

[Перейти в Личный кабинет](#)

Заказ №:

Зарегистрирован:

Заказчик:

Место взятия биоматериала:

Если у вас или вашего лечащего врача
возникли вопросы по результатам
анализов, свяжитесь с врачом
лаборатории по **тел. 8 800 222 48 38**
(звонки бесплатны из любого региона РФ)

Образец №:

Вид материала: Венозная кровь

Регистрация:

Валидация (врач):

FOX (Food Explorer), определение специфических IgG к 287 пищевым продуктам [?]

Метод и оборудование: Твёрдофазный иммуноферментный анализ (ImageExplorer, MacroArray Diagnostics GmbH, Австрия)

Название/показатель

Результат

Результат

Выполнено. Отдельный бланк.

Комментарий: По результатам лабораторных исследований возможно лишь предоставление общих рекомендаций, без постановки диагноза и назначения лечения. Для получения детальной информации по результатам теста необходимо обратиться к врачу-аллергологу-иммунологу.



Подтверждение
подлинности результата



Руководитель Лабораторного комплекса _____ /Л. В. Болотина/

* Время указано по часовому поясу GMT+3 (Москва)

Результаты анализов не являются основанием для постановки диагноза, назначения или коррекции лечения. Интерпретацию полученных результатов проводит врач в совокупности с данными анамнеза, клиническими данными и результатами других диагностических исследований.

ID ПАЦИЕНТА:



ИМЯ ПАЦИЕНТА:



ДАТА РОЖДЕНИЯ:



ID ОБРАЗЦА:



QR-КОД:

ПРОАНАЛИЗИРОВАНО :



ПРОВЕРЕННЫЕ АНТИГЕНЫ:



286

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ:



FOX

НОМЕР ЗАКАЗА:



МЕСТО ЗАБОРА:



ЗАКАЗЧИК:



ЗАРЕГИСТРИРОВАН:

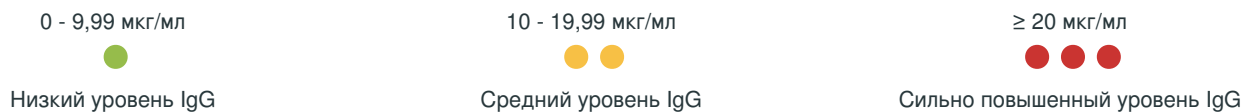


Примечание. Внутренний контроль качества (проверка достоверности для GD) находился в пределах допустимого диапазона.

Лабораторный отчет: Обзор профиля IgG



Самая высокая измеренная концентрация IgG



Молоко и Яйцо

Пахта	35,40 мкг/мл	●●●	Молоко коровье Bos d 8 * (Casein)	20,67 мкг/мл	●●●
Камамбер	20,16 мкг/мл	●●●	Буйволиное молоко	23,73 мкг/мл	●●●
Эмменталь	15,16 мкг/мл	●●	Верблюжье молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гауда	18,16 мкг/мл	●●	Козий сыр	14,22 мкг/мл	●●
Творог	28,53 мкг/мл	●●●	Козье молоко	18,35 мкг/мл	●●
Коровье молоко	17,12 мкг/мл	●●	Перепелиное яйцо	15,54 мкг/мл	●●
Моцарелла	19,37 мкг/мл	●●	Яичный белок	40,54 мкг/мл	●●●
Пармезан	17,66 мкг/мл	●●	Яичный желток	39,36 мкг/мл	●●●
Молоко коровье Bos d 4 * (Alpha-Lactalbumin)	42,95 мкг/мл	●●●	Овечий сыр	18,57 мкг/мл	●●
Молоко коровье Bos d 5 * (Beta-Lactoglobulin)	37,40 мкг/мл	●●●	Овечье молоко	35,24 мкг/мл	●●●

Мясо

Утиное мясо	≤ 5,00 мкг/мл	●	Курица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Говядина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Индейка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Телятина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кролик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мясо косули	≤ 5,00 мкг/мл	●	Баранина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Козлятина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Страус	≤ 5,00 мкг/мл	●
Оленина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Свинина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Конина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кабан	5,57 мкг/мл	●

Рыба и морепродукты

Икра	49,07 мкг/мл	●●●	Форель	≤ 5,00 мкг/мл	●
Угорь	7,57 мкг/мл	●	Устрица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Речной рак	≤ 5,00 мкг/мл	●	Северная креветка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Съедобный моллюск	≤ 5,00 мкг/мл	●	Гребешок	5,19 мкг/мл	●
Краб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Двустворчатый моллюск	6,27 мкг/мл	●
Атлантическая сельдь	≤ 5,00 мкг/мл	●	Европейская камбала	5,70 мкг/мл	●
Карп	11,21 мкг/мл	●●	Скат (морская лисица)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Европейский анчоус	≤ 5,00 мкг/мл	●	Венериды	6,93 мкг/мл	●
Северная щука	5,99 мкг/мл	●	Лосось	≤ 5,00 мкг/мл	●
Атлантическая треска	≤ 5,00 мкг/мл	●	Европейская сардина	12,88 мкг/мл	●●
Морские ушки	6,63 мкг/мл	●	Палтус	10,53 мкг/мл	●●
Омар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Скумбрия	6,16 мкг/мл	●

* Молекулярный антиген

Микс креветок	≤ 5,00 мкг/мл	●	Атлантический морской окунь	17,51 мкг/мл	●●
Кальмар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сепия	5,13 мкг/мл	●
Морской черт	12,85 мкг/мл	●●	Морской язык	≤ 5,00 мкг/мл	●
Пикша	10,95 мкг/мл	●●	Дорада	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хек	15,80 мкг/мл	●●	Тунец	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мидия обыкновенная	7,15 мкг/мл	●	Рыба-меч	≤ 5,00 мкг/мл	●
Осьминог	5,89 мкг/мл	●			

Зерновые и семена

Амарант	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кедровый орех	≤ 5,00 мкг/мл	●
Овёс	≤ 5,00 мкг/мл	●	Рожь	≤ 5,00 мкг/мл	●
Рапс	5,92 мкг/мл	●	Кунжут	16,23 мкг/мл	●●
Семена конопли	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пшеница	≤ 5,00 мкг/мл	●
Киноа	10,37 мкг/мл	●●	Пшеничные отруби	≤ 5,00 мкг/мл	●
Семена тыквы	6,33 мкг/мл	●	Глиадин пшеницы Tri a Gliadin *	6,95 мкг/мл	●
Гречка	13,62 мкг/мл	●●	Ростки пшеницы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Подсолнечник	16,89 мкг/мл	●●	Глютен	≤ 5,00 мкг/мл	●
Ячмень	≤ 5,00 мкг/мл	●	Полба	≤ 5,00 мкг/мл	●
Солод (ячмень)	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пшеница твёрдая	≤ 5,00 мкг/мл	●
Льняные семена	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пшеница однозернянка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Семена люпина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пшеница польская	≤ 5,00 мкг/мл	●
Рис	≤ 5,00 мкг/мл	●	Спельта	≤ 5,00 мкг/мл	●
Просо	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кукуруза	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мак	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Орехи

Кешью	46,92 мкг/мл	●●●	Фундук	40,39 мкг/мл	●●●
Бразильский орех	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сыть (чуфа)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Орех пекан	42,36 мкг/мл	●●●	Грецкий орех	45,19 мкг/мл	●●●
Сладкий каштан	≤ 5,00 мкг/мл	●	Макадамия, орех	7,98 мкг/мл	●
Кокосовое молоко	14,71 мкг/мл	●●	Фисташка	38,94 мкг/мл	●●●
Кокос	7,20 мкг/мл	●	Миндаль	37,52 мкг/мл	●●●
Орех кола	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Бобовые

Арахис	44,66 мкг/мл	●●●	Зеленая фасоль	5,57 мкг/мл	●
--------	--------------	-----	----------------	-------------	---

* Молекулярный антиген

Нут	≤ 5,00 мкг/мл	●
Соя	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чечевица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Белая фасоль	15,05 мкг/мл	●●

Горох	≤ 5,00 мкг/мл	●
Сахарный горошек	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тамаринд	≤ 5,00 мкг/мл	●
Бобы мунг	≤ 5,00 мкг/мл	●

Фрукты

Киви	43,22 мкг/мл	●●●
Ананас	41,98 мкг/мл	●●●
Папайя	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лайм	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лимон	≤ 5,00 мкг/мл	●
Арбуз	≤ 5,00 мкг/мл	●
Грейпфрут	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мандарин	6,56 мкг/мл	●
Апельсин	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дыня	≤ 5,00 мкг/мл	●
Инжир	17,55 мкг/мл	●●
Клубника	14,79 мкг/мл	●●
Личи	≤ 5,00 мкг/мл	●
Яблоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Манго	≤ 5,00 мкг/мл	●
Шелковица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Банан	5,07 мкг/мл	●
Маракуйя	≤ 5,00 мкг/мл	●

Финик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Физалис	≤ 5,00 мкг/мл	●
Абрикос	≤ 5,00 мкг/мл	●
Вишня	32,35 мкг/мл	●●●
Слива	≤ 5,00 мкг/мл	●
Персик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Нектарин	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гранат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Груша	5,04 мкг/мл	●
Крыжовник	≤ 5,00 мкг/мл	●
Красная смородина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Ежевика	≤ 5,00 мкг/мл	●
Малина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Бузина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Черника	≤ 5,00 мкг/мл	●
Клюква	≤ 5,00 мкг/мл	●
Виноград	≤ 5,00 мкг/мл	●
Изюм	≤ 5,00 мкг/мл	●

Овощи

Лук-шалот	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лук	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лук-порей	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чеснок	12,72 мкг/мл	●●
Шнитт-лук	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дикий чеснок	≤ 5,00 мкг/мл	●
Корень сельдерея	≤ 5,00 мкг/мл	●
Стебель сельдерея	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хрен	≤ 5,00 мкг/мл	●
Белая спаржа	≤ 5,00 мкг/мл	●

Каперсы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Цикорный салат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Радиччо (красный салатный цикорий)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Цикорий	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мускатная тыква	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тыква Хоккайдо	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кивано	6,03 мкг/мл	●
Цуккини	≤ 5,00 мкг/мл	●
Огурец	≤ 5,00 мкг/мл	●
Артишок	≤ 5,00 мкг/мл	●

Ростки бамбука	≤ 5,00 мкг/мл	●	Морковь	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мангольд	≤ 5,00 мкг/мл	●	Руккола	≤ 5,00 мкг/мл	●
Красная свекла	≤ 5,00 мкг/мл	●	Фенхель (корень)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сладкий картофель	≤ 5,00 мкг/мл	●
Цветная капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кресс-салат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Белокочанная капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Олива	≤ 5,00 мкг/мл	●
Брюссельская капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пастернак	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кольраби	≤ 5,00 мкг/мл	●	Авокадо	≤ 5,00 мкг/мл	●
Брокколи	≤ 5,00 мкг/мл	●	Редис	≤ 5,00 мкг/мл	●
Романеско	≤ 5,00 мкг/мл	●	Баклажан	≤ 5,00 мкг/мл	●
Красная капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Картофель	6,47 мкг/мл	●
Зеленая капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Помидор	21,15 мкг/мл	●●●
Савойская капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Шпинат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Репа	≤ 5,00 мкг/мл	●	Листья крапивы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Пак-чой/китайская капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●	Полевой салат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Пекинская капуста	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Специи

Укроп	≤ 5,00 мкг/мл	●	Мята	≤ 5,00 мкг/мл	●
Эстрагон	≤ 5,00 мкг/мл	●	Базилик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Паприка	16,52 мкг/мл	●●	Майоран	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кайенский перец	≤ 5,00 мкг/мл	●	Орегано	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чили (красный)	≤ 5,00 мкг/мл	●	Петрушка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тмин	≤ 5,00 мкг/мл	●	Анис	≤ 5,00 мкг/мл	●
Корица	≤ 5,00 мкг/мл	●	Перец (черный / белый / зеленый / красный / желтый)	17,32 мкг/мл	●●
Карри	10,85 мкг/мл	●●	Розмарин	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кориандр	≤ 5,00 мкг/мл	●	Шалфей	≤ 5,00 мкг/мл	●
Зира	≤ 5,00 мкг/мл	●	Горчица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Куркума	≤ 5,00 мкг/мл	●	Гвоздика	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лемонграсс	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тимьян	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кардамон	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пажитник	≤ 5,00 мкг/мл	●
Ягода можжевельника	≤ 5,00 мкг/мл	●	Ваниль	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лавровый лист	≤ 5,00 мкг/мл	●	Имбирь	18,98 мкг/мл	●●
Мускатный орех	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Съедобные грибы

Шампиньон	≤ 5,00 мкг/мл	●	Опята	≤ 5,00 мкг/мл	●
Подосиновик/белый гриб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Эринги	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лисички	≤ 5,00 мкг/мл	●	Вешенка	≤ 5,00 мкг/мл	●

Новые продукты

Домашний сверчок	12,02 мкг/мл	●●	Женьшень	≤ 5,00 мкг/мл	●
Баобаб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Гуарана	≤ 5,00 мкг/мл	●
Алоэ	≤ 5,00 мкг/мл	●	Миндальное молоко	7,70 мкг/мл	●
Корень лопуха большой	≤ 5,00 мкг/мл	●	Нори	≤ 5,00 мкг/мл	●
Черноплодная рябина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Семена чиа	5,65 мкг/мл	●
Сафлоровое масло	≤ 5,00 мкг/мл	●	Корень якона	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хлорелла	5,12 мкг/мл	●	Спирулина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гинкго билоба	≤ 5,00 мкг/мл	●	Корень одуванчика	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мака перуанская	≤ 5,00 мкг/мл	●	Хрущак мучной	≤ 5,00 мкг/мл	●
Перелетная саранча	≤ 5,00 мкг/мл	●	Морские водоросли	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тапиока	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Кофе и чай

Чай, черный	≤ 5,00 мкг/мл	●	Ромашка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чай, зеленый	≤ 5,00 мкг/мл	●	Мята перечная	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кофе	≤ 5,00 мкг/мл	●	Моринга	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гибискус	≤ 5,00 мкг/мл	●	Какао	≤ 5,00 мкг/мл	●
Жасмин	≤ 5,00 мкг/мл	●			

Другие

Агар-агар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тростниковый сахар	8,04 мкг/мл	●
Мед	13,94 мкг/мл	●●	Пивные дрожжи	≤ 5,00 мкг/мл	●
Aspergillus niger	6,23 мкг/мл	●	Цветы бузины	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хмель	≤ 5,00 мкг/мл	●	М-транслгутаминаза, мясной клей	9,49 мкг/мл	●
Дрожжи хлебопекарные	≤ 5,00 мкг/мл	●			

ССД

Человеческий лактоферрин	≤ 5,00 мкг/мл	●
--------------------------	---------------	---

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕН НА

FOX – Количество протестированных источников пищи: 283



МОЛОКО И ЯЙЦО

17

Молоко буйвола, пахта, верблюжье молоко, камамбер, сыр, коровье молоко, яичный белок, яичный желток, сыр Эмменталь, козий сыр, козье молоко, сыр Гауда, сыр Моцарелла, сыр Пармезан, перепелиное яйцо, овечий сыр, овечье молоко



МЯСО

14

Говядина, мясо дикого кабана, курица, утка, козье мясо, конина, баранина, мясо страуса, свинина, кролик, оленина, индейка, телятина, дичь



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

37

Морские ушки, атлантическая треска, атлантическая сельдь, атлантический морской окунь, карп, икра, мидия обыкновенная, краб, угорь, европейский анчоус, европейская сардина, камбала, дорада (золотистый спар), палтус, рыба-меч, пикша, хек, омар, скумбрия, морской черт, речной рак, северная щука, северная креветка, осьминог, устрицы, двустворчатый моллюск, лосось, гребешок, сепия/каракатица, микс креветок, кальмар, рыба-меч, скат (морская лисица), форель, тунец, венериды



ЗЕРНОВЫЕ И СЕМЕНА

29

Амарант, ячмень, гречка, нут, кукуруза, пшеница твердая, пшеница однозернянка, пшеница двозернянка, глютен, конопля, семена льна, люпин, солод (ячмень), пшено, овес, кедровый орех, польский пшеница, мак, тыквенные семечки, киноа, рапс, рис, рожь, кунжут, спельты, подсолнечник, пшеница, пшеничные отруби, глиадин пшеницы, ростки пшеницы.



ОРЕХИ

13

Миндаль, бразильский орех, кешью, кокос, кокосовое молоко, фундук, орех кола, макадамия, орех пекан, фисташки, сладкий каштан, тигровый орех, грецкий орех



БОБОВЫЕ

10

Нут, зеленая фасоль, чечевица, маш, арахис, горох, соя, сахарный горошек, тамаринд, белая фасоль



ОВОЩИ

51

Артишок, руккола, авокадо, бамбуковые ростки, брокколи, брюссельская капуста, капуста, каперсы, морковь, цветная капуста, корень сельдерея, стебель сельдерея, листовая свекла, цикорий, китайская капуста, лук, огурец, баклажаны, цикорий салат, фенхель, чеснок, зеленый капуста, хрен, кивано, кольраби, полевой салат, лук-порей, листья крапивы, оливки/маслины, лук, пастернак, пачой/китайская капуста, картофель, тыква (тыква мускатная), тыква (Хоккайдо), радищико, редька, красная свекла, красная капуста, романеско, савойская капуста, лук-шалот, шпинат, сладкий картофель, помидор, репа, кресс-салат, белая спаржа, белокочанная капуста, дикий чеснок, кабачки



СПЕЦИИ

31

анис, базилик, лавровый лист, кардамон, кайенский перец, перец чили (красный), корица, гвоздика, кориандр, тмин, карри, укроп, пажитник, имбирь, можжевельные ягоды, лемонграсс, майоран, мята, горчица, мускатный орех, орегано, паприка, петрушка, перец (черный / белый / зеленый / красный / желтый), розмарин, шалфей, эстрагон, тимьян, куркума, ваниль.



СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ

6

Подосиновик/белый гриб, лисичка, эноки/зимние опята, вешенки, эринги, белый гриб



НОВЫЕ ПРОДУКТЫ

21

миндальное молоко, алоэ, арония, баобаб, семена чиа, хлорелла, корень одуванчика, гинкго билоба, женьшень, корень лопуха, гуарана, домашний сверчок, корень маки, мучной червь, перелетная саранча, нори, сафлоровое масло, спирулина, тапиока, вакаме, корни якона.



КОФЕ И ЧАЙ

9

ромашка, какао, кофе, гибискус, жасмин, моринга, мята перечная, чай (черный), чай (зеленый)



ДРУГИЕ

9

Агар- агар, Aspergillus niger, хлебопекарные дрожжи, пивные дрожжи, цветки бузины, мед, хмель, М-трансклутаминаза (мясной клей), тростниковый сахар, перекрестно реагирующие углеводные детерминанты



ФРУКТЫ

36

Яблоко, абрикос, банан, ежевика, черника, вишня, клюква, финик, бузина, инжир, крыжовник, виноград, грейпфрут, киви, лимон, лайм, личи, манго, дыня, шелковица, нектарин, апельсин, папайя, маракуйя, персик, груша, физалис, ананас, слива, гранат, изюм, малина, красная смородина, клубника, мандарин, арбуз

Интерпретация - Поддержка

Интерпретация результатов

Молоко и яйца

Буйволиное молоко

Ваш уровень IgG к буйволиному молоку составляет 23,73 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления буйволиного молока включают тошноту, боль в желудке, газообразование, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие буйволиное молоко, включают такие молочные продукты, как масло, йогурт, сыр (например, моцарелла) и мороженое.

Возможные альтернативы буйволиному молоку включают верблюжье молоко, козье молоко и коровье молоко из источников животного происхождения. Альтернативы на растительной основе включают соевое молоко, кокосовое молоко, миндальное молоко и рисовое молоко. Обратите внимание, что белки в молоке разных животных структурно схожи с белками коровьего молока. Некоторые пациенты могут их переносить, другие могут испытывать те же реакции, что и после употребления коровьего молока.

Пахта

Ваш уровень IgG к пахте составляет 35,4 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления пахты включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, которые обычно содержат пахту, включают печенье, пирожные, картофельное пюре, супы, жареный цыпленок, булочки для гамбургеров, кукурузный хлеб, заправку ранчо, смузи, блины, мороженое и сливочный сыр.

Возможные альтернативы (немолочные) пахте включают варианты на основе сои, такие как комбинация соевого молока и кислоты (например, лимонного сока или уксуса), вегетарианской сметаны и воды или несладкого растительного молока (например, кокосовое, миндальное или кешью) и кислоты (например, лимонный сок или уксус).

Камамбер

Ваш уровень IgG к Камамберу составляет 20,16 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления камамбера включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие камамбер, - это салаты, сырные доски, гамбургеры. Камамбер часто подают во французской кухне.

Возможные альтернативы (немолочные) камамберу включают заменители на основе кешью.

Творог

Ваш уровень IgG к творогу составляет 28,53 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления творога включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие творог, включают тарелки для завтрака, соусы, блины, блюда из яиц, блюда из пасты и бутерброды.

Возможные альтернативы (немолочные) творогу включают твердый тофу (раскрошенный) или заменители на основе кешью.

Коровье молоко

* Молекулярный антиген

Ваш уровень IgG к коровьему молоку составляет 17,12 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления коровьего молока включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, содержащие коровье молоко, включают молочные продукты, такие как масло, сыр, сливки, сметана, заварной крем, йогурт, мороженое и пудинг. Белок коровьего молока часто входит в состав запеканок, хлеба, печенья, крекеров, пирожных, продуктов в кляре, смеси для торта, хлопьев, шоколада, сливок для кофе, батончиков мюсли, маргарина, картофельного пюре и заправок для салатов. На этикетках пищевых продуктов молочный белок может обозначаться как искусственное масло, сырный ароматизатор, казеин, диацетил, творог, топленое масло, гидролизаты, лактальбумин, лактоза, рекальдент, сычужный фермент, тагатоza или сыворотка.

Возможные альтернативы коровьему молоку включают козье молоко, верблюжье молоко, овечье молоко и буйволиное молоко из источников животного происхождения. Альтернативы на растительной основе включают кокосовое молоко, рисовое молоко, соевое молоко, миндальное молоко и овсяное молоко. Обратите внимание, что белки в молоке разных животных структурно схожи с белками коровьего молока. Некоторые пациенты могут их переносить, другие могут испытывать те же реакции, что и после употребления коровьего молока.

Яичный белок

Ваш уровень IgG к яичному белку составляет 40,54 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления яичного белка включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

К пищевым продуктам и блюдам, содержащим яичный белок, относятся все виды блюд из яиц (омлеты, яичницы, яичница-болтуня и т. д.), а также продукты в панировке и кляре, заправки для салатов, кремовые пироги, слоеные кремы, блины, вафли, заварные кремы, пудинги, зефир, марципан, майонез, мясной рулет, фрикадельки, безе, глазурь, паста, соусы, суфле, сурими и в некоторых случаях вино. На этикетках пищевых продуктов яичные белки могут обозначаться как альбумин, глобулин, лецитин, ливетин, лизоцим, овальбумин, оваглобулин, овамуцин, ововителлин или вителлин.

Возможные альтернативы яичному белку включают аквафабу (жидкость, содержащаяся в консервированном нуте или бобах) для безе и зефира. Если для добавления влаги в выпечку используется целое яйцо, возможной альтернативой станет банановое пюре. Чтобы выпечка стала более тяжелой и плотной, вместо яиц можно использовать молотые семена льна и семена чиа. Если яйцо используется в качестве разрыхлителя, вместо него подойдет 1/4 стакана газированной воды на каждое яйцо. Шелковый тофу используется как заменитель яичницы-болтуни.

Яичный желток

Ваш уровень IgG к яичному желтку составляет 39,36 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления яичного желтка включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

К пищевым продуктам и блюдам, содержащим яичные желтки, относятся все виды блюд из яиц (омлеты, яичница, яичница-болтуня и т. д.), а также продукты в панировке и кляре, заправки для салатов, пироги с кремом, слоеные кремы, блины, вафли, заварные кремы, пудинги, зефир, марципан, майонез, мясной рулет, фрикадельки, безе, глазурь, паста, соусы, суфле и сурими. На этикетках пищевых продуктов яичные белки могут обозначаться как альбумин, глобулин, лецитин, ливетин, лизоцим, овальбумин, оваглобулин, овамуцин, ововителлин или вителлин.

Возможные альтернативы яичным желткам включают соевый лецитин (побочный продукт соевого масла). Если для добавления влаги в выпечку используется целое яйцо, возможной альтернативой станет банановое пюре. Чтобы выпечка стала более тяжелой и плотной, вместо яиц можно использовать молотые семена льна и семена чиа. Если яйцо используется в качестве разрыхлителя, вместо него подойдет 1/4 стакана газированной воды на каждое яйцо. Шелковый тофу может использоваться как заменитель яичницы-болтуни.

Эмменталь

Ваш уровень IgG к сыру эмменталь составляет 15,16 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления эмменталя включают тошноту, боль в животе, газы, судороги, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие сыр эмменталь, включают такие блюда как запеканки, сырные фондю, сырные слоеные булочки, супы, пиццу и сырные доски.

Возможные альтернативы (немолочные) сыру эмменталь - вегетарианские заменители сыра на основе орехов (например, кешью, макадамия) или сои.

Козий сыр

Ваш уровень IgG к козьему сыру составляет 14,22 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления козьего сыра включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие козий сыр, включают такие блюда как салаты, пиццу, несладкие пироги, бутерброды, десерты, сырные доски и в качестве добавки к пасте.

Возможные альтернативы (немолочные) козьему сыру включают сыр тофу и сыр из кешью.

Козье молоко

Ваш уровень IgG к козьему молоку составляет 18,35 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления козьего молока включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие козье молоко, включают молочные продукты, такие как сыр, масло, мороженое, йогурт и сгущенка.

Возможные альтернативы козьему молоку включают коровье молоко, верблюжье молоко, овечье молоко и буйволиное молоко из источников животного происхождения. Альтернативы на растительной основе включают кокосовое молоко, рисовое молоко, соевое молоко, миндальное молоко и овсяное молоко. Обратите внимание, что белки в молоке разных животных структурно схожи с белками коровьего молока. Некоторые пациенты могут их переносить, другие могут испытывать те же реакции, что и после употребления коровьего молока.

Гауда

Ваш уровень IgG к сыру гауда составляет 18,16 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления сыра гауда включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие сыр гауда, включают сырные соусы, запеканки, супы, бутерброды, лазанью, пиццу и сырные доски.

Возможными альтернативами (немолочными) сыру гауда являются заменители такие как вегетарианский сыр на основе орехов (например, кешью, макадамия) или сои.

Моцарелла

Ваш уровень IgG к сыру моцарелла составляет 19,37 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления сыра моцарелла включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие моцареллу, включают пиццу, лазанью, салаты капрезе и фруктовые салаты.

Возможные альтернативы (немолочные) сыру моцарелла - вегетарианские заменители сыра на основе орехов кешью или рисового молока.

Пармезан

Ваш уровень IgG к сыру пармезан составляет 17,66 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления сыра пармезан включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие сыр пармезан, включают пиццу, лазанью, блюда из пасты, салаты «Цезарь» с курицей, супы и сырные доски.

Возможные альтернативы (немолочные) сыру пармезан - это заменители на основе сои и пищевых дрожжей.

Перепелиное яйцо

Ваш уровень IgG к перепелиному яйцу 15,54 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления перепелиного яйца включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие перепелиные яйца, включают все виды блюд из яиц (омлеты, жареные яйца, яичница-болтунья и т. д.), а также продукты в панировке и кляре, заправки для салатов, пироги с кремом, слоеные сливки, блины, вафли, заварные кремы, пудинги, зефир, марципан, майонез, мясной рулет, фрикадельки, безе, глазурь, макароны, соусы и суфле.

Возможные альтернативы перепелиным яйцам включают куриные яйца, гусиные яйца, утиные яйца и страусиные яйца в качестве заменителей животного происхождения. Заменители на растительной основе включают шелковый тофу.

Овечий сыр

* Молекулярный антиген

Ваш уровень IgG к овечьему сыру составляет 18,57 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления овечьего сыра включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие овечий сыр, включают популярные сыры, такие как фета (греческий), рикотта (итальянский) и рокфор (французский).

Возможные альтернативы (немолочные) овечьему сыру - тофу и сыр кешью.

Овечье молоко

Ваш уровень IgG к овечьему молоку составляет 35,24 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления овечьего молока включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие овечье молоко, включают молочные продукты, такие как сыры (например, фета, рикотта, рокфор), йогурт, масло и мороженое.

Возможные альтернативы овечьему молоку включают коровье молоко, верблюжье молоко, козье молоко и буйволиное молоко из источников животного происхождения. Альтернативы на растительной основе включают кокосовое молоко, рисовое молоко, соевое молоко, миндальное молоко и овсяное молоко. Обратите внимание, что белки в молоке разных животных структурно схожи с белками коровьего молока. Некоторые пациенты могут их переносить, другие могут испытывать те же реакции, что и после употребления коровьего молока.

Рыба и морепродукты

Атлантический морской окунь

Ваш уровень IgG к атлантическому морскому окуню составляет 17,51 мкг/мл.

Связанные симптомы пищевой непереносимости после употребления атлантического морского окуня включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие атлантического морского окуня, включают рыбные тако, запеканку, паэлью, бутерброды, рагу и несладкие пироги.

Возможные альтернативы атлантическому окуню - пикша, минтай, полосатый окунь, хек и групер. Тофу, банановый цветок и джекфрут могут служить вегетарианскими заменителями с аналогичной текстурой.

Карп

Ваш уровень IgG к карпу составляет 11,21 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления карпа включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие карпа, включают супы, тушеные блюда и салаты.

Возможные альтернативы карпу - сом, полосатый окунь, треска и пикша. Тофу, банановый цветок и джекфрут могут служить вегетарианскими заменителями с аналогичной текстурой.

Икра

Ваш уровень IgG к икре составляет 49,07 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления икры включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие икру в качестве гарнира, включают блюда из яиц, макаронные изделия, картофельные бличики, рыбные блюда, блины и супы.

Возможные альтернативы икре включают икру пинагора, а также кус-кус (сдобренный маслом и окрашенный чернилами сепии) и соевый жемчуг в качестве заменителей на растительной основе.

Европейская сардина

Ваш уровень IgG к европейским сардинам составляет 12,88 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления европейских сардин включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие европейскую сардину, включают рыбные пироги, блюда из пасты, салаты и рыбные котлеты.

Возможные альтернативы европейской сардине включают анчоусы, а также морские водоросли как вариант на растительной

основе.

Пикша

Ваш уровень IgG к пикше составляет 10,95 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления пикши включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие пикшу, включают рыбные тако, запеканку, паэлью, бутерброды, рагу и несладкие пироги.

Возможные альтернативы пикше - треска, минтай, полосатый окунь, хек и морской окунь. Тофу, банановый цветок и джекфрут могут служить вегетарианскими заменителями с аналогичной текстурой.

Хек

Ваш уровень IgG к хеку составляет 15,8 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления хека включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие хека, включают рыбные тако, запеканку, паэлью, бутерброды, рагу и несладкие пироги.

Возможные альтернативы хеку: пикша, треска, минтай, полосатый окунь и групер. Тофу, цветки банана и джекфрут могут служить вегетарианскими заменителями с аналогичной текстурой.

Морской черт

Ваш уровень IgG к морскому черту составляет 12,85 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления в пищу морского черта включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие морского черта, включают пироги, пасту, бутерброды, салаты, соте и жаркое.

Возможные альтернативы морскому черту - омары, раки, крабы, гребешки, креветки и моллюски, а также королевские вешенки и сердцевина пальмы в качестве заменителей на растительной основе.

Палтус

Ваш уровень IgG к палтусу составляет 10,53 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления палтуса включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие палтус, включают рыбные тако, запеканку, паэлью, бутерброды, рагу и несладкие пироги.

Возможные альтернативы палтусу - пикша, минтай, полосатый окунь, хек и групер. Тофу, цветки банана и джекфрут могут служить вегетарианскими заменителями с аналогичной текстурой.

Зерновые и семена

Гречка

Ваш уровень IgG к гречке составляет 13,62 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления гречки включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие гречку или гречневую муку, включают гречневый хлеб, гречневые оладьи, японскую лапшу соба, ближневосточный табуле, гречневый чай и гречневый виски.

Возможные альтернативы гречке включают ячмень, амарант, кукуруза, просо, киноа, теф, дикий рис и сорго.

Киноа

Ваш уровень IgG к киноа составляет 10,37 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления киноа включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие киноа - это салаты, батончики из мюсли, ризотто, супы и немясные котлеты для бургеров.

Возможные альтернативы киноа включают ячмень, гречку, амарант, кукурузу, просо, теф, дикий рис и сорго.

Кунжут

Ваш уровень IgG к кунжуту составляет 16,23 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления кунжута включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие семена кунжута или кунжутное масло, включают рогалики, хлеб, хлебные палочки, булочки для гамбургеров, панировочные сухари, хлопья, крекеры, хумус, тахини, баба гануш, заправки, маринады, соусы, фалафель, хумус, обработанное мясо и колбасы, энергетические батончики, суши, темпе, вегетарианские гамбургеры и много блюд азиатской кухни. На этикетках пищевых продуктов кунжут может обозначаться как бенн, семена бенне, беннисид, имбирь, имбирное масло, гомасио, халва, кунжутная мука, кунжутное масло, кунжутная паста, кунжутная соль, кунжутное семя, сезамол, сезам индика, семолина, сим сим, тахини, тахина, тэхина и тил.

Возможные альтернативы семенам кунжута включают семена мака и льна. Кунжутное масло можно заменить маслом периллы, маслом грецкого ореха, оливковым маслом, маслом канолы и маслом авокадо.

Подсолнечник

Ваш уровень IgG к подсолнечнику составляет 16,89 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления подсолнечника включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие подсолнечник, включают салаты и подсолнечный чай, который действует как заменитель кофе.

Возможные альтернативы чаю из подсолнечника - это кофе из цикория, чай из одуванчиков и веточный чай.

Орехи

Миндаль

Ваш уровень IgG к миндалю составляет 37,52 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления миндаля включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие миндаль, молотый миндаль или миндальную муку, включают торты, хлеб, печенье, кондитерские изделия, мороженое, марципан и ликеры, такие как Амаретто.

Возможные альтернативы миндалю - фундук, бразильские орехи, кешью и несоленые фисташки. Несоленые семечки подсолнечника и тыквы, мюсли или овсянка также могут служить заменителями без орехов. Тахини (масло из семян кунжута) можно использовать вместо миндального масла.

Кешью

Ваш уровень IgG к кешью составляет 46,92 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления кешью включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие кешью, включают песто, торты, мюсли, кондитерские изделия, мороженое и шоколад. В блюдах индийской, китайской и тайской кухни часто используются кешью.

Возможные альтернативы кешью: кедровые орехи, миндаль, грецкие орехи и фундук. Несоленые семечки подсолнечника и тыквы могут служить заменителями орехов. Тахини (масло из семян кунжута) можно использовать вместо масла кешью.

Кокосовое молоко

Ваш уровень IgG к кокосовому молоку составляет 14,71 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления кокосового молока включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие кокосовое молоко, включают карри, супы, пудинги, каши, мороженое и соусы.

Возможные альтернативы (на растительной основе) кокосовому молоку включают соевое молоко, миндальное молоко, молоко кешью, овсяное молоко, конопляное молоко и рисовое молоко.

Фундук

Ваш уровень IgG к фундуку составляет 40,39 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления фундука включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие фундук, включают печенье, торты, выпечку, шоколад, шоколадную пасту, кондитерские изделия, крупы и хлеб.

Возможные альтернативы фундуку включают миндаль, орехи макадамия, грецкие орехи и кешью. Овес, несоленые семечки подсолнечника и тыквы, изюм можно использовать в качестве заменителей без орехов в выпечке.

Орех пекан

Ваш уровень IgG к ореху пекан составляет 42,36 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления орехов пекан включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие орехи пекан, включают пироги, выпечку, торты, шоколад, печенье и салаты.

Возможные альтернативы орехам пекан включают грецкие орехи, фундук, кешью и фисташки. Несоленые семечки подсолнечника и тыквы могут служить заменителями орехов.

Фисташки

Ваш уровень IgG к фисташкам составляет 38,94 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления фисташек включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие фисташки, включают мороженое, кондитерские изделия (например, марципан, турецкую пахлаву) и шоколад.

Возможные альтернативы фисташкам: кедровые орехи, миндаль, фундук и кешью.

Грецкий орех

Ваш уровень IgG к грецкому ореху составляет 45,19 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления грецких орехов включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие грецкие орехи, включают соусы песто, салаты, торты, печенье, кондитерские изделия и мороженое.

Возможные альтернативы грецким орехам - фундук и миндаль. Несоленые семечки подсолнечника и тыквы могут служить заменителями орехов.

Бобовые

Арахис

Ваш уровень IgG к арахису составляет 44,66 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления арахиса включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие арахис, включают арахисовую пасту, арахисовое масло, выпечку (например, печенье, конфеты, пирожные), мороженое, хлопья, мюсли, смесь тропических фруктов, перец чили, супы, энергетические батончики, вегетарианские гамбургеры, салаты и заправки для салата. Арахис часто используется в африканской и азиатской кухне.

Возможные альтернативы арахису включают бобы (например, нут, черный, пинто, лима, фава) и чечевицу в качестве источников белка и клетчатки. В качестве закуски арахис можно заменить другими семенами (например, тыквой, подсолнечником), жареными соевыми бобами и жареным нутом. Арахисовое масло для приготовления пищи можно заменить маслом канолы, подсолнечным маслом, растительным маслом, маслом грецкого ореха, миндальным маслом и сафлоровым маслом.

Белая фасоль

Ваш уровень IgG к белой фасоли составляет 15,05 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления белой фасоли включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие белую фасоль, включают рагу, чили, хумус, супы и салаты.

Возможные альтернативы белой фасоли включают горох, чечевицу и другие бобы (например, нут, черный, пинто, лиму, фава).

Фрукты

ВИШНЯ

Ваш уровень IgG к вишне составляет 32,35 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления вишни включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие вишню, включают выпечку (например, пироги, открытые пироги, торты, кобблеры и т. д.), Мороженое, сок, компоты и снековый микс (в сушеном виде).

Возможные альтернативы вишне в выпечке: сливы, абрикосы и нектарины.

Инжир

Ваш уровень IgG к инжиру составляет 17,55 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления инжира включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие инжир, включают джемы, салаты и выпечку (например, пироги, открытые пироги и т. д.).

Возможные альтернативы инжиру: груши, нектарины, абрикосы, сушеные финики, сушеный чернослив и изюм.

Киви

Ваш уровень IgG к киви составляет 43,22 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления киви включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие киви, включают салаты, смузи, мороженое и выпечку (например, пироги, открытые пироги, торты и т. д.).

Возможные альтернативы киви: клубника (с небольшим количеством сока лайма), ананасы и драконий фрукт.

Ананас

Ваш уровень IgG к ананасу составляет 41,98 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления ананаса включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие ананас, включают салаты, чатни, приправы, маринады, соки, смузи и коктейли.

Возможная альтернатива ананасам - зеленые яблоки и апельсины.

Клубника

Ваш уровень IgG к клубнике составляет 14,79 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления клубники включают тошноту, боль в желудке, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие клубнику, включают выпечку (например, торты, пироги, кексы и т. д.), Джемы, салаты, соки, смузи и коктейли.

Возможные альтернативы клубнике: киви, инжир, ревень и малина.

Овощи

Чеснок

Ваш уровень IgG к чесноку составляет 12,72 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления чеснока включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие чеснок, включают макаронные блюда, супы, тушеные блюда, соусы, сливочное и растительное масло, соусы, заправки и чатни.

Возможные альтернативы чесноку: шнитт-лук, лук-шалот, лук и цедра лимона.

Помидор

Ваш уровень IgG к помидору составляет 21,15 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления помидоров включают тошноту, боль в животе, газы,

судороги, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие помидоры, включают соусы, блюда из пасты, салаты, тушеные блюда, супы, соусы, чатни, сальсу и джемы.

Возможные альтернативы помидорам включают красный сладкий перец и оливки.

Специи

Карри

Ваш уровень IgG к карри составляет 10,85 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления карри включают тошноту, боль в животе, газы, судороги, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

К пищевым продуктам и блюдам, в которых в качестве ароматизатора используется карри, относятся супы, тушеные блюда, соусы, маринады, мясные и овощные блюда. Карри обычно используется в индийской, тайской, ямайской, японской, малайзийской, китайской, вьетнамской и британской кухнях. Карри представляет собой комбинацию специй и трав, обычно включающую молотую куркуму, тмин, кориандр, имбирь и свежий или сушеный перец чили.

Возможные альтернативы карри включают использование отдельных компонентов по отдельности, возможно, исключая компонент, к которому у вас непереносимость.

Имбирь

Ваш уровень IgG к имбирию составляет 18,98 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления имбиря включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, в которых имбирь используется в качестве ароматизатора, включают различные соусы, глазури, маринады, супы, салаты и жаркое. Имбирь обычно используется в азиатской кухне, а также является основным продуктом праздничной выпечки (например, имбирного печенья).

Возможные альтернативы имбирию включают кардамон, корицу и мускатный орех или их комбинацию.

Паприка

Ваш уровень IgG к паприке составляет 16,52 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления паприки включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

К пищевым продуктам и блюдам с добавлением паприки в качестве ароматизатора относятся мясные блюда, блюда из рыбы и моллюсков, тушеные блюда, супы и соусы. Паприка обычно используется в испанской, мексиканской и венгерской кухне.

Возможные альтернативы паприке включают кайенский перец, порошок чили и хлопья чили.

Перец (черный / белый / зеленый / красный / желтый)

Ваш уровень IgG к перцу составляет 17,32 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления перца включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Пищевые продукты и блюда, в которых в качестве ароматизатора используется перец, включают супы, бульоны, соусы, маринады и тушеные блюда. Перец часто используется в качестве сухой приправы к мясу, птице и рыбе перед жаркой или приготовлением пищи.

Возможные альтернативы перцу включают тмин, семена кориандра, семена горчицы и мускатный орех.

Новые продукты

Домашний сверчок

Ваш уровень IgG к домашним сверчкам составляет 12,02 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления домашнего сверчка включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Сверчки — съедобные насекомые с высоким содержанием белка и многих других питательных веществ, их употребляют в качестве закуски в нескольких странах Африки и Юго-Восточной Азии.

Возможными альтернативами сверчкам являются другие съедобные насекомые, такие как кузнечики и мучные черви.

Другое

Мёд

Ваш уровень IgG к мёду составляет 13,94 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления мёда включают тошноту, боль в животе, газы, судороги, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

К пищевым продуктам и блюдам, обычно содержащим мёд, относятся соусы, заправки для салатов, медовухи, супы и выпечка (например, хлеб, печенье, пирожные, кексы и т. д.).

Возможные альтернативы мёду включают рисовый солодовый сироп, сироп из коричневого риса, патоку, кленовый сироп, нектар агавы и золотой сироп.

Disclaimer

The presence of IgG-antibodies may be an indication of food intolerances and has to be analyzed in conjunction with the clinical history and other diagnostic test results.

The Raven Interpretation Software is a tool to assist in the interpretation of FOX results but does not constitute a diagnosis. No liability is accepted for Raven comments and the resulting dietary recommendations. The stated comments are designed exclusively for FOX results.

(The connection between food intake, elevated IgG levels and chronic disorders has been described in peer reviewed publications and case studies. Nonetheless this connection is still debated in the scientific community and a consensus has not been reached thus far.)