

ID ПАЦІЄНТА:



ІМ'Я ПАЦІЄНТА:



Тест Тест Тест

ДАТА НАРОДЖЕННЯ:



01.01.2001

ІДЕНТИФІКАТОР ЗРАЗКА:



111111111

QR-КОД:



00AFR000

ПРОАНАЛІЗОВАНО НА:



21.07.2024

ВИПРОБУВАНІ АНТИГЕНИ:



287

МЕТОД ДОСЛІДЖЕННЯ:



FOX

ЛІКУЮЧИЙ ЛІКАР:

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ:

Внутрішній QC (перевірка достовірності для GD)
знаходився в межах допустимого діапазону.

Лабораторний звіт: Огляд профілю IgG



Найвища виміряна концентрація IgG

0 - 9.99 $\mu\text{g/ml}$



Низький рівень IgG

10 - 19.99 $\mu\text{g/ml}$



Проміжний рівень IgG

$\geq 20 \mu\text{g/ml}$



Сильно підвищений рівень IgG

Молоко та яйце

Пахта	38.91 µg/ml	●●●	Коров'яче молоко Bos d 8 * (Casein)	38.36 µg/ml	●●●
Камамбер	37.11 µg/ml	●●●	Молоко буйвола	37.57 µg/ml	●●●
Ементаль	34.43 µg/ml	●●●	Верблюже молоко	11.60 µg/ml	●●
Гауда	39.11 µg/ml	●●●	Козячий сир	32.00 µg/ml	●●●
Домашній сир	41.38 µg/ml	●●●	Козяче молоко	29.48 µg/ml	●●●
Коров'яче молоко	38.43 µg/ml	●●●	Перепелине яйце	29.89 µg/ml	●●●
Моцарелла	42.27 µg/ml	●●●	Яечний білок	40.79 µg/ml	●●●
Пармезан	33.85 µg/ml	●●●	Жовток яйця	40.19 µg/ml	●●●
Коров'яче молоко Bos d 4 * (Alpha-Lactalbumin)	39.84 µg/ml	●●●	Овечий сир	25.94 µg/ml	●●●
Коров'яче молоко Bos d 5 * (Beta-Lactoglobulin)	45.55 µg/ml	●●●	Овече молоко	31.04 µg/ml	●●●

М'ясо

Качине м'ясо	≤ 5.00 µg/ml	●	Курка	≤ 5.00 µg/ml	●
Яловичина	8.53 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	6.50 µg/ml	●	Свинина	≤ 5.00 µg/ml	●
Конина	≤ 5.00 µg/ml	●	Кабан	≤ 5.00 µg/ml	●

Риба та морепродукти

Ікра	46.14 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	5.75 µg/ml	●	Гребінець	≤ 5.00 µg/ml	●
Краб	≤ 5.00 µg/ml	●	Двостулковий молюск	≤ 5.00 µg/ml	●
Атлантична 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	8.85 µg/ml	●	Палтус	≤ 5.00 µg/ml	●
Омар	≤ 5.00 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	≤ 5.00 µg/ml	●	Золотистий спар	≤ 5.00 µg/ml	●
Хек	≤ 5.00 µg/ml	●	Тунець	≤ 5.00 µg/ml	●
Мідія звичайна	7.69 µg/ml	●	Риба-меч	≤ 5.00 µg/ml	●
Восьминіг	≤ 5.00 µg/ml	●			

Зернові культури та насіння

Амарант	6.46 µg/ml	●	Кедровий горіх	≤ 5.00 µg/ml	●
Овес	13.89 µg/ml	●●	Жито	36.28 µg/ml	●●●
Ріпак	19.36 µg/ml	●●	Кунжут	7.18 µg/ml	●
Насіння коноплі	≤ 5.00 µg/ml	●	Пшениця	39.52 µg/ml	●●●
Кіноа	≤ 5.00 µg/ml	●	Пшеничні висівки	36.99 µg/ml	●●●
Гарбузове насіння	5.73 µg/ml	●	Пшеничний гліадин Tri a Gliadin *	36.55 µg/ml	●●●
Гречка	20.70 µg/ml	●●●	Паростки пшениці	≤ 5.00 µg/ml	●
Соняшник	≤ 5.00 µg/ml	●	Глютен	40.76 µg/ml	●●●
Ячмінь	12.69 µg/ml	●●	Полба	34.05 µg/ml	●●●
Солод (ячмінь)	28.07 µg/ml	●●●	Пшениця тверда	27.58 µg/ml	●●●
Ляне насіння	≤ 5.00 µg/ml	●	Пшениця однозернянка	34.27 µg/ml	●●●
Люпинове насіння	≤ 5.00 µg/ml	●	Польська пшениця	23.84 µg/ml	●●●
Рис	5.31 µg/ml	●	Спельта	21.08 µg/ml	●●●
Просо	≤ 5.00 µg/ml	●	Кукурудза	≤ 5.00 µg/ml	●
Мак	6.48 µg/ml	●			

Горіхи

Кешью	34.16 µg/ml	●●●	Фундук	38.56 µg/ml	●●●
Бразильський горіх	9.75 µg/ml	●	Тигровий горіх	≤ 5.00 µg/ml	●
Горіх пекан	19.65 µg/ml	●●	Волоський горіх	30.35 µg/ml	●●●
Солодкий каштан	≤ 5.00 µg/ml	●	Макадамія, горіх	6.37 µg/ml	●
Кокосове молоко	8.58 µg/ml	●	Фісташка	6.24 µg/ml	●
Кокос	≤ 5.00 µg/ml	●	Мигдаль	9.32 µg/ml	●
Горіх кола	≤ 5.00 µg/ml	●			

Бобові

Арахіс	10.34 µg/ml	●●	Зелена квасоля	≤ 5.00 µg/ml	●
--------	-------------	--	----------------	--------------	--------------------------------------

* Молекулярний антиген

Нут	5.39 $\mu\text{g/ml}$		Горох	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Соя	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Цукровий горох	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Сочевиця	5.16 $\mu\text{g/ml}$		Тамаринд	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Біла квасоля	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Боби мунг	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	

Фрукти





Ківі	14.11 $\mu\text{g/ml}$		Фінік	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Ананас	46.95 $\mu\text{g/ml}$		Фізалис	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Папайя	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Абрикос	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Лайм	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Вишня	24.32 $\mu\text{g/ml}$	
Лимон	5.94 $\mu\text{g/ml}$		Слива	5.30 $\mu\text{g/ml}$	
Кавун	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Персик	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Грейпфрут	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Нектарин	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Мандарин	8.01 $\mu\text{g/ml}$		Гранат	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Апельсин	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Груша	6.05 $\mu\text{g/ml}$	
Диня	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Агрис	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Інжир	5.39 $\mu\text{g/ml}$		Червона смородина	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Полуниця	5.42 $\mu\text{g/ml}$		Ожина	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Лічі	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Малина	6.24 $\mu\text{g/ml}$	
Яблуко	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Бузина	6.37 $\mu\text{g/ml}$	
Манго	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Чорниця	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Шовковиці	7.56 $\mu\text{g/ml}$		Журавлина	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Банан	5.22 $\mu\text{g/ml}$		Виноград	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Маракуйя	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Ізюм	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	

Овочі

Цибуля-шалот	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Каперси	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Цибуля	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Цикорний салат	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Зелена цибуля	5.87 $\mu\text{g/ml}$		Радікіо	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Часник	15.42 $\mu\text{g/ml}$		Цикорій	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Цибуля-трибулька	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Мускатний гарбуз	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Дикий часник	6.83 $\mu\text{g/ml}$		Гарбуз Хоккайдо	5.40 $\mu\text{g/ml}$	
Цибулина селери	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Ківано	13.18 $\mu\text{g/ml}$	
Стебло селери	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Цукіні	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Хрін	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Огірок	5.29 $\mu\text{g/ml}$	
Біла спаржа	8.10 $\mu\text{g/ml}$		Артишок	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	
Бамбукові паростки	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$		Морква	≤ 5.00 $\mu\text{g/ml}$	

Мангольд	≤ 5.00 µg/ml		Рукола	≤ 5.00 µg/ml	
Червоний буряк	≤ 5.00 µg/ml		Фенхель (цибулина)	≤ 5.00 µg/ml	
Капуста	9.25 µg/ml		Солодка картопля	≤ 5.00 µg/ml	
Цвітня капуста	8.94 µg/ml		Крес-салат	≤ 5.00 µg/ml	
Білокачанна капуста	≤ 5.00 µg/ml		Олива	≤ 5.00 µg/ml	
Брюсельська капуста	≤ 5.00 µg/ml		Пастернак	≤ 5.00 µg/ml	
Кольрабі	≤ 5.00 µg/ml		Авокадо	7.39 µg/ml	
Брокколі	≤ 5.00 µg/ml		Редька	5.65 µg/ml	
Романеско	≤ 5.00 µg/ml		Баклажани	6.87 µg/ml	
Червона капуста	≤ 5.00 µg/ml		Картопля	15.44 µg/ml	 
Зелена капуста	5.39 µg/ml		Помідор	28.55 µg/ml	  
Савойська капуста	7.35 µg/ml		Шпинат	≤ 5.00 µg/ml	
Ріпа	6.68 µg/ml		Листя кропиви	≤ 5.00 µg/ml	
Пок-Чой	≤ 5.00 µg/ml		Мласкавець салатний	≤ 5.00 µg/ml	
Пекінська капуста	≤ 5.00 µg/ml				

Спеції

Кріп	≤ 5.00 µg/ml		М'ята	≤ 5.00 µg/ml	
Естрагон	≤ 5.00 µg/ml		Базилік	≤ 5.00 µg/ml	
Паприка	5.57 µg/ml		Майоран	≤ 5.00 µg/ml	
Каєнський перець	≤ 5.00 µg/ml		Орегано	≤ 5.00 µg/ml	
Чилі (червоний)	≤ 5.00 µg/ml		Петрушка	≤ 5.00 µg/ml	
Кмин	≤ 5.00 µg/ml		Аніс	9.67 µg/ml	
Кориця	≤ 5.00 µg/ml		Перець (чорний / білий / зелений / червоний / жовтий)	≤ 5.00 µg/ml	
Каррі	≤ 5.00 µg/ml		Розмарин	≤ 5.00 µg/ml	
Коріандр	≤ 5.00 µg/ml		Шавлія	≤ 5.00 µg/ml	
Зіра	5.64 µg/ml		Гірчиця	≤ 5.00 µg/ml	
Куркума	≤ 5.00 µg/ml		Гвоздика	≤ 5.00 µg/ml	
Лимонник	≤ 5.00 µg/ml		Чебрець	5.45 µg/ml	
Кардамон	≤ 5.00 µg/ml		Пажитник	≤ 5.00 µg/ml	
Ялівцева ягода	≤ 5.00 µg/ml		Ваніль	≤ 5.00 µg/ml	
Лавровий лист	≤ 5.00 µg/ml		Імбир	5.82 µg/ml	
Мускатний горіх	≤ 5.00 µg/ml				

Їстівні гриби

Печериці	≤ 5.00 µg/ml		Опеньки	≤ 5.00 µg/ml	
----------	--------------	---	---------	--------------	---

Боровик	6.16 µg/ml ●	Ерінги	≤ 5.00 µg/ml ●
Лисички	6.26 µg/ml ●	Глива	≤ 5.00 µg/ml ●

Нові продукти харчування

Домашній цвіркун	12.78 µg/ml ●●	Женьшень	≤ 5.00 µg/ml ●
Баобаб	≤ 5.00 µg/ml ●	Гуарана	≤ 5.00 µg/ml ●
Алоє	≤ 5.00 µg/ml ●	Мигдалеве молоко	≤ 5.00 µg/ml ●
Корінь лопуха	≤ 5.00 µg/ml ●	Норі	≤ 5.00 µg/ml ●
Чорноплідна горобина	≤ 5.00 µg/ml ●	Насіння чіа	6.89 µg/ml ●
Сафлорова олія	≤ 5.00 µg/ml ●	Корінь Якона	≤ 5.00 µg/ml ●
Хлорела	7.44 µg/ml ●	Спіруліна	≤ 5.00 µg/ml ●
Гінкго білоба	≤ 5.00 µg/ml ●	Корінь кульбаби	≤ 5.00 µg/ml ●
Мака перуанська	≤ 5.00 µg/ml ●	Хрущак борошняний	≤ 5.00 µg/ml ●
Перелітна сарана	5.58 µg/ml ●	Морські водорості	≤ 5.00 µg/ml ●
Тапіока	≤ 5.00 µg/ml ●		

Кава та чай

Чай, чорний	7.42 µg/ml ●	Ромашка	≤ 5.00 µg/ml ●
Чай, зелений	5.22 µg/ml ●	М'ята перцева	10.38 µg/ml ●●
Кава	≤ 5.00 µg/ml ●	Морінга	5.13 µg/ml ●
Гібіскус	≤ 5.00 µg/ml ●	Какао	≤ 5.00 µg/ml ●
Жасмин	≤ 5.00 µg/ml ●		

Інші

Агар- агар	7.81 µg/ml ●	Тростинний цукор	12.90 µg/ml ●●
Мед	20.56 µg/ml ●●●	Пивні дріжджі	≤ 5.00 µg/ml ●
Aspergillus niger	7.43 µg/ml ●	Квіти бузини	≤ 5.00 µg/ml ●
Хміль	≤ 5.00 µg/ml ●	М-трансглютаміназа, м'ясний клей	24.71 µg/ml ●●●
Хлібопекарські дріжджі	≤ 5.00 µg/ml ●		

CCD

Лактоферрин людини	9.21 µg/ml ●
--------------------	--------------

ВИБІРКА НА 20.07.2024	НАДРУКОВАНО НА 21.07.2024
--------------------------	------------------------------

FOX - Кількість протестованих джерел їжі

283



МОЛОКО ТА ЯЙЦЕ

17

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



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, соля, кальмари, риба-меч, морська лисиця, форель, тунець, калкан, венериди



ЗЕРНОВІ КУЛЬТУРИ ТА НАСІННЯ

29

Амарант, ячмінь, гречка, нут, кукурудза, пшениця тверда, пшениця одностернянка, 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.



ГОРІХИ

13

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



БОБОВІ

10

Нут, Зелена квасоля, Сочевиця, Мунг, Арахіс, Горох, Соя, Цукровий горох, Тамаринд, Біла квасоля



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, бок-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



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.



ЇСТІВНІ ГРИБИ

6

Боровик, лисичка, опеньки, ерінги, глива, печериці



НОВІ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ

21

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



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, ізіом, малина, червона смородина, полуниця, мандарин, кавун

Короткий опис результату отриманого в Raven

Молоко та яйця

Молоко буйвола

Ваш рівень IgG до буйволиного молока становить 37,57мкг/мл.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання молока буйвола включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазмуючий біль, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головні болі, дратівливість та нервовість.

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 верблюже молоко, козяче молоко та коров'яче молоко з джерел 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 38,91 $\mu\text{g/ml}$.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання пахти включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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).

Верблюже молоко

Ваш рівень IgG до верблюжого молока становить 11,6 $\mu\text{g/ml}$.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання верблюжого молока включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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

Можливі альтернативи верблюжого молока включають молоко буйвола, козяче молоко і коров'яче молоко з джерел 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.

Камамбер

Ваш рівень IgG до камамберу становить 37,11 $\mu\text{g/ml}$.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання камамбера включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головні болі, дратівливість і нервовість.

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 41,38 $\mu\text{g/ml}$.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання домашнього сиру включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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 38,43 $\mu\text{g/ml}$.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання коров'ячого молока включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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 мюслі, 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, верблюже 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 40,79 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання яєчного білка включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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, листкові 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 яєчним 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 замітник скрамблу.

Яєчний жовток

Ваш рівень IgG до яєчного жовтка становить 40,19 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання яєчного жовтка включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

До харчових продуктів і страв, що містять яєчні жовтки, відносяться всі види страв з яєць (омлети, яєчнi і т.д.), а також продукти в паніровці та клярі, заправки для салатів, пироги з кремом, листкові 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, оовітеллін 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 замітник яєчні.

Ементаль

Ваш рівень IgG до сиру ементаль становить 34,43 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання сиру Ементаль включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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

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

Козячий сир

Ваш рівень IgG до козячого сиру становить 32 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання козиного сиру включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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 29,48 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання козячого молока включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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 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 самі реакції, що й після вживання коров'ячого молока.

Гауда

Ваш рівень IgG до сиру гауда становить 39,11 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання сиру гауда включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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

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

Моцарела

Ваш рівень IgG до сиру моцарела становить 42,27 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання сиру моцарела включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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

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

Пармезан

Ваш рівень IgG до сиру пармезан становить 33,85 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання сиру пармезан включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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

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

Перепелине яйце

Ваш рівень IgG до перепелиного яйця 29,89 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання перепелиного яйця включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять перепелині яйця, включають всі види страв з яєць (омлети, смажені яйця, яєчня і т. д.), а також продукти в паніровці та клярі, заправки для салатів, пироги з кремом, млинці, вафлі, заварні креми, пудинги, зефір, марципан, майонез, м'ясний рулет, фрикадельки, безе, глазур, макарони, соуси та суфле.

Можливі альтернативи перепелиним яйцям включають курячі яйця, гусячі яйця, качині яйця та страусині яйця. Замінники рослинного походження включають шовковий тофу.

Овечий сир

Ваш рівень IgG до овечого сиру становить 25,94 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання овечого сиру включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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

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

Овече молоко

Ваш рівень IgG до овечого молока становить 31,04 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання овечого молока включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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

Можливі альтернативи овечому молоку включають коров'яче молоко, верблюже молоко, козяче 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 самі реакції, що й після вживання коров'ячого молока.

Риба та морепродукти

Ікра

Ваш рівень IgG до ікри становить 46,14 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання ікри включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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 заміники на рослинній основі.

Зернові і насіння

Ячмінь

Ваш рівень IgG до ячменю становить 12,69 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання ячменю включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять ячмінь, ячмінне борошно, ячмінні пластівці, ячмінну крупу або ячмінний солод, включають супи, рагу, пиво, пивні дріжджі, пластівці, закуски, протеїнові батончики, сироп з коричневого солодового оцету або харчовий барвник. На етикетках харчових продуктів ячмінь може позначатися як солодове ячмінне борошно, ячмінне борошно, ароматизатор ячменю, ферменти ячменю, солодовий екстракт, солодовий ароматизатор, мальтоза, солодовий сироп та декстримальтоза.

Можливі альтернативи ячменю включають гречку, амарант, кукурудзу, просо, кіноа, теф, дикий рис та сорго.

Гречка

Ваш рівень IgG до гречки становить 20,7 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання гречки включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять гречку або гречане борошно, включають гречаний хліб, гречані оладки, японську локшину соба, близькосхідний табул, гречаний чай і гречаний віскі.

Можливі альтернативи гречці включають ячмінь, амарант, кукурудза, просо, кіноа, теф, дикий рис та сорго.

Пшениця тверда

Ваш рівень IgG до твердої пшениці становить 27,58 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання твердої пшениці включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять тверду пшеницю, включають манне борошно, макарони, кус-кус, сухі сніданки, пудинги, булгур, прісний хліб та тісто для піци.

Можливі альтернативи борошно з твердих сортів пшениці (манної крупи) включають універсальне борошно, амарантове борошно, кукурудзяну манну крупу, борошно гарбанзо, борошно з кіноа та рисове борошно.

Пшениця однозернянка

Ваш рівень IgG до однозернянки пшениці становить 34,27 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання однозернової пшениці включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять однозернову пшеницю або борошно з однозернової пшениці, включають хліб, крекери, коржики, зернові батончики, печиво, протеїнові батончики, кекси та іншу випічку.

Можливі альтернативи борошну з однозернової пшениці - спельтове борошно, амарантове борошно, борошно з полби, ячмінне борошно та рисове борошно.

Полба

Ваш рівень IgG до полби становить 34,05 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання полби включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять полбу або борошно з полби, включають хліб, крекери, коржики, зернові батончики, печиво, протеїнові батончики, кекси та іншу випічку.

Можливі альтернативи борошна з полби включають борошно спельтове, борошно з однозернової пшениці, амарантове борошно, ячмінне борошно і рисове борошно.

Глютен

Ваш рівень IgG до глютену становить 40,76 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання глютену включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять глютен, включають пшеницю, різновиди пшениці (спельта, тверді сорти, кускус, манна крупа, фарина, фарро, камут, однозернова пшениця, булгур, пшеничні висівки, пшеничний крохмаль, полба, сейтан, жито, ячмінь), хліб, піта, рогалики, коржики, булочки, макаронні вироби, крекери, печиво, випічка, сухі сніданки, панірувальні сухарі, грінки, пиво, ель та табори. На етикетках харчових продуктів глютен може позначатися як *triticum vulgare* (пшениця), *triticale* (гібрид пшениці та жита), *hordeum vulgare* (ячмінь), *secale cereale* (жито) та *triticum spelta* (спельта).

Можливі альтернативи глютенівим продуктам включають гречку (крупу та борошно), кіноа (зерно або борошно), рис (зерно або борошно), картопляне борошно, соєве борошно, борошно з нуту, кукурудзу, амарант, просо, овес без глютену, сорго та тапіока. Альтернативи пасти без глютену роблять із сочевиці, гороху, кукурудзи, рису чи гречки. Овочеву локшину готують із цукіні, моркви або кабачків.

Солод

Ваш рівень IgG до солоду 28,07 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання солоду включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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 13,89 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання вівса включають тошноту, біль в животі, гази, спазми, здуття живота, блювоту, діарею, головні болі, подразливість та нервозність.

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.

Польська пшениця

Ваш рівень IgG до польської пшениці 23,84 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання польської пшениці включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять польську пшеницю та борошно з неї, включають плов, різотто, салати, хліб та випічку.

Можливі альтернативи польському пшеничному борошну включають мигдальне борошно, гречане борошно, борошно сорго, амарантове борошно, борошно з тефа, борошно аррорута, борошно з коричневого рису і вівсяне борошно.

Ріпак

Ваш рівень IgG до ріпаку 19,36 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання ріпаку включають нудоту, біль у шлунку, гази, судоми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головні болі, дратівливість та нервовість.

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

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

Жито

Ваш рівень IgG до жита 36,28 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання жита включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять жито і житне борошно, включають хліб для сендвічів, хрумкий хліб, кренделі, крекери, а також житній віскі та житне пиво.

Можливі альтернативи жита та житнього борошна включають ячмінь та ячмінне борошно.

Спельта

Ваш рівень IgG до спельти 21,08 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання спельти включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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

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

Пшениця

Ваш рівень IgG до пшениці 39,52 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання пшениці включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять пшеницю і пшеничне борошно, включають хліб, панірувальні сухарі, пластівці для сніданку, булгур, булочки, кус-кус, крекери, пампушки, тверда пшениця, полба, манна крупа, булочки, млинці, піца, паста та випічка тощо. На етикетках харчових продуктів пшениця може позначатися як бромоване борошно, екстракт злаків, крекерне борошно, гідролізований рослинний білок, гідролізований пшеничний білок, маца, глутамат натрію (MSG) та тритикале. Пшениця іноді міститься в штучних ароматизаторах, карамельному барвнику, декстрині, харчовому крохмалі, глюкозному сиропі, мальтодекстрині, соєвому соусі, сурімі, текстурованому рослинному білку та рослинній жуйці.

Можливі альтернативи пшениці – амарант, гречка, просо, кіноа.

Пшеничні висівки

Ваш рівень IgG до пшеничних висівок 36,99 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання пшеничних висівок включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять пшеничні висівки, включають пластівці, млинці, кекси та печиво.

Можливою альтернативою пшеничним висівкам є вівсяні висівки.

Пшеничний гліадин Tri a Gliadin

Ваш рівень IgG до пшеничного гліадину 36,55 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання пшеничного гліадину включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять гліадин, включають основні джерела глютену, такі як хліб, макаронні вироби, піца, заправки та соуси, а також ячмінь, жито та овес.

Можливі альтернативи пшеничним гліадиновим продуктам включають амарант, просо, гречку та кіноа.

Горіхи

Кеш'ю

Ваш рівень IgG до кеш'ю 34,16 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання кеш'ю включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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.

Фундук

Ваш рівень IgG до фундука 38,56 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання фундука включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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, несолене насіння соняшника та гарбуза, родзинки можна використовувати як замітники без горіхів у випічці.

Горіх пекан

Ваш рівень IgG до горіхів пекан 19,65 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання горіхів пекан включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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.

Волоський горіх

Ваш рівень IgG до волоського горіху 30,35 µg/ml.

Клінічні супутні симптоми харчової непереносимості після вживання волоських горіхів включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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 арахісу 10,34 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання арахісу включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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 канолі, соняшnikовою олією, олією, маслом волоського горіха, мигдальним маслом і сафлоровим маслом.

Фрукти

Вишня

Ваш рівень IgG до вишні 24,32 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання вишні включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять вишню, включають випічку (наприклад, пироги, відкриті пироги, торти, коблери тощо), морозиво, сік, компоти та снековий мікс (у сушеному вигляді).

Можливі альтернативи вишні у випічці: сливи, абрикоси та нектарини.

Ківі

Ваш рівень IgG до ківі 14,11 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання ківі включають нудоту, біль у шлунку, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять ківі, включають салати, смузі, морозиво та випічку (наприклад, пироги, відкриті пироги, торти тощо).

Можливі альтернативи ківі - полуниця (з невеликою кількістю соку лайма), ананаси та драконів фрукт.

Ананас

Ваш рівень IgG до ананасу 46,95 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання ананасу включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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

Можлива альтернатива ананасам – зелені яблука та апельсини.

Овочі

Часник

Ваш рівень IgG до часнику 15,42 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання часнику включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, що зазвичай містять часник, включають макаронні страви, супи, тушковані страви, соуси, вершкове та рослинне масло, соуси, заправки та чатні.

Можливі альтернативи часнику - шніт-цибуля, цибуля-шалот, цибуля і цедра лимона.

Ківано

Ваш рівень IgG до ківано 13,18 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання ківано включають тошноту, біль у животі, гази, судороги, вздутіе живота, рвоту, ізжогу, діарею, головні болі, роздратування та нервовість.

Пищевые продукти та страви, зазвичай містять ківано, включають сальсу та соуси.

Возможні альтернативи ківано включають огурец, цуккини і киви.

Картопля

Ваш рівень IgG до картоплі 15,44 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання картоплі включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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.

Помідор

Ваш рівень IgG до помідору 28,55 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання помідорів включають нудоту, біль у животі, гази, судоми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

Харчові продукти та страви, які зазвичай містять помідори, включають соуси, страви з пасти, салати, тушковані страви, супи, соуси, чатні, сальсу та джеми.

Можливі альтернативи помідорам включають червоний солодкий перець та оливки.

Нові продукти

Хатній цвіркун

Ваш рівень IgG до домашніх цвіркунів в якості харчового продукту 12,78 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання домашнього цвіркуна включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

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 10,38 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання м'яти перцевої включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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

Мед

Ваш рівень IgG до меду 20,56 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання меду включають нудоту, біль у животі, гази, судоми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість і нервовість.

До харчових продуктів і страв, які зазвичай містять мед, відносяться соуси, заправки для салатів, медовухи, супи та випічка (наприклад, хліб, печиво, тістечка, кекси тощо).

Можливі альтернативи меду включають рисовий солодовий сироп, сироп із коричневого рису, патоку, кленовий сироп, нектар агаві та інші сиропи.

М-транслутаміназа (м'ясний клей)

Ваш рівень IgG до М-транслутамінази складає 24,71 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання М-транслутамінази включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювання, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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

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

Тростинний цукор

Ваш рівень IgG до тростинного цукру складає 12,9 µg/ml.

Клінічні симптоми харчової непереносимості після вживання тростинного цукру включають нудоту, біль у животі, гази, спазми, здуття живота, блювоту, печію, діарею, головний біль, дратівливість та нервовість.

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.)