



FOOD EXPLORER

ID ПАЦИЕНТА:



ИМЯ ПАЦИЕНТА:



ДАТА РОЖДЕНИЯ:



13.06.1999

ID ОБРАЗЦА:



1F4

QR-КОД:



80ABM1F4

ПРОАНАЛИЗИРОВАНО :



12.04.2023

ПРОВЕРЕННЫЕ АНТИГЕНЫ:



286

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ:



FOX

ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Внимание, CCD повышен!

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

## Лабораторный отчет: Обзор профиля IgG



### Самая высокая измеренная концентрация IgG

0 - 9,99 мкг/мл



Низкий уровень IgG

10 - 19,99 мкг/мл



Средний уровень IgG

≥ 20 мкг/мл



Сильно повышенный уровень IgG

## Молоко и Яйцо

Буйволиное молоко	28,46 мкг/мл	●●●	Моцарелла	30,19 мкг/мл	●●●
Верблюжье молоко	5,87 мкг/мл	●	Овечий сыр	17,88 мкг/мл	●●
Гауда	31,38 мкг/мл	●●●	Овечьё молоко	29,02 мкг/мл	●●●
Камамбер	31,38 мкг/мл	●●●	Пармезан	18,24 мкг/мл	●●
Козий сыр	15,30 мкг/мл	●●	Пахта	34,30 мкг/мл	●●●
Козье молоко	16,44 мкг/мл	●●	Перепелиное яйцо	26,78 мкг/мл	●●●
Коровье молоко	32,94 мкг/мл	●●●	Творог	36,99 мкг/мл	●●●
Молоко коровье Bos d 4 * (Alpha-Lactalbumin)	42,46 мкг/мл	●●●	Эмменталь	29,14 мкг/мл	●●●
Молоко коровье Bos d 5 *(Beta-Lactoglobulin)	8,63 мкг/мл	●	Яичный белок	36,96 мкг/мл	●●●
Молоко коровье Bos d 8 *(Casein)	34,62 мкг/мл	●●●	Яичный желток	38,18 мкг/мл	●●●

## Мясо

Баранина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Курица	9,36 мкг/мл	●
Говядина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Мясо косули	≤ 5,00 мкг/мл	●
Индейка	9,55 мкг/мл	●	Оленина	5,28 мкг/мл	●
Кабан	≤ 5,00 мкг/мл	●	Свинина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Козлятина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Страус	≤ 5,00 мкг/мл	●
Конина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Телятина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кролик	≤ 5,00 мкг/мл	●	Утиное мясо	≤ 5,00 мкг/мл	●

## Рыба и морепродукты

Атлантическая сельдь	≤ 5,00 мкг/мл	●	Морской язык	≤ 5,00 мкг/мл	●
Атлантическая треска	≤ 5,00 мкг/мл	●	Омар	≤ 5,00 мкг/мл	●
Атлантический морской окунь	≤ 5,00 мкг/мл	●	Осьминог	≤ 5,00 мкг/мл	●
Венериды	≤ 5,00 мкг/мл	●	Палтус	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гребешок	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пикша	≤ 5,00 мкг/мл	●
Двустворчатый моллюск	≤ 5,00 мкг/мл	●	Речной рак	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дорада	5,36 мкг/мл	●	Рыба-меч	≤ 5,00 мкг/мл	●
Европейская камбала	≤ 5,00 мкг/мл	●	Северная креветка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Европейская сардина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Северная щука	≤ 5,00 мкг/мл	●
Европейский анчоус	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сепия	≤ 5,00 мкг/мл	●
Икра	41,83 мкг/мл	●●●	Скат (морская лисица)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кальмар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Скумбрия	≤ 5,00 мкг/мл	●
Карп	≤ 5,00 мкг/мл	●	Съедобный моллюск	≤ 5,00 мкг/мл	●

Краб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тунец	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лосось	≤ 5,00 мкг/мл	●	Угорь	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мидия обыкновенная	≤ 5,00 мкг/мл	●	Устрица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Микс креветок	≤ 5,00 мкг/мл	●	Форель	≤ 5,00 мкг/мл	●
Морские ушки	≤ 5,00 мкг/мл	●	Хек	≤ 5,00 мкг/мл	●
Морской черт	≤ 5,00 мкг/мл	●			

## Зерновые и семена

Амарант	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пшеница однозернянка	16,41 мкг/мл	●●
Глиадин пшеницы Tri a Gliadin *	11,80 мкг/мл	●●	Пшеница польская	15,80 мкг/мл	●●
Глютен	15,42 мкг/мл	●●	Пшеница твёрдая	10,39 мкг/мл	●●
Гречка	9,53 мкг/мл	●	Пшеничные отруби	15,44 мкг/мл	●●
Кедровый орех	5,86 мкг/мл	●	Рапс	8,27 мкг/мл	●
Киноа	5,86 мкг/мл	●	Рис	5,20 мкг/мл	●
Кукуруза	≤ 5,00 мкг/мл	●	Рожь	13,68 мкг/мл	●●
Кунжут	14,95 мкг/мл	●●	Ростки пшеницы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Льняные семена	≤ 5,00 мкг/мл	●	Семена конопли	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мак	14,07 мкг/мл	●●	Семена люпина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Овёс	12,07 мкг/мл	●●	Семена тыквы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Подсолнечник	8,31 мкг/мл	●	Солод (ячмень)	19,95 мкг/мл	●●
Полба	17,34 мкг/мл	●●	Спельта	12,56 мкг/мл	●●
Просо	9,34 мкг/мл	●	Ячмень	≤ 5,00 мкг/мл	●
Пшеница	14,42 мкг/мл	●●			

## Орехи

Бразильский орех	7,58 мкг/мл	●	Орех кола	≤ 5,00 мкг/мл	●
Грецкий орех	16,69 мкг/мл	●●	Орех пекан	18,32 мкг/мл	●●
Кешью	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сладкий каштан	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кокос	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сыть (чуфа)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кокосовое молоко	22,29 мкг/мл	●●●	Фисташка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Макадамия, орех	8,89 мкг/мл	●	Фундук	19,54 мкг/мл	●●
Миндаль	10,25 мкг/мл	●●			

## Бобовые

Арахис	21,33 мкг/мл	●●●	Нут	8,63 мкг/мл	●
Белая фасоль	12,96 мкг/мл	●●	Сахарный горошек	≤ 5,00 мкг/мл	●
Бобы мунг	≤ 5,00 мкг/мл	●	Соя	≤ 5,00 мкг/мл	●

Горох ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Зеленая фасоль ≤ 5,00 мкг/мл ●

Тамаринд ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Чечевица ≤ 5,00 мкг/мл ●

## Фрукты

Абрикос 5,80 мкг/мл ●  
 Ананас 21,97 мкг/мл ●●●  
 Апельсин ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Арбуз ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Банан ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Бузина 9,72 мкг/мл ●  
 Виноград ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Вишня 19,11 мкг/мл ●●  
 Гранат ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Грейпфрут ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Груша 7,47 мкг/мл ●  
 Дыня ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Ежевика ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Изюм ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Инжир ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Киви 10,21 мкг/мл ●●  
 Клубника ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Клюква ≤ 5,00 мкг/мл ●

Красная смородина ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Крыжовник ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Лайм ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Лимон ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Личи ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Малина 6,76 мкг/мл ●  
 Манго ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Мандарин 9,34 мкг/мл ●  
 Маракуйя ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Нектарин ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Папайя ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Персик ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Слива ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Физалис ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Финик ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Черника 9,17 мкг/мл ●  
 Шелковица 12,88 мкг/мл ●●  
 Яблоко ≤ 5,00 мкг/мл ●

## Овощи

Авокадо 8,66 мкг/мл ●  
 Артишок ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Баклажан 6,54 мкг/мл ●  
 Белая спаржа 7,98 мкг/мл ●  
 Белокочанная капуста ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Брокколи 7,94 мкг/мл ●  
 Брюссельская капуста ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Дикий чеснок ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Зеленая капуста 6,40 мкг/мл ●  
 Каперсы ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Капуста 14,23 мкг/мл ●●  
 Картофель 16,28 мкг/мл ●●  
 Кивано 7,50 мкг/мл ●

Олива ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Пак-чой/китайская капуста ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Пастернак ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Пекинская капуста ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Полевой салат ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Помидор 20,03 мкг/мл ●●●  
 Радиччо (красный салатный цикорий) ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Редис 5,38 мкг/мл ●  
 Репа 9,08 мкг/мл ●  
 Романеско ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Ростки бамбука ≤ 5,00 мкг/мл ●  
 Руккола 6,45 мкг/мл ●  
 Сладкий картофель 5,18 мкг/мл ●

Кольраби	≤ 5,00 мкг/мл		Стебель сельдерея	≤ 5,00 мкг/мл	
Корень сельдерея	5,73 мкг/мл		Тыква Хоккайдо	≤ 5,00 мкг/мл	
Красная капуста	9,77 мкг/мл		Фенхель (корень)	≤ 5,00 мкг/мл	
Красная свекла	≤ 5,00 мкг/мл		Хрен	6,03 мкг/мл	
Кресс-салат	≤ 5,00 мкг/мл		Цветная капуста	8,79 мкг/мл	
Листья крапивы	≤ 5,00 мкг/мл		Цикорий	≤ 5,00 мкг/мл	
Лук	≤ 5,00 мкг/мл		Цикорный салат	≤ 5,00 мкг/мл	
Лук-порей	5,23 мкг/мл		Цуккини	≤ 5,00 мкг/мл	
Лук-шалот	≤ 5,00 мкг/мл		Чеснок	30,07 мкг/мл	
Мангольд	≤ 5,00 мкг/мл		Шнитт-лук	≤ 5,00 мкг/мл	
Морковь	≤ 5,00 мкг/мл		Шпинат	≤ 5,00 мкг/мл	
Мускатная тыква	≤ 5,00 мкг/мл		Савойская капуста	11,20 мкг/мл	
Огурец	≤ 5,00 мкг/мл				

## Специи

Анис	7,68 мкг/мл		Мускатный орех	≤ 5,00 мкг/мл	
Базилик	≤ 5,00 мкг/мл		Мята	≤ 5,00 мкг/мл	
Ваниль	≤ 5,00 мкг/мл		Орегано	≤ 5,00 мкг/мл	
Гвоздика	≤ 5,00 мкг/мл		Пажитник	5,11 мкг/мл	
Горчица	≤ 5,00 мкг/мл		Паприка	13,27 мкг/мл	
Зира	≤ 5,00 мкг/мл		Перец (черный / белый / зеленый / красный / желтый)	≤ 5,00 мкг/мл	
Имбирь	13,54 мкг/мл		Петрушка	≤ 5,00 мкг/мл	
Кайенский перец	≤ 5,00 мкг/мл		Розмарин	≤ 5,00 мкг/мл	
Кардамон	≤ 5,00 мкг/мл		Тимьян	≤ 5,00 мкг/мл	
Карри	5,68 мкг/мл		Тмин	7,63 мкг/мл	
Кориандр	≤ 5,00 мкг/мл		Укроп	≤ 5,00 мкг/мл	
Корица	≤ 5,00 мкг/мл		Чили (красный)	8,30 мкг/мл	
Куркума	≤ 5,00 мкг/мл		Шалфей	≤ 5,00 мкг/мл	
Лавровый лист	≤ 5,00 мкг/мл		Эстрагон	≤ 5,00 мкг/мл	
Лемонграсс	≤ 5,00 мкг/мл		Ягода можжевельника	≤ 5,00 мкг/мл	
Майоран	≤ 5,00 мкг/мл				

## Съедобные грибы

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

## Новые продукты

Алоэ	≤ 5,00 мкг/мл	●	Морские водоросли	≤ 5,00 мкг/мл	●
Баобаб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Нори	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гинкго билоба	≤ 5,00 мкг/мл	●	Перелетная саранча	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гуарана	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сафлоровое масло	≤ 5,00 мкг/мл	●
Домашний сверчок	9,33 мкг/мл	●	Семена чиа	10,08 мкг/мл	●●
Женьшень	≤ 5,00 мкг/мл	●	Спирулина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Корень лопуха большой	7,73 мкг/мл	●	Тапиока	≤ 5,00 мкг/мл	●
Корень одуванчика	5,39 мкг/мл	●	Хлорелла	≤ 5,00 мкг/мл	●
Корень якона	≤ 5,00 мкг/мл	●	Хрущак мучной	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мака перуанская	≤ 5,00 мкг/мл	●	Черноплодная рябина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Миндальное молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●			

## Кофе и чай

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

## Другие

Агар-агар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тростниковый сахар	6,19 мкг/мл	●
Дрожжи хлебопекарные	≤ 5,00 мкг/мл	●	Хмель	≤ 5,00 мкг/мл	●
М-трансглутаминаза, мясной клей	26,02 мкг/мл	●●●	Цветы бузины	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мед	25,93 мкг/мл	●●●	Aspergillus niger	≤ 5,00 мкг/мл	●
Пивные дрожжи	≤ 5,00 мкг/мл	●			

## ССД

Человеческий лактоферрин	15,21 мкг/мл	●●
--------------------------	--------------	----

НАПЕЧАТАНО  
12.04.2023

# 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



## ОВОЦЫ

### 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, пак-чой/китайская капуста, картофель, тыква (тыква мускатная), тыква (Хоккайдо), радиччо, редька, красная свекла, красная капуста, романеско, савойская капуста, лук-шалот, шпинат, сладкий картофель, помидор, репа, кресс-салат, белая спаржа, белокочанная капуста, дикий чеснок, кабачки



## 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



## СПЕЦИИ

### 31

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



## 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.



## 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.



## ОРЕХИ

### 13

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



## КОФЕ И ЧАЙ

### 9

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



## БОБОВЫЕ

### 10

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



## ДРУГИЕ

### 9

Агар- агар, Aspergillus niger, хлебопекарные дрожжи, пивные дрожжи, цветки бузины, мед, хмель, М-трансглутаминаза (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

\* Молекулярный антиген

## Интерпретация результатов

### Молоко и яйца

#### Буйволиное молоко

Ваш уровень IgG к буйволиному молоку составляет 28,46 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 34,3 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 31,38 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 36,99 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

Ваш уровень IgG к коровьему молоку составляет 32,94 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 заправки 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, тагатаза 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 36,96 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, бeze, 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 бeze 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 38,18 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, бeze, 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 29,14 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы пищевой непереносимости после употребления эмменталья 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 15,3 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 16,44 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 31,38 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 30,19 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 18,24 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 26,78 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-болтуня 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

Ваш уровень IgG к овечьему сыру составляет 17,88 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 29,02 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

### Икра

Ваш уровень IgG к икре составляет 41,83 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.

## Зерновые и семена

### Пшеница твёрдая

Ваш уровень IgG к твёрдой пшенице составляет 10,39 мкг/мл

\* Молекулярный антиген

Ваш уровень IgG к твердой пшенице составляет 16,41 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие твердую пшеницу, включают манную муку, макароны, кус-кус, сухие завтраки, пудинги, булгур, пресный хлеб и тесто для пиццы.

Возможные альтернативы муке из твердых сортов пшеницы (манной крупе) включают универсальную муку, амарантовую муку, кукурузную манную крупу, муку гарбанзо, муку из киноа и рисовую муку.

### **Пшеница однозернянка**

Ваш уровень IgG к пшенице однозернянке составляет 16,41 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие однозерновую пшеницу или муку из однозерновой пшеницы, включают хлеб, крекеры, лепешки, зерновые батончики, печенье, протеиновые батончики, кексы и другую выпечку.

Возможные альтернативы муке из однозерновой пшеницы - спельтовая мука, амарантовая мука, мука из полбы, ячменная мука и рисовая мука.

### **Полба**

Ваш уровень IgG к полбе составляет 17,34 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие полбу или муку из полбы, включают хлеб, крекеры, лепешки, зерновые батончики, печенье, протеиновые батончики, кексы и другую выпечку.

Возможные альтернативы муке из полбы включают спельтовую муку, муку из однозерновой пшеницы, амарантовую муку, ячменную муку и рисовую муку.

### **Глютен**

Ваш уровень IgG к глютену составляет 15,42 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие глютен, включают пшеницу, разновидности пшеницы (спельта, твердые сорта, кускус, манная крупа, фарина, фарро, камут, однозерновая пшеница, булгур, пшеничные отруби, пшеничный крахмал, полба, сейтан, мука грубого помола, рожь, ячмень), хлеб, питта, рогалики, лепешки, булочки, макаронные изделия, крекеры, печенье, выпечка, сухие завтраки, панировочные сухари, гренки, пиво, эль и лагеры. На этикетках пищевых продуктов глютен может обозначаться как *triticum vulgare* (пшеница), *triticale* (гибрид пшеницы и ржи), *hordeum vulgare* (ячмень), *secale cereale* (рожь) и *triticum spelta* (спельта).

Возможные альтернативы глютенным продуктам включают гречку (крупу и муку), киноа (зерно или муку), рис (зерно или муку), картофельную муку, соевую муку, муку из нута, кукурузу, амарант, просо, овес без глютена, сорго и тапиока. Альтернативы пасты без глютена делают из чечевицы, гороха, кукурузы, риса или гречки. Овощную лапшу готовят из цукини, моркови или кабачков.

### **Солод**

Ваш уровень IgG к солоду составляет 19,95 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие солодовое зерно и солодовый сироп - это пиво, виски, солодовое молоко, солодовый уксус, кондитерские изделия, такие как Maltesers и Whoppers, ароматизированные напитки, такие как Horlicks, Ovaltine и Milo, а также выпечка, такая как солодовый хлеб и рогалики.

Возможные альтернативы солодовым сиропам включают мед, патоку, сироп из коричневого риса, кленовый сироп, мальтозу и сахар.

### **Овёс**

Ваш уровень IgG к овсу составляет 12,07 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие овес и овсяную муку, включают овсяную кашу, овсяное молоко, хлопья, мюсли, оладьи, печенье, хлеб, пирожные и овсяные отруби.

Возможные альтернативы овсу: сорго, просо, кукуруза, полента и рис.

### **Пшеница польская**

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

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие польскую пшеницу и муку из нее, включают плов, ризотто, салаты, хлеб и выпечку.

Возможные альтернативы польской пшеничной муке включают миндальную муку, гречневую муку, муку сорго, амарантовую муку, муку из тефа, муку арроруты, муку из коричневого риса и овсяную муку.

### **Семена мака**

Ваш уровень IgG к маку составляет 14,07 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие мак, включают рогалики, хлеб, пирожные, кексы, мюсли и заправку для салатов.

Возможные альтернативы маку - семена черного кунжута и семена чиа.

### **Рожь**

Ваш уровень IgG ко ржи составляет 13,68 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие рожь и ржаную муку, включают хлеб для сэндвичей, хрустящий хлеб, крендели, крекеры, а также ржаной виски и ржаное пиво.

Возможные альтернативы ржи и ржаной муке включают ячмень и ячменную муку.

### **Кунжут**

Ваш уровень IgG к кунжуту составляет 14,95 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.

### **Спельта**

Ваш уровень IgG к спельте составляет 12,56 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие спельту и спельтовую муку, включают хлеб, кексы, смесь для блинов, печенье, ризотто и рагу.

Возможные альтернативы муке из спельты: мука из однозерновой пшеницы, амарантовая мука, гречневая мука, ячменная мука и рисовая мука.

### **Пшеница**

Ваш уровень IgG к пшенице составляет 14,42 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие пшеницу и пшеничную муку, включают хлеб, панировочные сухари, хлопья для завтрака, булгур, булочки, кус-кус, крекеры, пышки, пшеница твердая, однозерновая пшеница, полба, фарина, фарро, камут, солод, сейтан, манная крупа, булочки, блины, пицца, паста и выпечка. На этикетках пищевых продуктов пшеница может обозначаться как бромированная мука, экстракт злаков, крекерная мука, гидролизированный растительный белок, гидролизированный пшеничный белок, маца, глутамат натрия (MSG) и тритикале. Пшеница иногда содержится в искусственных ароматизаторах, карамельном красителе, декстрине, пищевом крахмале, глюкозном сиропе, мальтодекстрине, соевом соусе, сурими, текстурированном растительном белке и растительной жевачке.

Возможные альтернативы пшенице - амарант, гречка, просо, киноа и теф.

### **Пшеничные отруби**

Ваш уровень IgG к пшеничным отрубям составляет 15,44 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие пшеничные отруби, включают хлопья, блины, кексы и печенье.

Возможная альтернатива пшеничным отрубям - овсяные отруби.

### **Глиадин пшеничный**

Ваш уровень IgG к пшеничному глиадину составляет 11,8 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие глиадин, включают основные источники глютена, такие как хлеб, макаронные изделия, пицца, заправки и соусы, а также ячмень, рожь и овес.

Возможные альтернативы пшеничным глиадиновым продуктам включают амарант, просо, гречку и киноа.

## Орехи

### Миндаль

Ваш уровень IgG к миндалю составляет 10,25 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.

### Кокосовое молоко

Ваш уровень IgG к кокосовому молоку составляет 22,29 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 19,54 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 18,32 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.

### Грецкий орех

Ваш уровень IgG к грецкому ореху составляет 16,69 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 21,33 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 12,96 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 19,11 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.

### **Киви**

Ваш уровень IgG к киви составляет 10,21 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.

### **Шелковица**

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

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие шелковицу, включают выпечку (например, пироги, открытые пироги, крошки, кексы, торты и т. д.), Джем, компоты, смузи и салаты.

Возможные альтернативы шелковице - клюква, черника и изюм.

### **Ананас**

Ваш уровень IgG к ананасу составляет 21,97 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.

## **Овощи**

### **Капуста**

Ваш уровень IgG к капусте составляет 14,23 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие капусту, включают соте, жаркое, супы и салаты.

Возможные альтернативы капусте: листовая капуста, кольраби, брюссельская капуста, эндивий и пок-чой.

### **Чеснок**

Ваш уровень IgG к чесноку составляет 30,07 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

\* Молекулярный антиген

растительное масло, соусы, заправки и чатни.

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

### Картофель

Ваш уровень IgG к картофелю составляет 16,28 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие картофель, включают супы, салаты, тушеные блюда, блины, клецки, гратены, запеканки, пюре, жаркое, чипсы, клецки, блинчики с мясом и многое другое.

Возможные альтернативы картофелю включают цветную капусту, кольраби и кабачки.

### Савойская капуста

Ваш уровень IgG к савойской капусте составляет 11,2 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие савойскую капусту, включают салаты, жаркое, супы и бульоны.

Возможные альтернативы савойской капусте включают красную капусту, зеленую капусту и пекинскую капусту.

### Помидор

Ваш уровень IgG к помидору составляет 20,03 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

### Имбирь

Ваш уровень IgG к имбирию составляет 13,54 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 13,27 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.

## Новые продукты

### Семена чиа

Ваш уровень IgG к семенам чиа составляет 10,08 мкг/мл.

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

Семена чиа известны тем, что содержат большое количество клетчатки и омега-3 жирных кислот. Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие семена чиа, включают смузи, соки, йогурты, овсянку, салаты и выпечку.

Возможными альтернативами семенам чиа являются семена льна, овсяные отруби и лебеда.

## Другое

### Мёд

Ваш уровень IgG к мёду составляет 25,93 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.

### **М-трансглутаминаза (мясной клей)**

Ваш уровень IgG к М-трансглутаминазе составляет 26,02 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие М-трансглутаминазу, включают сосиски, ветчину, рыбные фрикадельки, куриные наггетсы и сурими.

Возможные альтернативы М-трансглутаминазе включают желатин и каррагинан (полученные из морских водорослей).

### **Перекрестно-реактивные углеводные детерминанты (CCDs - Cross-reactive Carbohydrate Determinants)**

Ваш уровень к Перекрестно-реактивным углеводным детерминантам (CCDs) составляет 15,21 мкг/мл.

### **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.)