

ID пацієнта:



Ім'я пацієнта:



Дата народження:



Ідентифікатор зразка:



QR-код:



Проаналізовано на:



Випробувані антигени:



287

Метод дослідження:



FOX

Лікуючий лікар:

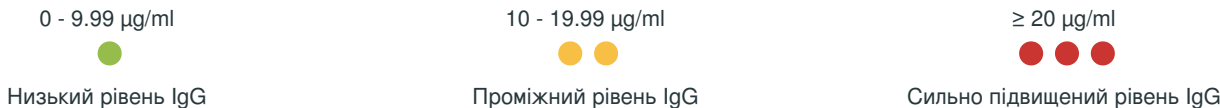
Додаткова інформація:

Примітка. Внутрішній контроль якості (перевірка достовірності для GD) знаходився в межах допустимого діапазону.

Лабораторний звіт: Огляд профілю IgG



Найвища виміряна концентрація IgG



Молоко та яйце

Пахта	16.02 µg/ml	●●	Коров'яче молоко Bos d 8 * (Casein)	24.10 µg/ml	●●●
Камамбер	9.25 µg/ml	●	Молоко буйвола	6.70 µg/ml	●
Ементаль	11.11 µg/ml	●●	Верблюже молоко	< 5.00 µg/ml	●
Гауда	10.39 µg/ml	●●	Козячий сир	23.83 µg/ml	●●●
Домашній сир	21.25 µg/ml	●●●	Козяче молоко	14.95 µg/ml	●●
Коров'яче молоко	28.11 µg/ml	●●●	Перепелине яйце	< 5.00 µg/ml	●
Моцарелла	18.06 µg/ml	●●	Ячний білок	12.42 µg/ml	●●
Пармезан	32.77 µg/ml	●●●	Жовток яйця	32.76 µg/ml	●●●
Коров'яче молоко Bos d 4 * (Alpha-Lactalbumin)	47.10 µg/ml	●●●	Овечий сир	5.85 µg/ml	●
Коров'яче молоко Bos d 5 * (Beta-Lactoglobulin)	10.13 µg/ml	●●	Овече молоко	13.16 µg/ml	●●

М'ясо

Качине м'ясо	< 5.00 µg/ml	●	Курка	< 5.00 µg/ml	●
Яловичина	< 5.00 µg/ml	●	Індичка	< 5.00 µg/ml	●
Телятина	< 5.00 µg/ml	●	Кролик	< 5.00 µg/ml	●
М'ясо косулі	< 5.00 µg/ml	●	Баранина	< 5.00 µg/ml	●
Козяче м'ясо	< 5.00 µg/ml	●	Страус	< 5.00 µg/ml	●
Оленина	< 5.00 µg/ml	●	Свинина	< 5.00 µg/ml	●
Конина	< 5.00 µg/ml	●	Кабан	< 5.00 µg/ml	●

Риба та морепродукти

Ікра	19.08 µg/ml	●●	Форель	< 5.00 µg/ml	●
Вугор	< 5.00 µg/ml	●	Устриця	< 5.00 µg/ml	●
Річний рак	< 5.00 µg/ml	●	Північна креветка	< 5.00 µg/ml	●
Їстівний молюск	< 5.00 µg/ml	●	Гребінець	< 5.00 µg/ml	●
Краб	< 5.00 µg/ml	●	Двостулковий молюск	< 5.00 µg/ml	●
Атлантичний оселедець	< 5.00 µg/ml	●	Європейська камбала	< 5.00 µg/ml	●
Карп	< 5.00 µg/ml	●	Морська лисиця	< 5.00 µg/ml	●
Європейський анчоус	< 5.00 µg/ml	●	Венеріди	< 5.00 µg/ml	●
Північна щука	< 5.00 µg/ml	●	Лосось	< 5.00 µg/ml	●
Атлантична тріска	< 5.00 µg/ml	●	Європейська сардина	< 5.00 µg/ml	●
Морське вушко	5.39 µg/ml	●	Палтус	< 5.00 µg/ml	●
Омар	5.03 µg/ml	●	Скумбрія	< 5.00 µg/ml	●

Креветки, суміш	< 5.00 µg/ml	●	Атлантичний червоний окунь	< 5.00 µg/ml	●
Кальмар	< 5.00 µg/ml	●	Сепія	< 5.00 µg/ml	●
Морський чорт	< 5.00 µg/ml	●	Солея	< 5.00 µg/ml	●
Пікша	6.00 µg/ml	●	Золотистий спар	< 5.00 µg/ml	●
Хек	< 5.00 µg/ml	●	Тунець	< 5.00 µg/ml	●
Мідія звичайна	7.62 µg/ml	●	Риба-меч	< 5.00 µg/ml	●
Восьминіг	< 5.00 µg/ml	●			

Зернові та насіння

Амарант	< 5.00 µg/ml	●	Кедровий горіх	< 5.00 µg/ml	●
Овес	10.58 µg/ml	●●	Жито	< 5.00 µg/ml	●
Ріпак	25.05 µg/ml	●●●	Кунжут	7.83 µg/ml	●
Насіння коноплі	< 5.00 µg/ml	●	Пшениця	< 5.00 µg/ml	●
Кіноа	< 5.00 µg/ml	●	Пшеничні висівки	< 5.00 µg/ml	●
Гарбузове насіння	< 5.00 µg/ml	●	Пшеничний гліадин Tri a Gliadin *	< 5.00 µg/ml	●
Гречка	< 5.00 µg/ml	●	Паростки пшениці	12.60 µg/ml	●●
Соняшник	8.30 µg/ml	●	Глютен	< 5.00 µg/ml	●
Ячмінь	< 5.00 µg/ml	●	Полба	< 5.00 µg/ml	●
Солод (ячмінь)	6.54 µg/ml	●	Пшениця тверда	< 5.00 µg/ml	●
Ляне насіння	< 5.00 µg/ml	●	Пшениця однозернянка	< 5.00 µg/ml	●
Люпинове насіння	< 5.00 µg/ml	●	Польська пшениця	< 5.00 µg/ml	●
Рис	< 5.00 µg/ml	●	Спельта	6.97 µg/ml	●
Просо	< 5.00 µg/ml	●	Кукурудза	7.71 µg/ml	●
Мак	< 5.00 µg/ml	●			

Горіхи

Кешью	18.52 µg/ml	●●	Фундук	31.10 µg/ml	●●●
Бразильський горіх	< 5.00 µg/ml	●	Тигровий горіх	< 5.00 µg/ml	●
Горіх пекан	11.25 µg/ml	●●	Волоський горіх	5.97 µg/ml	●
Солодкий каштан	< 5.00 µg/ml	●	Макадамія, горіх	< 5.00 µg/ml	●
Кокосове молоко	6.94 µg/ml	●	Фісташка	8.47 µg/ml	●
Кокос	< 5.00 µg/ml	●	Мигдаль	5.22 µg/ml	●
Горіх кола	< 5.00 µg/ml	●			

Бобові

Арахіс	18.85 µg/ml	●●	Зелена квасоля	< 5.00 µg/ml	●
--------	-------------	----	----------------	--------------	---

Нут	< 5.00 µg/ml	●	Горох	< 5.00 µg/ml	●
Соя	< 5.00 µg/ml	●	Цукровий горох	< 5.00 µg/ml	●
Сочевиця	< 5.00 µg/ml	●	Тамаринд	< 5.00 µg/ml	●
Біла квасоля	< 5.00 µg/ml	●	Боби мунг	< 5.00 µg/ml	●

Фрукти

Ківі	< 5.00 µg/ml	●	Фінік	< 5.00 µg/ml	●
Ананас	14.64 µg/ml	●●	Фізаліс	< 5.00 µg/ml	●
Папайя	< 5.00 µg/ml	●	Абрикос	< 5.00 µg/ml	●
Лайм	< 5.00 µg/ml	●	Вишня	< 5.00 µg/ml	●
Лимон	< 5.00 µg/ml	●	Слива	< 5.00 µg/ml	●
Кавун	< 5.00 µg/ml	●	Персик	< 5.00 µg/ml	●
Грейпфрут	< 5.00 µg/ml	●	Нектарин	< 5.00 µg/ml	●
Мандарин	< 5.00 µg/ml	●	Гранат	< 5.00 µg/ml	●
Апельсин	< 5.00 µg/ml	●	Груша	< 5.00 µg/ml	●
Диня	< 5.00 µg/ml	●	Агрus	< 5.00 µg/ml	●
Інжир	< 5.00 µg/ml	●	Червона смородина	< 5.00 µg/ml	●
Полуниця	9.19 µg/ml	●	Ожина	< 5.00 µg/ml	●
Лічі	< 5.00 µg/ml	●	Малина	< 5.00 µg/ml	●
Яблуко	< 5.00 µg/ml	●	Бузина	< 5.00 µg/ml	●
Манго	< 5.00 µg/ml	●	Чорниця	< 5.00 µg/ml	●
Шовковиці	< 5.00 µg/ml	●	Журавлина	< 5.00 µg/ml	●
Банан	< 5.00 µg/ml	●	Виноград	< 5.00 µg/ml	●
Маракуйя	< 5.00 µg/ml	●	Ізюм	< 5.00 µg/ml	●

Овочі

Цибуля-шалот	< 5.00 µg/ml	●	Каперси	< 5.00 µg/ml	●
Цибуля	< 5.00 µg/ml	●	Цикорний салат	< 5.00 µg/ml	●
Зелена цибуля	5.02 µg/ml	●	Радіккіо	< 5.00 µg/ml	●
Часник	< 5.00 µg/ml	●	Цикорій	< 5.00 µg/ml	●
Цибуля-трибулька	7.67 µg/ml	●	Мускатний гарбуз	< 5.00 µg/ml	●
Дикий часник	< 5.00 µg/ml	●	Гарбуз Хоккайдо	< 5.00 µg/ml	●
Цибулина селери	< 5.00 µg/ml	●	Ківано	< 5.00 µg/ml	●
Стебло селери	< 5.00 µg/ml	●	Цукіні	< 5.00 µg/ml	●
Хрін	< 5.00 µg/ml	●	Огірок	< 5.00 µg/ml	●
Біла спаржа	< 5.00 µg/ml	●	Артишок	< 5.00 µg/ml	●
Бамбукові паростки	< 5.00 µg/ml	●	Морква	< 5.00 µg/ml	●

Мангольд	< 5.00 µg/ml	●
Червоний буряк	< 5.00 µg/ml	●
Капуста	< 5.00 µg/ml	●
Цвітня капуста	< 5.00 µg/ml	●
Білокачанна капуста	< 5.00 µg/ml	●
Брюсельська капуста	< 5.00 µg/ml	●
Кольрабі	< 5.00 µg/ml	●
Брокколи	< 5.00 µg/ml	●
Романеско	< 5.00 µg/ml	●
Червона капуста	< 5.00 µg/ml	●
Зелена капуста	< 5.00 µg/ml	●
Савойська капуста	< 5.00 µg/ml	●
Ріпа	< 5.00 µg/ml	●
Пак-Чой	< 5.00 µg/ml	●
Пекінська капуста	< 5.00 µg/ml	●

Рукола	< 5.00 µg/ml	●
Фенхель (цибулина)	< 5.00 µg/ml	●
Солодка картопля	< 5.00 µg/ml	●
Крес-салат	< 5.00 µg/ml	●
Олива	< 5.00 µg/ml	●
Пастернак	< 5.00 µg/ml	●
Авокадо	< 5.00 µg/ml	●
Редька	< 5.00 µg/ml	●
Баклажани	< 5.00 µg/ml	●
Картопля	5.38 µg/ml	●
Помідор	< 5.00 µg/ml	●
Шпинат	< 5.00 µg/ml	●
Листя кропиви	< 5.00 µg/ml	●
Мласкавець салатний	< 5.00 µg/ml	●

Спеції

Кріп	8.55 µg/ml	●
Естрагон	< 5.00 µg/ml	●
Паприка	< 5.00 µg/ml	●
Каєнський перець	< 5.00 µg/ml	●
Чилі (червоний)	< 5.00 µg/ml	●
Кмин	< 5.00 µg/ml	●
Кориця	< 5.00 µg/ml	●
Каррі	< 5.00 µg/ml	●
Коріандр	< 5.00 µg/ml	●
Зіра	< 5.00 µg/ml	●
Куркума	< 5.00 µg/ml	●
Лимонник	< 5.00 µg/ml	●
Кардамон	< 5.00 µg/ml	●
Ялівцева ягода	< 5.00 µg/ml	●
Лавровий лист	< 5.00 µg/ml	●
Мускатний горіх	< 5.00 µg/ml	●

М'ята	< 5.00 µg/ml	●
Базилік	< 5.00 µg/ml	●
Майоран	< 5.00 µg/ml	●
Орегано	< 5.00 µg/ml	●
Петрушка	< 5.00 µg/ml	●
Аніс	8.49 µg/ml	●
Перець (чорний / білий / зелений / червоний / жовтий)	< 5.00 µg/ml	●
Розмарин	< 5.00 µg/ml	●
Шавлія	< 5.00 µg/ml	●
Гірчиця	< 5.00 µg/ml	●
Гвоздика	< 5.00 µg/ml	●
Чебрець	10.08 µg/ml	●●
Пажитник	< 5.00 µg/ml	●
Ваніль	< 5.00 µg/ml	●
Імбир	< 5.00 µg/ml	●

Їстівні гриби

Печериці	< 5.00 µg/ml	●
----------	--------------	---

Опеньки	< 5.00 µg/ml	●
---------	--------------	---

Боровик < 5.00 µg/ml ●
Лисички 5.83 µg/ml ●

Ерінги < 5.00 µg/ml ●
Глива < 5.00 µg/ml ●

Нові продукти харчування

Домашній цвіркун 9.26 µg/ml ●
Баобаб < 5.00 µg/ml ●
Алое < 5.00 µg/ml ●
Корінь лопуха 8.76 µg/ml ●
Чорноплідна горобина < 5.00 µg/ml ●
Сафлорова олія < 5.00 µg/ml ●
Хлорела 9.32 µg/ml ●
Гінкго білоба < 5.00 µg/ml ●
Мака перуанська < 5.00 µg/ml ●
Перелітна сарана < 5.00 µg/ml ●
Тапіока < 5.00 µg/ml ●

Женьшень < 5.00 µg/ml ●
Гуарана < 5.00 µg/ml ●
Мигдалеве молоко < 5.00 µg/ml ●
Норі < 5.00 µg/ml ●
Насіння чіа 8.38 µg/ml ●
Корінь Якона < 5.00 µg/ml ●
Спіруліна < 5.00 µg/ml ●
Корінь кульбаби < 5.00 µg/ml ●
Хрущак борошняний < 5.00 µg/ml ●
Морські водорості < 5.00 µg/ml ●

Кава та чай

Чай, чорний < 5.00 µg/ml ●
Чай, зелений < 5.00 µg/ml ●
Кава < 5.00 µg/ml ●
Гібіскус < 5.00 µg/ml ●
Жасмин < 5.00 µg/ml ●

Ромашка < 5.00 µg/ml ●
М'ята перцева 5.50 µg/ml ●
Морінга < 5.00 µg/ml ●
Какао < 5.00 µg/ml ●

Інші

Агар- агар < 5.00 µg/ml ●
Мед < 5.00 µg/ml ●
Aspergillus niger 9.97 µg/ml ●
Хміль < 5.00 µg/ml ●
Хлібопекарські дріжджі 5.69 µg/ml ●

Тростинний цукор 10.38 µg/ml ●●
Пивні дріжджі < 5.00 µg/ml ●
Квіти бузини < 5.00 µg/ml ●
М-трансглютаміназа, м'ясний клей 19.37 µg/ml ●●

CCD

Лактоферрин людини < 5.00 µg/ml ●

ЗАБІР КРОВІ
18.09.2026

НАДРУКОВАНО НА
19.09.2026

FOX - Кількість протестованих джерел їжі

283

**МОЛОКО ТА ЯЙЦЕ**

17

Молоко буйвола, пахта, верблюже молоко, камамбер, сир, коров'яче молоко, яечний білок, яечний жовток, сир Емменталь, козячий сир, козяче молоко, сир Гауда, сир Моцарела, сир Пармезан, перепелине яйце, овечий сир, овече молоко

**ОВОЧІ**

51

Артишок, рукола, авокадо, бамбукові паростки, броколі, брюссельська капуста, капуста, каперси, морква, цвітна капуста, корінь селери, стебло селери, листовий буряк, цикорій, китайська капуста, цибуля, огірок, баклажани, цикорій салат, фенхель, часник, зелений капуста, хрін, ківано, кольрабі, польовий салат, цибуля-порей, листя кропиви, оливка, цибуля, пастернак, пак-чой, картопля, гарбуз (Гарбуз мускатний), гарбуз (Хоккайдо), радикіо, редька, червоний буряк, червона капуста, романеско, савойська капуста, цибуля-шалот, шпинат, солодка картопля, помідор, ріпа, крес-салат, біла спаржа, білокачанна капуста, дикий часник, кабачки

**М'ЯСО**

14

Яловичина, м'ясо дикого кабана, курка, качка, козяче м'ясо, конина, баранина, страусине м'ясо, свинина, кролик, оленина, індичка, телятина, дичина

**РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ**

37

Морське вушко, атлантична тріска, атлантичний оселедець, атлантичний рожевий окунь, короп, ікра, півень морський, звичайна мідія, краб, вугор, європейська хамса, європейський сардина, камбала європейська, золотавий спар, пікша, хек, омар, скумбрія, морський чорт, річний рак, щука, північна креветка, восьминіг, устриця, двостулковий молюск, лосось, морський гребінець, каракатиця, суміш креветок, солея, кальмари, риба-меч, морська лисиця, форель, тунець, калкан, венерида

**СПЕЦІЇ**

31

Аніс, базилік, лавровий лист, кардамон, каєнський перець, перець чилі (червоний), кориця, гвоздика, коріандр, кмин, каррі, кріп, пажитник, імбир, ялівцеві ягоди, лемонграсс, майоран, м'ята, гірчиця, мускатний горіх, орегано, паприка, петрушка, перець (чорний/білий/зелений/червоний/жовтий), розмарин, шавлія, естрагон, чебрець, куркума, ваніль.

**ЗЕРНОВІ ТА НАСІННЯ**

29

Амарант, ячмінь, гречка, нут, кукурудза, пшениця тверда, пшениця однозернянка, пшениця двозернянка, глютен, конопля, насіння льону, люпин, солод (ячмінь), пшоно, овес, кедровий горіх, польська пшениця, мак, гарбузове насіння, кіноа, ріпак, рис, жито, кунжут, спельта, соняшник, пшениця, пшеничні висівки, пшеничний гліадин, паростки пшениці.

**ЇСТІВНІ ГРИБИ**

6

Боровик, лисичка, опеньки, ерінги, глива, печериці

**НОВІ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ**

21

Мигдальне молоко, алое, аронія, баобаб, насіння чіа, хлорела, корінь кульбаби, гінкго білоба, женьшень, корінь лопуха, гуарана, хатній цвіркун, корінь маки, мучний хробак, перелітна саранча, норі, сафлорова олія, спіруліна, тапіока, вакаме, коріння якону.

**ГОРІХИ**

13

Мигдаль, бразильський горіх, кеш'ю, кокос, кокосове молоко, фундук, горіх Кола, макадамія, горіх пекан, фісташка, солодкий каштан, тигровий горіх, грецький горіх

**КАВА ТА ЧАЙ**

9

ромашка, какао, кава, гібіскус, жасмин, морінга, м'ята перцева, чай (чорний), чай (зелений)

**ІНШІ**

9

Агар-агар, *Aspergillus niger*, хлібопекарські дріжджі, пивні дріжджі, квітки бузини, мед, хміль, М-трансглютаміназа (м'ясний клей), тростинний цукор, перехресно реагуючі вуглеводні детермінанти



ФРУКТИ

36

Яблуко, абрикос, банан, ожина, чорниця, вишня, журавлина, фінік, бузина, інжир, агрус, виноград, грейпфрут, ківі, лимон, лайм, лічі, манго, диня, шовковиця, нектарин, апельсин, папайя, маракуйя, персик, груша, фізаліс, ананас, слива, гранат, ізюм, малина, червона смородина, полуниця, мандарин, кавун

Короткий опис результату, отриманого в Raven

Супутні симптоми харчової непереносимості після вживання винного продукту включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервозність.

Молоко та яйця

Молоко буйвола

Ваш рівень IgG до буйволиного молока становить 6.70мкг/мл.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять буйволине молоко, включають такі молочні продукти, як масло, йогурт, сир (наприклад, моцарелла) та морозиво.

Можливі альтернативи буйволиному молоку включають верблуже молоко, козяче молоко та коров'яче молоко - молоко тваринного походження. Альтернативи на рослинній основі включають соєве молоко, кокосове молоко, мигдальне молоко та рисове молоко. Зверніть увагу, що білки в молоці різних тварин структурно схожі на білки коров'ячого молока. Деякі пацієнти можуть їх переносити, інші можуть відчувати ті ж реакції, що й після вживання коров'ячого молока.

Пахта

Ваш рівень IgG до Пахти становить 16.02 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять пахту, включають печиво, тістечка, картопляне пюре, супи, смажене курча, булочки для гамбургерів, кукурудзяний хліб, заправку ранч, смузі, млинці, морозиво та вершковий сир.

Можливі альтернативи (немолочні) пахті включають варіанти на основі сої, такі як комбінація соєвого молока та кислоти (наприклад, лимонного соку або оцту), вегетаріанської сметани та води або несолодкого рослинного молока (наприклад, кокосове, мигдальне або кешью) та кислоти (наприклад, лимонний сік або оцет).

Камамбер

Ваш рівень IgG до камамберу становить 9.25 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять камамбер - це салати, сирні дошки, гамбургери. Камамбер часто подають у французькій кухні.

Можливі альтернативи (немолочні) камамберу включають замітники на основі кешью.

Домашній сир

Ваш рівень IgG до домашнього сиру становить 21.25 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять домашній сир, включають страви для сніданку, соуси, млинці, страви з яєць, страви з пасти та бутерброди.

Можливі альтернативи (немолочні) домашнього сиру включають твердий тофу (розкрошений) або замітники на основі кеш'ю.

Коров'яче молоко

Ваш рівень IgG до коров'ячого молока становить 28.11 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що містять коров'яче молоко, включають молочні продукти, такі як масло, сир, вершки, сметана, заварний крем, йогурт, морозиво та пудинг. Білок коров'ячого молока часто входить до складу запіканок, хліба, печива, крекерів, тістечок, продуктів у клярі, суміші для торта, пластівців, шоколаду, вершків для кави, батончиків м'ясли, маргарину, картопляного пюре та заправок для салатів. На етикетках харчових продуктів молочний білок може позначатися як штучна олія, сирний ароматизатор, казеїн, діацетил, сир, топлене масло, гідролізати, лактальбумін, лактоза, рекальдент, сичужний фермент, тагатоza або сироватка.

Можливі альтернативи коров'ячому молоку включають козяче молоко, верблуже молоко, овече молоко та буйволине молоко з джерел тваринного походження. Альтернативи на рослинній основі включають кокосове молоко, рисове молоко, соєве молоко, мигдальне молоко та вівсяне молоко. Зверніть увагу, що білки в молоці різних тварин структурно схожі на білки коров'ячого молока. Деякі пацієнти можуть їх переносити, інші можуть відчувати ті ж реакції, що й після вживання коров'ячого молока.

Яєчний білок

Ваш рівень IgG до яєчного білка становить 12.42 µg/ml.

До харчових продуктів і страв, що містять яєчний білок, відносяться всі види страв з яєць (омлети, яєчні, скрамбл і т. д.), а також продукти в паніровці та клярі, заправки для салатів, кремові пироги, листові креми, млинці, вафлі, заварні креми, пудинги, зефір, марципан, майонез, м'ясний рулет, фрикадельки, безе, глазур, паста, соуси, суфле, сурімі та в деяких випадках вино. На етикетках харчових продуктів яєчні білки можуть позначатися як альбумін, глобулін, лецитин, ліветин, лізоцим, овальбумін, оваглобулін, овамуцин, оовітеллін або вітеллін.

Можливі альтернативи яечним білкам включають аквафабу (рідина, що міститься в консервованому нуті або бобах) для безе та зефіру. Якщо для додавання вологи до випічки використовується ціле яйце, можливою альтернативою стане бананове пюре. Щоб випічка стала більш важкою і щільною, замість яєць можна використовувати мелене насіння льону та насіння чіа. Якщо яйце використовується як розпушувач, замість нього підійде 1/4 склянки газованої води на кожне яйце. Шовковий тофу використовується як заміник скрамблу.

Яєчний жовток

Ваш рівень IgG до яєчного жовтка становить 32.76 µg/ml.

До харчових продуктів і страв, що містять яєчні жовтки, відносяться всі види страв з яєць (омлети, яєчня і т.д.), а також продукти в паніровці та клярі, заправки для салатів, пироги з кремом, листові креми, млинці, вафлі, заварні креми, пудинги, зефір, марципан, майонез, м'ясний рулет, фрикадельки, безе, глазур, паста, соуси, суфле та сурімі. На етикетках харчових продуктів яєчні білки можуть позначатися як альбумін, глобулін, лецитин, ліветин, лізоцим, овальбумін, оваглобулін, овамуцин, ововітеллін або вітеллін.

Можливі альтернативи яєчним жовткам включають соєвий лецитин (побічний продукт соєвої олії). Якщо для додавання вологи до випічки використовується ціле яйце, можливою альтернативою стане бананове пюре. Щоб випічка стала більш важкою і щільною, замість яєць можна використовувати мелене насіння льону та насіння чіа. Якщо яйце використовується як розпушувач, замість нього підійде 1/4 склянки газованої води на кожне яйце. Шовковий тофу може використовуватися як заміник яєчні.

Ементаль

Ваш рівень IgG до сиру ементаль становить 11.11 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять сир ементаль, включають такі страви як запіканки, сирні фондю, сирні листові булочки, супи, піцу та сирні дошки.

Можливі альтернативи (немолочні) сиру ементаль – вегетаріанські заміники сиру на основі горіхів (наприклад, кешью, макадамія) або сої.

Козячий сир

Ваш рівень IgG до козячого сиру становить 23.83 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять козячий сир, включають такі страви як салати, піцу, несолодкі пироги, бутерброди, десерти, сирні дошки та як добавка до пасти.

Можливі альтернативи (немолочні) козячому сиру включають сир тофу та сир з кешью.

Козяче молоко

Ваш рівень IgG до козячого молока становить 14.95 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять козяче молоко, включають молочні продукти, такі як сир, масло, морозиво, йогурт та згущене молоко.

Можливі альтернативи козячому молоку включають коров'яче молоко, верблюже молоко, овече молоко та буйволине молоко - з молока тваринного походження. Альтернативи на рослинній основі включають кокосове молоко, рисове молоко, соєве молоко, мигдальне молоко та вівсяне молоко. Зверніть увагу, що білки в молоці різних тварин структурно схожі на білки коров'ячого молока. Деякі пацієнти можуть їх переносити, інші можуть відчувати ті самі реакції, що й після вживання коров'ячого молока.

Гауда

Ваш рівень IgG до сиру гауда становить 10.39 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять сир гауда, включають сирні соуси, запіканки, супи, бутерброди, лазанню, піцу та сирні дошки.

Можливими альтернативами (немолочними) сиру гауда є заміники такі як вегетаріанський сир на основі горіхів (наприклад, кешью, макадамія) або сої.

Моцарела

Ваш рівень IgG до сиру моцарела становить 18.06 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять моцарелу, включають піцу, лазанню, салати капрезе та фруктові салати.

Можливі альтернативи (немолочні) сиру моцарелла – вегетаріанські заміники сиру на основі горіхів кешью або рисового молока.

Пармезан

Ваш рівень IgG до сиру пармезан становить 32.77 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять сир пармезан, включають піцу, лазанню, страви з пасты, салати «Цезар» з куркою, супи та сирні дошки.

Можливі альтернативи (немолочні) сиру пармезан – це замітники на основі сої та харчових дріжджів.

Овечий сир

Ваш рівень IgG до овечого сиру становить 5.85 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять овечий сир, включають популярні сири, такі як фета (грецька), рікотта (італійська) та рокфор (французька).

Можливі альтернативи (немолочні) овечому сиру - тофу та сир кешью.

Овече молоко

Ваш рівень IgG до овечого молока становить 13.16 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять овече молоко, включають молочні продукти, такі як сири (наприклад, фета, рікотта, рокфор), йогурт, масло та морозиво.

Можливі альтернативи овечому молоку включають коров'яче молоко, верблюже молоко, козяче молоко та буйволине молоко - з молока тваринного походження. Альтернативи на рослинній основі включають кокосове молоко, рисове молоко, соєве молоко, мигдальне молоко та вівсяне молоко. Зверніть увагу, що білки в молоці різних тварин структурно схожі на білки коров'ячого молока. Деякі пацієнти можуть їх переносити, інші можуть відчувати ті самі реакції, що й після вживання коров'ячого молока.

Риба та морепродукти

Морське вушко

Ваш рівень IgG до морських вушок становить 5.39 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять морські вушка, включають рагу, супи, соте, печеню, салати та несолодкі пироги.

Можливі альтернативи морським вушкам - молюски, гребінці, устриці, мідії та кальмари.

Ікра

Ваш рівень IgG до ікри становить 19.08 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять ікру як гарнір, включають страви з яєць, макаронні вироби, картопляні млинці, рибні страви, млинці та супи.

Можливі альтернативи ікрі включають ікру пінагора, а також кус-кус (присмачений маслом і пофарбований чорнилом сепії) і соєві перли як замітники на рослинній основі.

Мідія звичайна

Ваш рівень IgG до мідій звичайних становить 7.62 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять мідії, включають пироги з морепродуктами, паелью, супи, рагу, страви з пасты та салати.

Можливі альтернативи мідіям включають молюски та устриці, а також королівські гливи як замітник на рослинній основі.

Пікша

Ваш рівень IgG до пікші становить 6.00 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять пікшу, включають рибні тако, запіканку, паелью, бутерброди, рагу та несолодкі пироги.

Можливі альтернативи пікші – тріска, мінтай, смугастий окунь, хек та морський окунь. Тофу, бананова квітка і джекфрут можуть бути вегетаріанськими замітниками з аналогічною текстурою.

Омар

Ваш рівень IgG до омару становить 5.03 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять омарів, включають пироги, пасту, бутерброди, салати, соте та печеню.

Можливі альтернативи омарам включають морського чорта, раків, крабів, гребінці, креветки та молюски, а також королівські гливи та серцевина пальми як замітники на рослинній основі.

Зернові і насіння

Кукурудза

* Молекулярний антиген

Ваш рівень IgG до кукурудзи становить 7.71 µg/ml.

Харчові продукти і страви, що зазвичай містять кукурудзу, включають кукурудзяний сироп, кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози, кукурудзяна олія, рослинна олія, кукурудзяне борошно, кукурудзяний крохмаль, кукурудзу, попкорн, крупу, мамалига, кукурин, діно, церелозу, пюретоза, глюкоза, сорбіт, ксиліт, інозит, ериторбат натрію), маргарин, кукурудзяні чіпси, чіпси з тортільї, кукурудзяні оладки, кукурудзяні пластівці, суміш злаків та кукурудзяні коржики.

Можливі альтернативи кукурудзі - "рис" із броколі та "рис" з цвітної капусти. Кукурудзяну олію можна замінити олією канולי у випічці та десертах, а також олією з виноградних кісточок та оливковою олією у пікантних стравах. Кукурудзяний крохмаль можна замінити на крохмаль аромату, пшеничний крохмаль, крохмаль тапіок і картопляний крохмаль. Кукурудзяний сироп можна замінити на інші рідкі підсолоджувачі, такі як мед, нектар агаві або золотий сироп.

Солод

Ваш рівень IgG до солоду 6.54 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять солодове зерно та солодовий сироп - це пиво, віскі, солодове молоко, солодовий оцет, кондитерські вироби, такі як Maltesers та Whoppers, ароматизовані напої, такі як Horlicks, Ovaltine та Milo, а також випічка, така як солодовий хліб та рогалики.

Можливі альтернативи солодовим сиропам включають мед, патоку, сироп із коричневого рису, кленовий сироп, мальтозу та цукор.

Овес

Ваш рівень IgG до вівса 10.58 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять овес і вівсяне борошно, включають вівсяну кашу, вівсяне молоко, пластівці, мюслі, оладки, печиво, хліб, тістечка та вівсяні висівки.

Можливі альтернативи вівсу - сорго, просо, кукурудза, полента та рис.

Ріпак

Ваш рівень IgG до ріпаку 25.05 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять ріпак - рапсова олія та страви з нею.

Можливі альтернативи рапсовій олії включають олію канולי, оливкову олію, олію авокадо та олію з насіння гарбуза.

Кунжут

Ваш рівень IgG до кунжуту 7.83 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять насіння кунжуту або кунжутну олію, включають рогалики, хліб, хлібні палички, булочки для гамбургерів, панірувальні сухарі, пластівці, крекери, хумус, тахіні, баба гануш, заправки, маринади, соу, м'ясо та ковбаси, енергетичні батончики, суші, темпі, вегетаріанські гамбургери та багато страв азійської кухні. На етикетках харчових продуктів кунжут може позначатися як бенн, насіння бенне, беннисид, імбир, імбирне масло, гомасіо, халва, кунжутне борошно, кунжутне масло, кунжутна паста, кунжутна сіна, кунжутіно, , тахіна, техіна та тил.

Можливі альтернативи насінням кунжуту включають насіння маку та льону. Кунжутну олію можна замінити олією перили, олією волоського горіха, оливковою олією, олією канולי та олією авокадо.

Спельта

Ваш рівень IgG до спельти 6.97 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять спельту та спельтове борошно, включають хліб, кекси, суміш для млинців, печиво, ризотто та рагу.

Можливі альтернативи борошну зі спельти: борошно з пшениці однозернянки, амарантове борошно, гречяне борошно, ячмінне та рисове борошно.

Соняшник

Ваш рівень IgG до соняшника 8.30 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять соняшник, включають салати, солодощі та соняшниковий чай, який діє як заміник кави.

Можливі альтернативи чаю з соняшнику - це кава з цикорію, чай з кульбаб та інші види чаю.

Паростки пшениці

Ваш рівень IgG до паростків пшениці 12.60 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять паростки пшениці або порошок з паростків пшениці, включають смузі та соки.

Можливі альтернативи паросткам пшениці включають ячмінь та спіруліну.

Горіхи

Мигдаль

Ваш рівень IgG до мигдалю 5.22 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять мигдаль, мелений мигдаль або мигдальне борошно, включають торти, хліб, печиво, кондитерські вироби, морозиво, марципан та лікери, такі як Амаретто.

Можливі альтернативи мигдалю – фундук, бразильські горіхи, кеш'ю та несолоні фісташки. Несолоне насіння соняшника та гарбуза, мюслі або вівсянка також можуть служити заміниками без горіхів. Тахіні (масло з насіння кунжуту) можна використовувати замість мигдальної олії.

Кеш'ю

Ваш рівень IgG до кеш'ю 18.52 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять кеш'ю, включають песто, торти, мюслі, кондитерські вироби, морозиво та шоколад. У стравах індійської, китайської та тайської кухні часто використовуються кеш'ю.

Можливі альтернативи кеш'ю включають кедрові горіхи, мигдаль, волоські горіхи та фундук. Недоленці соняшнику та насіння гарбуза можуть служити заміниками горіха. Тахіні (масло із насіння кунжуту) можна використовувати замість олії кеш'ю.

Кокосове молоко

Ваш рівень IgG до кокосового молока 6.94 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять кокосове молоко, включають карі, супи, пудинги, каші, морозиво та соуси.

Можливі альтернативи (на рослинній основі) для кокосового молока включають соєве молоко, мигдальне молоко, молоко кеш'ю, вівсяне молоко, конопляне молоко і рисове молоко.

Фундук

Ваш рівень IgG до фундука 31.10 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять фундук, включають печиво, торти, випічку, шоколад, шоколадну пасту, кондитерські вироби, крупи та хліб.

Можливі альтернативи фундуку включають мигдаль, горіхи макадамія, волоські горіхи та кеш'ю. Овес, несолоне насіння соняшника та гарбуза, родзинки можна використовувати як замітники без горіхів у випічці.

Горіх пекан

Ваш рівень IgG до горіхів пекан 11.25 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять горіхи пекан, включають пироги, випічку, торти, шоколад, печиво та салати.

Можливі альтернативи горіхам пекан включають волоські горіхи, фундук, кеш'ю та фісташки. Несолоне насіння соняшника та гарбуза можуть служити заміниками горіхів.

Фісташки

Ваш рівень IgG до фісташок 8.47 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять фісташки, включають морозиво, кондитерські вироби (наприклад, марципан, турецьку пахлаву) та шоколад.

Можливі альтернативи фісташкам: кедрові горіхи, мигдаль, фундук та кеш'ю.

Волоський горіх

Ваш рівень IgG до волоського горіху 5.97 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять волоські горіхи, включають соуси песто, салати, торти, печиво, кондитерські вироби та морозиво.

Можливі альтернативи волоським горіхам - фундук та мигдаль. Несолоне насіння соняшника та гарбуза можуть служити заміниками горіхів.

Бобові

Арахіс

Ваш рівень IgG до арахіс 18.85 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять арахіс, включають арахісову пасту, арахісове масло, випічку (наприклад, печиво, цукерки, тістечка), морозиво, пластівці, мюслі, суміш тропічних фруктів, перець чилі, супи, енергетичні батончики, вегетаріан заправки для салату. Арахіс часто використовується в африканській та азіатській кухні.

Можливі альтернативи арахісу включають боби (наприклад, нут, чорний, пінто, ліма, фава) та сочевицю як джерела білка та клітковини. Як закуски арахіс можна замінити іншим насінням (наприклад, гарбузом, соняшником), смаженими соєвими бобами і смаженим нутом. Арахісове масло для приготування їжі можна замінити маслом канולי, соняшниковою олією, олією, маслом волоського горіха, мигдальним маслом і сафлоровим маслом.

Фрукти

Ананас

Ваш рівень IgG до ананасу 14.64 µg/ml.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять ананас, включають салати, чатні, приправи, маринади, соки, смузі та коктейлі.

Можлива альтернатива ананасам – зелені яблука та апельсини.

Полуниця

Ваш рівень IgG до полуниці 9.19 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять полуницю, включають випічку (наприклад, торти, пироги, кекси тощо), Джеми, салати, соки, смузі та коктейлі.

Можливі альтернативи полуниці - ківі, інжир, ревінь та малина.

Овочі

Зелена цибуля

Ваш рівень IgG до зеленої цибулі 7.67 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять зелену цибулю, включають салати, бутерброди, страви з картоплі та омлети.

Можливі альтернативи зеленій цибулі - цибуля-шалот і часник.

Зелена цибуля

Ваш рівень IgG до зеленої цибулі 5.02 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять зелену цибулю, включають супи, тушковані страви, пироги і омлети.

Можливі альтернативи цибулі включають цибулю і цибулю-шалот.

Картопля

Ваш рівень IgG до картоплі 5.38 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять картоплю, включають супи, салати, тушковані страви, млинці, галушки, гратени, запіканки, пюре, жарке, чіпси, галушки, млинці з м'ясом та багато іншого.

Можливі альтернативи картоплі включають цвітну капусту, кольрабі та кабачки.

Спеції

Аніс

Ваш рівень IgG до анісу 8.49 µg/ml.

До харчових продуктів та страв, у яких як ароматизатор використовується аніс, відносяться спирти та лікери (наприклад, анісова горілка, узо, самбука, абсент), чай, кава, гарячий шоколад, випічка, пироги та м'ясний фарш.

Можливою альтернативою анісу є насіння фенхелю.

Кріп

Ваш рівень IgG до кропу 8.55 µg/ml.

До харчових продуктів та страв, у яких як ароматизатор використовується кріп, відносяться риби страви, мариновані овочі, салати, вершкові заправки, страви з яєць. Кріп зазвичай використовується в середземноморській кухні.

Можливі альтернативи кропу включають фенхель, чебрець, розмарин, естрагон та насіння кмину.

Чебрець

Ваш рівень IgG до чебрецю 10.08 µg/ml.

Харчові продукти та страви, в яких як ароматизатор використовується чебрець, включають супи, соуси, тушковані страви, тушковані страви, страви з картоплі та свіжий хліб.

Можливі альтернативи чебрецю включають орегано, майоран та базилік.

Їстівні гриби

Лисички

Ваш рівень IgG до лисичок 5.83 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять лисички, включають соте, жарке, суфле, вершкові соуси та супи.

Можливі альтернативи грибам лисичок включають гриби креміні та гриби шиітаке.

Нові продукти

Насіння chia

Ваш рівень IgG до насіння chia 8.38 µg/ml.

Насіння chia відоме тим, що містить велику кількість клітковини та омега-3 жирних кислот. Харчові продукти та страви, що зазвичай містять насіння chia, включають смузі, соки, йогурти, вівсянку, салати та випічку.

Можливими альтернативами насінню chia є насіння льону, вівсяні висівки та лобода.

Хлорелла

Ваш рівень IgG до хлорелли 9.32 µg/ml.

Хлорелла - це різновид водоростей і цінне джерело білків, жирів, вуглеводів, клітковини, вітамінів та мінералів. Порошок хлорели можна додавати в соки та смузі.

Можливі альтернативи хлорелле включають спіруліну (інший вид водоростей), сирий органічний мед манука, порошок ягід асаї, борошно з насіння льону та ягоди годжі.

Корінь лопуха великого

Ваш рівень IgG до кореню лопуха 8.76 µg/ml.

Корінь лопуха - антиоксидант, який використовується в традиційній китайській медицині для лікування діабету, інфекцій та профілактики раку. Він доступний у вигляді чаю, кави та різних настоянок. Японська кухня використовує корінь лопуха для тушкованих страв, темури та суші-ролів.

Можливими альтернативами кореня лопуха є корінь цикорію (для чаю та кави), а також морква та редька (у кулінарії).

Хатній цвіркун

Ваш рівень IgG до домашніх цвіркунів в якості харчового продукту 9.26 µg/ml.

Цвіркун - їстівні комахи з високим вмістом білка та багатьох інших поживних речовин, їх вживають як закуски в кількох країнах Африки та Південно-Східної Азії.

Можливими альтернативами цвіркунів є інші їстівні комахи, такі як коники та борошняні хробаки.

Кава та чай

М'ята перцева

Ваш рівень IgG до м'яти перцевої 5.50 µg/ml.

Напої, що зазвичай містять перечну м'яту, включають м'ятний чай, газовані та алкогольні напої (коктейлі).

Можливі альтернативи чаю з перцевої м'яти включають ромашковий чай, чай з меліси, чай мате.

Інші

Aspergillus niger (чорна пліснява)

Ваш рівень IgG до Aspergillus niger (чорної плісняви) 9.97 µg/ml.

Aspergillus niger росте на таких продуктах, як хліб, овочі, сухофрукти та горіхи, а також в компості, баках для органічних відходів, ґрунті для вазонів, шпалерами та старою оббивкою.

Повністю уникнути дії *Aspergillus niger* майже неможливо. Пацієнти з непереносимістю повинні перевіряти продукти, які вони споживають, на наявність ознак цвілі та триматися подалі від місць, де вони можуть зіткнутися з цвіллю, наприклад, будівельних майданчиків та компостних куп.

Пекарські дріжджі

Ваш рівень IgG до пекарських дріжджів 5.69 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять пекарські дріжджі, включають хліб, тістечка, печиво, крекери, борошно, булочки для гамбургерів, булочки для хот-догів, випічку, крендельки, тісто для піци, лаваш, хліб наан, булочки, пиво, вино, сидр, спиртні напої, імбирний ель, оцет, соєвий соус, заправки, темпе, м'ясо, тамарі, тофу та безліч інших готових до вживання продуктів. Пекарські дріжджі та пивні дріжджі – це два штами одного і того ж мікроорганізму, тому цілком ймовірно, що у вас є чутливість до них обох. На етикетках харчових продуктів пекарські дріжджі можуть позначатись як гідролізований білок, гідролізований рослинний білок та розпушувач.

Можливі альтернативи пекарським дріжджам включають розпушувач, харчову соду та закваску. Бездріжджовими є харчові продукти: макаронні вироби, бурий рис, кукурудза, дикий рис, гречка, ячмінь, кус-кус, просо; домашній хліб, кекси, печиво, млинці (з розпушувача/соди), свіжі овочі; свіже м'ясо, риба та молюски; свіжі фрукти; яйця і соєве молоко.

М-транслугтаміназа (м'ясний клей)

Ваш рівень IgG до М-транслугтамінази складає 19.37 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять М-транслугтаміназу, включають сосиски, шинку, рибні фрикадельки, курячі нагетси та сурімі.

Можливі альтернативи М-транслугтамінази включають желатин і карагінан (отримані з морських водоростей).

Тростинний цукор

Ваш рівень IgG до тростинного цукру складає 10.38 µg/ml.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять тростинний цукор, включають сиропи, джеми, желе, кондитерські вироби, цукерки, випічку (торти, кекси, печиво тощо), соки та багато іншого.

Можливі альтернативи тростинному цукру включають мед, стевію, архат та сироп тапіоки.

Відмова від відповідальності

Присутність IgG-антитіл може вказувати на харчову непереносимість і має аналізуватися у поєднанні з історією хвороби та результатами інших діагностичних тестів.

Програмне Забезпечення інтерпретації Raven є інструментом, що допомагає інтерпретувати результати FOX, але не є діагнозом. Ми не несемо відповідальності за коментарі Raven і дієтичні рекомендації, що випливають з них. Заявлені коментарі призначені виключно для результатів FOX.

(Зв'язок між прийомом їжі, підвищеним рівнем IgG і хронічними захворюваннями був описаний у публікаціях, що рецензуються, і тематичних дослідженнях. Тим не менш, цей зв'язок все ще обговорюється в наукове співтовариство, і досі не досягнуто консенсусу.)