne	Brokkoli
	Chili Cayenne	Chili Habanero	Chili Jalapeno	Chinakohl
	Erbse grüne	Fenchel	Grünkohl	Gurke
	Karotte	Kartoffel	Kichererbse	Kohlrabi
	Kürbis	Lauch	Linse	Mangold
	Mungo-Bohne	Muskraut	Okra-Schote	Olive
	Paprikaschote	Pastinake	Radieschen	Rosenkohl
	Rote Beete	Rotkohl	Sellerie	Sojabohne
	Spinat	Steckrübe	Tomate	Weißkohl
	Wirsing	Zucchini	Zwiebel	
Gewürze und Kräuter				
	Alfalfa	Anis	Bärlauch	Basilikum
	Bohnenkraut	Dill	Gartenkresse	Ingwer
	Kardamom	Kerbel	Knoblauch	Koriander
	Kreuzkümmel	Kümmel	Lavendel	Liebstöckel
	Lorbeerblatt	Majoran	Meerrettich	Muskatnuss
	Nelke	Oregano	Paprika, Gewürz	Petersilie
	Pfeffer, schwarz	Pfeffer, weiß	Piment	Rosmarin
	Safran	Salbei	Schnittlauch	Senfkorn
	Thymian	Vanille	Wacholder	Zimt
	Zitronenmelisse			
Hefe				
	Hefe			
Milchprodukte				
		Kamelmilch		Stutenmilch

Achtung: Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite

NAHRUNGSMITTEL-LISTE 2

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Nahrungsmittel, aus denen Sie Ihren persönlichen 4-Tages-Rotationsplan erstellen können

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Obst und Früchte	Apfel Blaubeere Erdbeere Guave Kaktusfeige Litschi Nektarine Pflaume Sanddorn Zitrone	Aprikose Brombeere Feige Himbeere Kirsche Mandarine Orange Preiselbeere Stachelbeere	Avokado Cranberry Granatapfel Honigmelone Kiwi Mango Papaya Quitte Traube/Rosine	Birne Datteln Grapefruit Johannisbeere Limette Mirabelle Pflirsich Rhabarber Wassermelone
Pilze	Austerpilze Shiitake Pilze	Champignon Steinpilz	Marone	Pflifferling
Salate	Chicorée Kopfsalat Römischer Salat	Eisbergsalat Lollo Rosso Rucola	Endivie Löwenzahn	Feldsalat Radicchio
Samen und Nüsse	Cashewkern Kokosnuss Mohn Sesam	Erdnuss Kürbiskerne Paranuss Sonnenblumenkerne	Haselnuss Leinsamen Pinienkerne Walnuss	Kakaobohne Mandel Pistazie
Stärkehaltiges	Amaranth Fonio Maniok Süßkartoffel	Buchweizen Hirse Pfeilwurz Tapioka	Carob Lupine Quinoa Teff	Esskastanie Mais Reis Topinambur
Süßmittel	Agavendicksaft	Ahornsirup	Honig - Mischung	Rohrzucker
Tees, Kaffee, Tannin	Brennessel Kamille Tee schwarz	Grüner Tee Pfefferminztee	Hagebutte Rotbuschtee	Kaffee Tannin

NAHRUNGSMITTEL-LISTEN 3 UND 4

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

Nahrungsmittel mit erhöhten IgG-Antikörper Werten

Mindestes 5 Wochen lang zu meiden

- | | | | |
|--------------------------|------------------|----------------------|-----------------------|
| ■ Ananas | ■ Banane | ■ Dinkel | ■ Forelle |
| ■ Gänseei | ■ Gerste | ■ Gluten | ■ Guarkernmehl (E412) |
| ■ Hafer | ■ Hellim | ■ Hering | ■ Hühnereidotter |
| ■ Hühnereiweiss (Eiklar) | ■ Kamut | ■ Kapern | ■ Kefir |
| ■ Labkäse (Kuh) | ■ Macadamia-Nuss | ■ Milch (Kuh) | ■ Milch gekocht |
| ■ Rikotta | ■ Roggen | ■ Sauermilchprodukte | ■ Schafsmilch, -käse |
| ■ Spargel | ■ Wachtelei | ■ Weizen | ■ Ziegenmilch, -käse |
-

Unterscheidung der positiv getesteten Nahrungsmittel in "erhöht" und "stark erhöht"

Erhöht

- | | | | |
|-----------|----------------------|----------------------|----------------------|
| ■ Ananas | ■ Forelle | ■ Hellim | ■ Hering |
| ■ Kefir | ■ Labkäse (Kuh) | ■ Macadamia-Nuss | ■ Milch gekocht |
| ■ Rikotta | ■ Sauermilchprodukte | ■ Schafsmilch, -käse | ■ Ziegenmilch, -käse |

Stark erhöht

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------|------------------|
| ■ Banane | ■ Dinkel | ■ Gänseei | ■ Gerste |
| ■ Gluten | ■ Guarkernmehl (E412) | ■ Hafer | ■ Hühnereidotter |
| ■ Hühnereiweiss (Eiklar) | ■ Kamut | ■ Kapern | ■ Milch (Kuh) |
| ■ Roggen | ■ Spargel | ■ Wachtelei | ■ Weizen |
-