



**Basic**  
BEFUNDBERICHT

---

## Ihr individueller Befundbericht

<b>Patient</b>	Martina Mustermann	<b>Probennummer</b>	G65DU0 / P02362
<b>geboren am</b>	25.10.1967	<b>Probenmaterial</b>	Plasma
<b>Gewicht</b>	65 kg	<b>Eingang</b>	6.12.2012
<b>Validiert von</b>	Brunhilde Tyszkiewicz	<b>Ausgang</b>	13.12.2012

Sehr geehrte Frau Martina Mustermann,

vielen Dank, dass Sie sich für den Einsatz des cerascreen® Basic Tests und Ihre individuelle Testung auf spezifische Antikörper gegen Nahrungsmittel entschieden haben.

Ein chronisch gestörter Darm kann eine erhöhte Durchlässigkeit für Nahrungsbestandteile aufweisen. Ist dies der Fall, dann können Antikörper im Blut an diese Nahrungsbestandteile binden und über entzündungsähnliche Reaktionen vielfältige Symptome auslösen.

Da dabei verschiedene Antikörperklassen eine Rolle spielen können, haben wir auch zwei unabhängige Testungen für Sie durchgeführt.

Wir haben Ihr Blut auf das Vorhandensein von spezifischen IgG<sub>4</sub>-Antikörpern gegen ausgewählte Nahrungsmittel und repräsentative Nahrungsmittelgruppen untersucht. Diese stehen erfahrungsgemäß häufig im Zusammenhang mit chronischen Beschwerden, wenn andere Ursachen ausgeschlossen sind.

Wundern Sie sich nicht, falls in der Liste auch "Lieblingsnahrungsmittel" auftauchen, denn spontane positive Gefühle können paradoxerweise die chronisch negative Wirkung überdecken.

### So haben IgG<sub>4</sub>-Antikörper aus Ihrem Blut mit den Lebensmitteln des Tests reagiert

IgG <sub>4</sub>	Minimale bis schwache Reaktion	Leichte bis mäßige Reaktion	Starke Reaktion
	Erdnuss, Mandel	Dinkel, Glutenhaltiger Getreidemix, Gluten	Hühnerei, Banane

Weiter haben wir geprüft, ob Ihr Körper Zeichen einer IgE-Sensibilisierung auf eine Zusammenstellung von Nahrungsmitteln zeigt, mit der 95% der in Europa bedeutendsten Allergieauslöser abgedeckt sind.

### So haben IgE-Antikörper aus Ihrem Blut mit den Lebensmitteln des Tests reagiert

IgE	Reaktion
	Hühnereiweiß, Weizen, Sojabohne, Erdnuss, Kiwi

**Wenn Sie** bei dem Verzehr von Nahrungsmitteln Symptome spüren, die innerhalb von bis zu zwei Stunden nach Verzehr auftreten, ist unbedingt ein auf Allergien spezialisierter Therapeut hinzuzuziehen auch wenn sich in diesem Test keine erhöhten Antikörper gezeigt haben! In der Regel wird er empfehlen, dieses Lebensmittel aus dem Speiseplan zu streichen und ggf. weitere Maßnahmen ergreifen.

**Wenn Sie** im IgE-Test reagieren, aber keine Symptome spüren, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Körper einen Selbstschutz aufgebaut hat (Immuntoleranz). In diesem Fall sollten Sie das Lebensmittel ohne Rücksprache keinesfalls auslassen, sondern die normalen Verzehrgeohnheiten beibehalten.

Im vollständigen Bericht finden Sie die Testergebnisse im Detail zusammen mit einer ausführlichen Auswertung.

Weiter finden Sie dort ausführliche Informationen zum Testverfahren und Hintergrundinformationen, ein Glossar sowie generelle Tipps zu sinnvollen Maßnahmen zur Darmsanierung und Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Für weitere Fragen zu cerascreen® Basic wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren persönlichen Berater oder an unsere Hotline unter: 01805-860867\*.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr cerascreen® Team

\*14 Cent/Min aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Min

# Inhaltsverzeichnis

## Kapitel

- 
1. Allgemeine Informationen

---

  2. Ergebnisbogen IgE

---

  3. Bewertung Ihrer IgE Ergebnisse

---

  4. Ergebnisbogen IgG<sub>4</sub>

---

  5. Bewertung Ihrer IgG<sub>4</sub> Ergebnisse

---

  6. Was Sie für einen gesunden Darm tun können
    - Individuelle Empfehlungen für einen gesunden Darm

---

    - Individuelle 4-Tage Rotation

---

    - Die Wiedereinführung der Nahrungsmittel

---

    - Rotationsplan

---

    - Schema zur Darmsanierung

---

    - Essensplan Entwurf

---

  7. Glossar

---

---

## 1. Allgemeine Informationen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind Ursache vieler Erkrankungen. Leider werden sie oft erst dann als Auslöser erkannt, wenn mehrere Therapien ihren gewünschten Erfolg nicht erzielt haben oder klassische Diagnostik zu keinem Ergebnis führt.

Meist sind es die Betroffenen, die in besonderer Weise selbst aktiv werden müssen, da die "Schulmedizin" das Thema "Darmgesundheit" nicht ausreichend abdeckt.

Bei unklaren Beschwerden im Zusammenhang mit der Ernährung gibt es immer noch zu wenige Spezialisten, die das Problem als eine ganzheitliche Störung erkennen, entsprechend nach Auslösern suchen und die Betroffenen beraten, wie Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Zur sorgfältigen Anamnese gehören auch hier geeignete Tests, die helfen, die Ursachen der Beschwerden zu finden und entsprechend zu beraten.

Ein chronisch gestörter Darm kann eine erhöhte Durchlässigkeit für Nahrungsbestandteile aufweisen. Ist dies der Fall, dann können Antikörper im Blut an diese Nahrungsbestandteile binden und über entzündungsähnliche Reaktionen vielfältige Symptome auslösen.

Da dabei verschiedene Antikörperklassen eine Rolle spielen können, haben wir auch zwei unabhängige Testungen für Sie durchgeführt.

Die Ergebnisse Ihres cerascreen® Basic Nahrungsmittelunverträglichkeits- und IgE-Sensibilisierungs-Tests finden Sie in tabellarischer Form ausgewertet auf den folgenden Seiten.

Sie können an der Anzahl der Punkte und an der Füllfarbe erkennen, wie stark Sie auf das jeweilige Lebensmittel reagiert haben. Bei den IgG<sub>4</sub> Werten sind die Farben einem Ampelsystem angepasst. Bei den IgE-Werten ist die einzige Füllfarbe rot. Vereinfacht gilt: je mehr Punkte, desto stärker die gemessene Sensibilisierung und in der Regel auch die Wahrscheinlichkeit einer Reaktion Ihres Körpers.

Die ausführliche Bewertung Ihrer Ergebnisse und eine individuelle Empfehlung zur Ernährung finden Sie auf den darauffolgenden Seiten.

Die individuellen Empfehlungen zur Umstellung der Ernährung sind so konzipiert, dass aufgrund der Testung gezielt Nahrungsmittel reduziert oder ausgelassen werden, die Sie möglicherweise nicht gut vertragen.

Der ergänzende IgE-Test hilft festzustellen, ob vielleicht doch eine klassische Form der Nahrungsmittelallergie (Typ-1) vorliegen könnte und prüft, ob bestimmte Nahrungsmittel in der Auslassdiät als Ersatz eher ungeeignet sind. Dies ist der Fall, wenn zwar keine IgG<sub>4</sub>- aber doch erhöhte IgE-Antikörper gemessen wurden, selbst wenn dies nicht in Verbindung mit Symptomen steht.

Der cerascreen<sup>®</sup> Basic Test liefert somit eine diagnostische Grundlage für die individuelle Beratung.

Um eine schnellstmögliche Verbesserung der Symptome zu erreichen, empfiehlt sich eine 6-monatige Rotationsdiät. Auch wenn die subjektive Besserung wesentlich schneller eintritt, benötigt Ihr Darm jedoch längere Zeit, um seine Durchlässigkeitsstörung wieder zu regenerieren.

**Beachten Sie:** Durch eine Auslassdiät können sich die Symptome für kurze Zeit erhöhen (Entzugerscheinungen), ehe sie sich im weiteren Verlauf deutlich reduzieren!

Hierfür finden Sie einen individuell erstellten Plan, mit dem Sie die Belastung durch "auffällige" Lebensmittel ausschließen oder mindern können, ohne auf eine ausgewogene Ernährung zu verzichten.

**Bitte beachten Sie:** Der cerascreen<sup>®</sup> Basic Test allein ersetzt ohne Beratung keine vollständige Diagnose. Nur wenn tatsächlich Symptome auftreten und die Wahrscheinlichkeit einer erhöhten Darmdurchlässigkeit als hoch eingeschätzt wird, können die vorgeschlagenen Maßnahmen sinnvoll sein.

Wir hoffen, dass Sie schon bald ein beschwerdefreies Leben genießen können!

Viel Erfolg und gute Gesundheit!

## 2. Nahrungsmittel-Ergebnisbogen IgE

<b>Patient</b>	Martina Mustermann	<b>Probennummer</b>	G65DU0 / P02362
<b>geboren am</b>	25.10.1967	<b>Probenmaterial</b>	Plasma
<b>Gewicht</b>	65 kg	<b>Eingang</b>	6.12.2012
<b>Validiert von</b>	Brunhilde Tyszkiewicz	<b>Ausgang</b>	13.12.2012

IgE		
	<b>Fleisch, Geflügel, Eier</b>	
	Fleischmix (Huhn, Rind, Schwein)	○ ○ ○ ○
	Hühnereiweiß	● ○ ○ ○
	<b>Fische, Meeresfrüchte</b>	
	Fischmix (Kabeljau/Dorsch, Lachs, Hering, Scholle)	○ ○ ○ ○
	Meeresfrüchte (Miesmuschel, Garnele, Tintenfisch, Auster, Flusskrebse)	○ ○ ○ ○
	<b>Milchprodukte</b>	
	Kuhmilch	○ ○ ○ ○
	<b>Getreide</b>	
	Weizen	● ● ○ ○
	<b>Saaten</b>	
	Sesam	○ ○ ○ ○
	Senf	○ ○ ○ ○
	<b>Leguminosen, Nüsse</b>	
	Sojabohne	● ● ○ ○
	Erdnuss	● ● ○ ○
	Süßlupine	○ ○ ○ ○
	Mandel	○ ○ ○ ○
	Nussmix (Haselnuss, Walnuss, Pecannuss)	○ ○ ○ ○
	<b>Obst, Gemüse</b>	
	Pfirsich	○ ○ ○ ○
	Kiwi	● ● ○ ○
	Karotte	○ ○ ○ ○
	Sellerie	○ ○ ○ ○
	<b>Sonstiges</b>	
	Heringswurm	○ ○ ○ ○
	Birkenpollen	○ ○ ○ ○
	Beifußpollen	○ ○ ○ ○

Die Stärke der Reaktion wird durch die Anzahl der Punkte dargestellt (0 = keine Reaktion, 4 = sehr stark). Unter Umständen können auch niedrigere Sensibilisierungen allergische Reaktion auslösen.  
Cut-off: 0,7kU/l

## 3. Bewertung Ihrer IgE Ergebnisse

### Was haben wir für Sie getestet?

Getestet wurden die häufigsten und für Europa bedeutsamen Lebensmittelallergene. Dafür wurde Ihr Blut auf die Konzentrationen von Immunglobulinen E in Ihrem Blut getestet. Über das IgE werden die klassischen Nahrungsmittelallergien (Typ 1), wie z.B. die Erdnussallergie vermittelt.

Werden Immunglobuline E nachgewiesen, liegt eine Sensibilisierung gegen bestimmte Nahrungsmittel vor.

Immunglobuline sind chemisch betrachtet Eiweißmoleküle. Moderne Labormethoden machen es heute möglich, dass aus der Blutuntersuchung ermittelt werden kann, gegen welche Nahrungsmittel der Körper sensibilisiert ist.

### Was können Sie aus Ihrem Befundbericht lesen?

Im Befundbericht für IgE sind 20 verschiedene Nahrungsmittel oder repräsentative Gruppen aufgeführt. Wie stark Ihr Körper auf die jeweiligen Lebensmittel reagiert hat, sehen Sie anhand der Skala von 1 bis 4. Dabei deutet die "1" auf eine schwache Sensibilisierung und die "4" auf eine ausgeprägt starke Sensibilisierung hin. Dies bedeutet allein noch nicht, dass eine Allergie vorliegt, sondern lediglich, dass Ihr Körper eine erhöhte Bereitschaft zeigt, allergisch zu reagieren!

Ebenso gilt, dass jeder Mensch unterschiedlich reagiert und eine Nahrungsmittelallergie auch bei einem scheinbar unauffälligen Testergebnis vorliegen kann. Daher ist es wichtig, sehr genau auf eventuelle Symptome (z.B. pelziges Gefühl oder Schwellungen im Mund, Magen-Darm-Beschwerden, Hautreaktionen) zu achten.

Bei erhöhten spezifischen IgE-Ergebnissen und damit in Zusammenhang stehenden Symptomen, die sofort oder innerhalb von bis zu zwei Stunden auftreten, ist eine medizinische Beratung unter Einbeziehung einer gründlichen Anamnese durch einen in der Allergiebehandlung erfahrenen Therapeuten empfehlenswert.

Bei einer IgE Reaktion auf Nahrungsmittel ist es häufig, dass eine Kreuzreaktion mit Inhalationsallergenen die eigentliche Ursache ist. Um dies einzugrenzen, sind weitere Tests erforderlich.



### Ihr Testergebnis im Überblick:

In Ihrem Kapillarblut wurden folgende Immunglobuline E nachgewiesen:

- Hühnereiweiß
- Weizen
- Sojabohne
- Erdnuss
- Kiwi

Eine medizinische Beratung unter Einbeziehung einer gründlichen Anamnese durch Ihren Arzt oder Therapeuten kann und will dieser Test nicht ersetzen.

Bei einer IgE-Reaktion auf ein Lebensmittel, die mit akuten Symptomen einhergeht, besprechen Sie am besten mit einem in der Allergiediagnostik erfahrenen Therapeuten das weitere Vorgehen. Generell sollten Sie, wenn eine Reaktion auftritt, versuchen, das Lebensmittel zu meiden. Ein kompletter Verzicht des Lebensmittels kann aber unter Umständen eine heftigere Reaktion auslösen, wenn nach längerer Zeit das Lebensmittel wieder gegessen wird und ist daher pauschal nicht zu empfehlen.

## 4. Nahrungsmittel-Ergebnisbogen IgG4

<b>Patient</b>	Martina Mustermann	<b>Probennummer</b>	G65DU0 / P02362
<b>geboren am</b>	25.10.1967	<b>Probenmaterial</b>	Plasma
<b>Gewicht</b>	65 kg	<b>Eingang</b>	6.12.2012
<b>Validiert von</b>	Brunhilde Tyszkiewicz	<b>Ausgang</b>	13.12.2012

IgG4		
	<b>Fleisch, Geflügel, Eier</b>	
	Fleischmix (Rindfleisch, Schweinefleisch)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	Geflügelmix (Huhn, Pute)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	Hühnerei (Vollei)	● ● ● ● ● ○
	<b>Fische, Meeresfrüchte</b>	
	Fisch und Meeresfrüchte (Kabeljau/Dorsch, Alaska-Seelachs, Lachs, Thunfisch, Shrimps)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	<b>Milchprodukte</b>	
	Milchmix (Kuhmilch, Schafsmilch, Ziegenmilch)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	Kasein	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	<b>Getreide</b>	
	Dinkel	● ● ● ● ○ ○ ○
	Mais	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	Reis	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	Glutenhaltiger Getreidemix (Gerste, Roggen)	● ● ● ○ ○ ○ ○
	Glutenfreier Getreidemix (Amaranth, Quinoa)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	<b>Hefen</b>	
	Bäckerhefe	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	<b>Leguminosen, Nüsse</b>	
	Sojabohne	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	Erdnuss	● ● ○ ○ ○ ○ ○
	Baumnussmix (Walnuss, Haselnuss)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	Mandel	● ● ○ ○ ○ ○ ○
	<b>Früchte</b>	
	Ananas	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	Banane	● ● ● ● ● ● ●
	Kiwi	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	<b>Sonstiges</b>	
	Gluten	● ● ● ● ○ ○ ○

Die Stärke der Reaktion wird durch die Anzahl der Punkte dargestellt (0 = keine Reaktion, 6 = sehr stark).  
Cut-off: 0,35kU/l

## 5. Bewertung Ihrer IgG4 Ergebnisse

### Was haben wir für Sie getestet?

In Ihrem Blut wurden die Konzentrationen verschiedener spezifischer Immunglobuline vom Typ IgG<sub>4</sub> geprüft. Sind die Konzentrationen dieser IgG<sub>4</sub>-Antikörper gegenüber einem Nahrungsmittel erhöht, dann besagt dies zunächst lediglich, dass sich Ihr Immunsystem intensiv mit dem getesteten Nahrungsmittel auseinandersetzt.

Ein Effekt bleibt jedoch aus, z.B. weil die Darmbarriere noch (oder wieder) intakt ist. Es gibt also auch erhöhte IgG<sub>4</sub>-Spiegel, ohne dass Beschwerden vorliegen. Bei Vorliegen von Beschwerden und Verdacht auf Störungen der Darmbarriere ist jedoch sehr häufig das Weglassen oder Rotieren dieser Lebensmittel mit einer Symptombesserung verbunden.

Erfahrungsmedizinisch gibt es oft einen Zusammenhang zwischen der Menge von IgG<sub>4</sub>-Antikörpern im Blut und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Im Gegensatz zu den Nahrungsmittelallergien treten die Reaktionen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten verzögert auf. Oft werden Krankheitssymptome erst nach Stunden oder Tagen wahrgenommen, nachdem das betreffende Nahrungsmittel verzehrt wurde.

Mitunter besteht auch ein Zusammenhang zwischen häufig verzehrten Lebensmitteln, den sogenannten Lieblingsnahrungsmitteln, und den verursachenden Lebensmitteln. In diesen Fällen, also wenn die Nahrungsmittel sehr oft verzehrt werden, lässt sich keine verzögerte Reaktion mehr feststellen, weil die Symptome letztlich dauerhaft vorliegen.

### Was können Sie aus Ihrem Befundbericht lesen?

In Ihrem Befundbericht sind für IgG<sub>4</sub> die 39 häufigsten Allergene die Nahrungsmittelunverträglichkeiten auslösen können, als Einzelallergene oder Mischungen untersucht worden. Wie stark Ihr Körper auf die jeweiligen Lebensmittel reagiert hat, sehen Sie anhand der Skala von 1 bis 6. Dabei deuten die Klassen 1 und 2 auf eine minimale bis schwache Reaktion, die Klassen 3 und 4 auf eine leichte bis mäßige Reaktion und die Klassen 5 und 6 auf eine starke Reaktion hin.

Bitte beachten Sie, größere Ernährungsumstellungen sollten in Rücksprache mit einem Ernährungsberater erfolgen, damit es nicht zu ernährungsbedingten Mangelerscheinungen kommt.

Eine erhöhte IgG<sub>4</sub>-Konzentration im Blut allein sagt noch nicht, dass Sie an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden. Nur wenn gleichzeitig Beschwerden vorliegen, ist, wie bereits erwähnt, der Zusammenhang sehr wahrscheinlich!

### Ihr Testergebnis im Überblick:

So haben IgG<sub>4</sub>-Antikörper aus Ihrem Blut mit den Lebensmitteln des Tests reagiert:

#### IgG<sub>4</sub>

Starke Reaktion

#### Hühnerei (Vollei)

Hühnerei und Eiprodukte werden vielfältig eingesetzt. Versteckte Vorkommen von Ei sind in Mayonnaisen, Soßen, Teig- und Backwaren, Glasuren, Wurstwaren, Obst- und Gemüfefertiggerichten, Hackfleisch und in den meisten Kartoffelzubereitungen zu finden. Auch in Salaten, Desserts, Schokolade, Marzipan, Kakao, Instantgetränken, Likör, Wein, Süßwein und Shampoos können Eibestandteile vorkommen.

Achten Sie daher besonders auf die Zutatenliste und folgende Begriffe: Ovo-Albumin, Ovo-Protein, E322, E1105 und Ovomukoid. Bei Unklarheiten wenden Sie sich am besten direkt an den Hersteller.

Heutzutage gibt es schon mehrere Alternativen für Ei. In gut sortierten Biosupermärkten gibt es Ei-Ersatzpulver. 1 Esslöffel Sojamehl mit 3 Esslöffeln Wasser angerührt ist ebenfalls ein guter Ersatz. Beide Alternativen sollten jedoch nicht bei einer Sojaallergie verwendet werden. Eine weitere Möglichkeit zum Backen sind z.B.  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Natron auf 100g Mehl, ein Teelöffel Johannisbrotkernmehl für ein Ei oder auch eine pürierte Banane anstelle eines Eies.

Kreuzreaktionen können unter Umständen mit Geflügelfleisch und Eiern von anderen Tierarten bestehen. Dies kann geschehen, wenn bestimmte Lebensmittel biologisch sehr ähnlich aufgebaut sind und das Immunsystem durch diese Ähnlichkeit auch auf das andere Lebensmittel anspricht, obwohl der Körper normalerweise nicht auf dieses Lebensmittel reagieren würde.

Beachten Sie bitte, dass Eier auch für die Herstellung von Impfstoffen eingesetzt werden. Befragen Sie hierzu gegebenenfalls Ihren Arzt.

#### Banane

Bananen werden häufig roh verzehrt oder zu Dörrobst und Mehl verarbeitet (Diätkost, Brotzusatz). Außerdem ist die Banane in vielen Backwaren, Milchprodukten, Süßwaren, Soßen, Eis, Fruchtzubereitungen und Mehl zu finden. Auch als Klebeersatz für Ei wird sie gerne verwendet.

Kreuzreaktionen können auftreten mit Avocado, Esskastanie, Wassermelone, Zucchini und Sellerie.

**Bei Beschwerden sollten Sie diese Nahrungsmittel für zunächst 6 Monate meiden.**

IgG4

Leichte bis mäßige Reaktion

**Dinkel** Dinkel ist eine Getreideart, die eng verwandt mit dem Weizen ist. Er ist auch unter den Namen Spelt oder Schwabekorn bekannt. Wenn Dinkel vor der völligen Reifung geerntet wird, in der sogenannten Milchreife, wird er als Grünkern im Handel angeboten.

Dinkel hat dieselben Backeigenschaften wie Weizen. Besonders beliebt macht den Dinkel sein feines, nussiges Aroma und die für viele Menschen bessere Verträglichkeit.

Ein hoher Vitamin- und Mineralgehalt lässt den Dinkel außerdem immer beliebter werden. Der hohe Proteingehalt ist ein weiterer Vorteil des Dinkels. Im Gegensatz zu den meisten anderen Getreidearten ist Dinkel ein basisches Getreide und somit gut bei Übersäuerung des Körpers.

Dinkel kann unter anderem in Brot, Brötchen, Gebäck, Kuchen, Nudeln und Müsli vorkommen. Achten Sie daher immer auf die Zutatenliste, um sicher zu gehen, dass kein Dinkel enthalten ist.

**Glutenhaltiger  
Getreidemix  
(Gerste, Roggen)**

Gerste wird verwendet für Grütze, Graupen, Frühstücksflocken, Suppen, Babynahrung, für Gerstenkaffee, Whiskey oder Gerstenmehl. Außerdem wird aus Braugerste Malz hergestellt.

Roggen wird besonders geschätzt wegen seinem hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren. Außerdem wird Roggenmalz gerne zur Bierherstellung und als Süßungsmittel eingesetzt. Am häufigsten findet man jedoch Roggen in Mischbrot, Schwarzbrot oder Pumpernickel. Es wird gerne eingesetzt, um dem Brot eine längere Haltbarkeit zu geben, da Roggen besonders langsam austrocknet.

Achten Sie besonders bei Backwaren auf Roggenvorkommen, aber auch in Fertigprodukten, Süßspeisen und Alkoholika kann er enthalten sein.

Wenn Sie nicht auf glutenfreies Getreide reagiert haben, sind Alternativen zu glutenhaltigem Getreide Reis oder Maismehl, aber auch Quinoa, Amaranth, Buchweizen und Hirse. Außerdem kann Kastanien- / Maronenmehl, Sojamehl, Bananenmehl, Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl als Alternative verwendet werden

Glutenfreie Brote, Nudeln und Süßigkeiten sind schon in jedem gut sortierten Supermarkt zu finden.

**Gluten** Gluten ist ein Gemisch aus verschiedenen Eiweißen, das im Samen vieler Getreidearten vorkommt. Bei Wasserzugabe bildet es eine elastische Masse und verleiht dem Mehl so seine Backfähigkeit. Deshalb wird Gluten auch als Weizenkleber oder Klebereiweiß bezeichnet.

Glutenhaltig sind Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen und Kamut. Dagegen enthalten Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Mais und auch Reis kein Gluten. Diese Getreide können als Ersatz für glutenhaltige Getreide verwendet werden; auch Erbsenmehl wird in speziell glutenfreien Erzeugnissen häufig als Getreideersatz verwendet.

Glutenhaltige Getreide und ihre Mehle werden in vielen Gerichten und Nahrungsmitteln als Zutaten verwendet. Deshalb gilt es bei einer glutenfreien Ernährung auch auf versteckte Glutenquellen zu achten. So werden glutenhaltige Getreide oft als Bindemittel für Suppen, Saucen und Fertiggerichte, als Panaden oder Füllstoff in Kartoffelerzeugnissen (z. B. Kroketten, Pommes Frites, Kartoffelpuffer, Kartoffelchips), aber auch in Fleischerzeugnissen (Fleischkäse, Würstchen, Wurst) und Süßigkeiten wie Eis oder Schokolade verwendet. Auch Milcherzeugnisse wie Frischkäsezubereitungen oder die Fruchtzubereitungen im Joghurt enthalten häufig glutenhaltiges Mehl. Eine weitere Glutenquelle stellen Gewürzmischungen und Würzsaucen wie Ketchup oder Senf und natürlich jedes aus glutenhaltigem Getreide gebraute Bier dar.

Ein Befund mit erhöhten Antikörpern bei den glutenhaltigen Getreiden und beim Gluten kann ein wichtiger Hinweis auf das Vorliegen einer Glutenuunverträglichkeit sein. Um diese aber sicher diagnostizieren oder ausschließen zu können, sind weitere diagnostische Untersuchungen notwendig.

Ihr Ansprechpartner wird Sie gerne dazu beraten.

**Bei Beschwerden sollten Sie diese Nahrungsmittel nur jeden 4.Tag verzehren.**

### Vom Testergebnis zur Ernährungsumstellung

Nahrungsmittel mit einer schwachen Reaktion bis 2 können verzehrt werden, sofern keine Unverträglichkeiten anderer Ursachen wie z.B. Intoleranzen, Pseudoallergien, etc. vorliegen. Bei häufigem Genuss könnte sich jedoch eine Überempfindlichkeit entwickeln.

Bei Beschwerden, für die Sie einen Zusammenhang mit der Ernährung vermuten, sollten Sie Nahrungsmittel mit einem Stärkegrad ab 3 zumindest rotieren, jene ab Stärkegrad 5 für zunächst 6 Monate konsequent meiden! Um dies zu unterstützen, finden Sie in diesem Bericht auch den Vorschlag zu einer auf die Befundergebnisse individuell angepassten Rotationsdiät.

**Bemerkung:** Auch eine größere Anzahl nur leicht erhöhter Antikörperspiegel kann die Gesundheit beeinträchtigen! Durch die Darstellung als Punkte, ist intuitiv leicht zu erkennen, wie die Verteilung der Reaktionen ist.

Versuchen Sie, bei Beschwerden die vorgeschlagene Verzicht- oder Rotationsdiät mindestens 6 Monate zu befolgen, damit Ihr Darm genug Zeit hat sich zu erholen. Danach können Sie schrittweise diese Lebensmittel wieder einführen.

**Achtung:** Bitte wählen Sie als Ersatz für ausgelassene Nahrungsmittel nicht solche, die im IgE-Antikörper-Test reagiert haben, bei deren Verzehr Sie aber keine Symptome verspüren!

## 6. Was Sie für einen gesunden Darm tun können

### Individuelle Empfehlungen für einen gesunden Darm

Wenn bei Ihnen eine Nahrungsmittelunverträglichkeit festgestellt wurde, ist dies kein Grund den Kopf hängen zu lassen: Sehen Sie es als Anfang, Ihre Gesundheit nun in die eigenen Hände zu nehmen und etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun!

Die gute Nachricht ist, Sie können sehr häufig aktiv etwas gegen Nahrungsmittelunverträglichkeiten tun.

Wenn Sie Ihren Darm von den belastenden Lebensmitteln befreien und ihn bei der Regeneration unterstützen, können Sie vielleicht schon in einem halben Jahr die Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan integrieren.

Erfahrungen von ganzheitlichen Mediziner\*innen zeigen, dass sich durch einen vorübergehenden Verzicht auf die verursachenden Nahrungsmittel und einer gezielten Therapie zur Darmregeneration eine Entlastung und Symptombesserung ergibt. Eine gute Möglichkeit dafür ist die Rotationsdiät.

Bei einer Rotationsdiät geht es darum, Abwechslung in Ihren Speiseplan zu bekommen und somit Ihren Körper zu entlasten.

Häufig reagieren Allergiker gleichzeitig auf verschiedene Pflanzen und deren Familien. Sie leiden unter Kreuzallergien (oder Kreuzreaktionen). Der Grund ist meist, dass es botanische Verwandtschaften gibt, die zu ähnlichen oder identischen Allergenen führen.

Grundgedanke der Rotation ist, ein Lebensmittel und ihre nahen Verwandten aus derselben Nahrungsmittelfamilie nur einmal alle vier oder sieben Tage zu essen, um den Darm zu entlasten.

Ihr Körper benötigt einen Zeitraum von ca. 3-4 Tagen, bis er ein Lebensmittel vollständig ausscheiden kann. Bei einseitiger Ernährung bleibt dagegen ein Nahrungsmittel durch die wiederholte Aufnahme länger in unserem Darm liegen. Dadurch können sich Fäulnisprozesse, Antikörper und Unverträglichkeiten gegen diese Nahrungsmittel bilden.

Durch die Einhaltung der 4-Tage-Rotation kommt es zur Stoffwechselaktivierung, zur Entgiftung und regelmäßigen Entschlackung des gesamten Organismus.



Im Folgenden haben wir Ihnen eine individuelle Tabelle erarbeitet, die Sie für Ihre Rotation benutzen können. Wir haben Lebensmittel auf vier Tage verteilt, so dass Lebensmittel aus der gleichen Familie höchstens einmal in den vier Tagen auftauchen.

Sie können also an einem Tag frei aus den Lebensmitteln des entsprechenden Tages wählen und diese auch so oft Sie wollen verwenden. Am nächsten Tag jedoch sind nur die Lebensmittel des zweiten Tages zu wählen und so weiter.

Tipp: Markieren Sie sich die 4-Tages-Rotationsdiät farblich in Ihrem Kalender, z.B. für den ersten Tag blau, zweiter Tag gelb, dritter Tag grün und vierter Tag orange. Dann wissen Sie auf einen Blick in Ihren Kalender welcher Tag heute dran ist und können nicht durcheinander kommen.

Versuchen Sie, die Rotationsdiät für zunächst 6 Monate durchzuführen, um Ihrem Darm genug Zeit zu geben, sich zu erholen, damit sich die Nahrungsmittelunverträglichkeiten wieder zurückbilden können.

Danach können Sie langsam versuchen, die Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan zu integrieren. Ein paar generelle Tipps und Ratschläge hierzu finden Sie im Abschnitt "Die Wiedereinführung der Lebensmittel".

### Individuelle 4-Tage Rotation

Die nachfolgende Tabelle mit besonderer Kennzeichnung Ihrer speziellen Befundergebnisse zeigt alle Nahrungsmittel in einem 4-Tage-Schema auf.

Der Stärkegrad der Nahrungsmittelunverträglichkeit wird in Ihrem Befund von 1 bis 6 gekennzeichnet. Ab Stärkegrad 3 werden diese Nahrungsmittel bei Beschwerden nach Möglichkeit vom Speiseplan für mindestens 6 Monate ausgeschlossen oder zumindest rotiert. Ab dem Stärkegrad 5 sollten die Nahrungsmittel bei Beschwerden konsequent für mindestens 6 Monate gemieden werden.

Einseitige Ernährung und Mineralstoffdefizite lassen den Stoffwechsel erlahmen. Die 4-Tage-Rotation aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und hilft eventuelle Immunreaktionen an der Darmmukosa zu verringern.

**Bitte beachten Sie:** Lebensmittel, auf die Sie Sofortreaktionen (z.B. Schwellungen im Mund oder Hals, pelziges Gefühl, Nase laufen, tränende oder rote Augen, starke Magen-Darm-Beschwerden, Hautreaktionen) haben, müssen unbedingt gemieden werden. Es besteht eventuell die Gefahr eines anaphylaktischen Schocks!

Lebensmittel, die im parallel durchgeführten IgE-Test eine Sensibilisierung zeigen, jedoch keine Reaktion auslösen, sollten nicht vermehrt als Ersatznahrung für ausgelassene Lebensmittel verwendet werden, da dies zu einer Überreizung führen kann.

### Ergänzende Hinweise:

- Genießen Sie Kaffee, schwarzen Tee oder Alkohol nur in Maßen.
- Verwenden Sie zum Würzen am besten ein natürliches Meersalz. Eine gute Alternative und Ergänzung sind frische Kräuter.
- Zu viel Nahrung bei einer Mahlzeit überfordert unser Verdauungssystem.
- Gewährleisten Sie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (pro Tag Minimum 2 Liter Wasser, stilles Mineralwasser oder dünn gebrühten Kräutertee trinken - Kaffee, schwarzer Tee, Säfte und Alkohol zählen dabei nicht!)
- Zutaten sollten immer frisch gekauft und als solche zubereitet werden. Meiden Sie Fertigprodukte!
- Verzichten Sie möglichst auf Soßen und Panaden
- Untersuchen Sie die Zutatenliste auf "versteckte" Allergene
- Benutzen Sie die Rotations-Übersichtstabelle auch beim Essen im Restaurant, auf Reisen, im Urlaub

Während der ersten Tage der Diät kann eine Verstärkung der Beschwerden auftreten. Eventuell haben Sie auch ein Hungergefühl, obwohl Sie ausreichend essen. Wenn diese "Entzugssymptome" nach einigen wenigen Tagen verschwinden, kommt es

schnell zur deutlichen Verbesserung des Gesundheitszustandes, die Wirkung der Ernährungsumstellung setzt ein. Nun müssen Sie Ihrem Darm ausreichend Zeit zur "Regeneration" geben und ihn nicht erneut belasten.

**Nach ca. 6 Monaten können Sie Ihre bisher gemiedenen Nahrungsmittel allmählich wieder einführen.**

Wenn Sie mit der Rotation prinzipiell fortfahren und abwechslungsreich essen, ist dies ein wichtiger Vorsorgebeitrag für Ihre Darmgesundheit.

---

## Wiedereinführung der Nahrungsmittel

Wenn Sie positiv auf manche Lebensmittel getestet wurden und die vorgeschlagenen Auslasszeiten eingehalten haben, beginnen Sie nach 6 Monaten langsam, die weggelassenen Lebensmittel wieder in Ihre Ernährung zu integrieren. Nach optimaler Nahrungsmittelkarenz und erfolgreicher Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts des Verdauungstraktes werden die Lebensmittel wieder vertragen.

Hier ein paar Tipps wie Sie langsam Ihren Speiseplan aufrüsten können:

- Generell sollten Sie langsam anfangen. Nehmen Sie jeweils nur ein Lebensmittel wieder in Ihren Speiseplan auf und versuchen Sie zwischen dem nächsten "neuen" Lebensmittel mindestens eine Woche vergehen zu lassen.
- Fangen Sie am besten mit den Lebensmitteln an auf die Sie am wenigsten stark reagiert haben.
- Lassen Sie Ihrem Körper 4 Tage Zeit, sich an dieses Lebensmittel zu gewöhnen. Beobachten Sie, wie Sie das Produkt vertragen. Falls die Symptome nicht wieder auftreten, kann dieses Lebensmittel wieder voll in Ihren Ernährungsplan aufgenommen werden.

In manchen Fällen kann die Unverträglichkeit zu einem späteren Zeitpunkt wieder auftreten und neue Unverträglichkeiten hinzukommen. Deshalb ist es sehr wichtig für eine vollständige Genesung eine Erholung und Regeneration der Darmschleimhaut zu unterstützen. Hierzu berät Sie Ihr Apotheker gerne!

Bei erneuten Beschwerden oder vorbeugend zur Kontrolle kann nach etwa einem Jahr eine Nachtestung sinnvoll sein.

Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich zunächst an Ihren Berater oder Therapeuten. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine schnelle Genesung!

Hinweis: Bei Beschwerden nach dem Verzehr von Milchprodukten oder glutenhaltigen Produkten sollte immer auch die Möglichkeit in Betracht gezogen werden, dass eine Lactose- oder Glutenunverträglichkeit vorliegen kann. Weiterhin sind Fruktosemalabsorption und Histaminintoleranz bei entsprechenden Symptomen nicht außer Acht zu lassen.

Zur Abklärung sind eventuell weitere Testungen erforderlich. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Berater oder an unsere Hotline: 01805 860 867

Ihr cerascreen® Team!

Gruppe	1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag
Fleisch, Geflügel, Wild, Eier	Rindfleisch	Schwein, Pferd, Hase, Kaninchen, Wildschwein	Lamm, Ziege, Wild ausser Schwein, Huhn, Geflügel außer Taube, <b>Hühner</b> ei, Wachtelai	Taube, <b>Sojafleisch</b>
Fische, Meeresfrüchte, Schnecken	Aal, Sardelle, Auster, Muschel, Tintenfisch, Schnecke	Forelle, Renke, Karpfen, Schleie, Saibling, Lachs, Hering, Thunfisch, Seelachs	Hecht, Waller, Marlin, Seeteufel, Schwertfisch	Brasse, Kabeljau/Dorsch, Barsch, Schellfisch, Zander, Scholle, Flunder, Seezunge, Heil- und Steinbutt, Krebs, Garnele, Shrimps, Kaviar
Getreide, Stärke, Korn, Schrot, Mehl, Flocken, Grieß	<b>Weizen</b> , <b>Roggen</b> , <b>Gerste</b> , <b>Dinkel</b> , <b>Grünkern</b> , <b>Malz</b> , <b>Grahammehl</b> , <b>Hartweizengrieß (ohne Ei!)</b>	Buchweizen, Sago, Kartoffeln, Kartoffelstärke, Pfeilwurzelmehl, Agar-Agar, Maronenmehl	<b>Hafer</b> , Hirse, Mais, Maisstärke, Polenta, Quinoa, Amaranth	Reis, Reisstärke, <b>Sojamehl/-nudeln</b> , Yamswurzelmehl, Glasnudeln, <b>Bananenmehl</b> , Kichererbsenmehl
Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze	Artischocke, Zucchini, Lauch, Schwarzwurzeln, Kürbis, Zwiebel	Aubergine, Fenchel, Karotte, Sellerie, Blumenkohl, Tomate, Paprika, Algen, Kartoffeln	Mais, Rote Beete, Spargel, Avocado, Spinat, Mangold, Palmherzen, Pilze	Brokkoli, Erbsen, Bohnen, Rüben, Kohl (ausser Blumenkohl), Sauerkraut, <b>Banane</b> , Kichererbsen, Linsen
Salate	Gurke, Endivie, Chicorée, Batavia, Eichblattsalat, Bambussprossen	Feldsalat, Sauerampfer	Kopfsalat, Römersalat, Friséesalat, Eisbergsalat, Radicchio, Lollo Rosso, Löwenzahn	Chinakohl, Rettich, Radieschen, Kresse, <b>Sojasprossen</b>
Früchte	Apfel, Birne, Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Aprikose, Quitte, <b>Kiwi</b> , Mango, Melone, Sanddorn	Guave, Johannisbeere, Stachelbeere, Holunderbeere, Orange, Mandarine, Zitrone, Rhabarber, Kumquat, Grapefruit	Pflaume, Zwetschge, Mirabelle, Kirsche, Reineclaude, Ananas, Pfirsich, Nektarine, Schlehen, Dattel, Papaya, Litschi, Kakipflaume	Blaubeere, Preiselbeere, Moosbeere, Traube inkl. Rosine etc., Feige, <b>Banane</b> , Zitrone, Limette, Passionsfrucht, Sternfrucht, Granatapfel
Milch, Milchprodukte	Kuhmilch und alle Kuhmilchprodukte	-	Schafsmilch und alle Schafsmilchprodukte	<b>Tofu</b> , <b>Sojamilch</b> , <b>Sojamilchprodukte</b>
Fette, Öle	Sauerrahmbutter, Olivenöl, Kürbiskernöl	Schweineschmalz, <b>Erdnussöl</b> , Leinöl, Rhizinussöl	Süßrahmbutter, Gänseschmalz, Kokosnussfett, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenmargarine, Maiskeimöl	Walnussöl, Sesamöl, Distelöl, <b>Sojaöl</b>
Nüsse, Samen	Mandel, Pistazie, Cashew, Pinienkerne, Kürbiskerne	<b>Erdnuss</b> , Esskastanie, Alfalfa, Leinsamen, Johannisbrot	Kokosnuss, Sonnenblumenkerne	Walnuss, Haselnuss, Mohn, Paranuss, Pecannuss, Sesam
Kräuter, Gewürze, Würzmittel	Schnittlauch, Wacholder, Salbei, Wacholderbeere, Zitronenmelisse, Oliven, Zwiebeln, Schalotten, Himbeeressig, Apfelessig	Petersilie, Kerbel, Liebstöckel, Kümmel, Muskatnuss, Kapern, Borretsch, Chili, Anis, Pfeffer (schwarz, weiss, Cayenne), Nelke, Paprika, Kümmel, Piment, Koriander	Basilikum, Bohnenkraut, Thymian, Majoran, Curry, Oregano, Ingwer, Rosmarin, Minze, Zimt, Estragon, Kardamom, Lorbeer, Knoblauch, Waldmeister	Dill, Meerrettich, Sesamsalz, Pfeffer (grün/rosa), Safran, Senf, Vanille, <b>Sojasauce</b> , Weinessig
Süßmittel	Ahornsirup, Malzzucker, Birnendicksaft	Blütenhonig	Zuckerrübensirup, Ingwersirup, Rohrzucker	Waldhonig, Kleehonig, Grenadinesirup
Getränke	Apfeltee, Hagebuttentee, Brombeerblätterttee, Zitronenmelissentee, Goldruten Tee, <b>Malzkaffee</b> , stilles Mineralwasser	Lindenblütentee, Fencheltee, Holunderbeerentee, Matete (geröstet und grün), stilles Mineralwasser	Bohnenkaffee, Kamillentee, Pfefferminztee, Zinnkrauttee, Schafgarbentee, stilles Mineralwasser	Malventee, Brennnesseltee, Birkenblätterttee, Bärentraubentee, Vanilletee, Schwarzer/Grüner Tee, stilles Mineralwasser
Sonstiges	Kakao, Schokolade, <b>Weizenkeime</b> , Hefe	-	-	Carob, Bier (Hopfen), Wein, Weinbrand, Sekt

**(G)** - Nahrungsmittel mit IgG<sub>4</sub> Stärkegrad 5-6 meiden!

**(G)** - Nahrungsmittel mit IgG<sub>4</sub> Stärkegrad 3-5 nur alle 4 Tage essen!

**(E)** - Nahrungsmittel mit erhöhtem IgE, nicht vermehrt essen; bei Symptomen meiden!

**(G+E)** - Reaktion auf IgG<sub>4</sub> und IgE; Nahrungsmittel nicht vermehrt essen; bei Symptomen meiden.

Hinweis: Nicht alle hier aufgelisteten Nahrungsmittel wurden untersucht; die farbliche Kennzeichnung erfolgt nur für die erhöht reagierenden Nahrungsmittel dieses Testes (vergleiche Ergebnisbögen)!

## Schema zur Darmsanierung ergänzend zur Diät

### Die 100 Tage Darmkur

Eine den Darm regenerierende Kur besteht aus 2 Phasen.

In der ersten Phase, die 10 Tage andauert, führen Sie eine Darmreinigung durch.

**Phase 1:** Sie trinken z.B. jeweils einmal täglich einen Messbecher einer flüssig erhältlichen sanften Darmentgiftung. Ergänzend befolgen Sie eine Ernährung entsprechend der durch den cerascreen® BASIC Test ermittelten optimierten Rotationsdiät unter Berücksichtigung von eventuell festgestellten Allergien und Unverträglichkeiten. Dadurch wird Ihr Darm entschlackt sowie entlastet und ist nach zehn Tagen gut vorbereitet für die anschließende Aufbauphase.

**Phase 2:** Unter Beibehaltung der den Darm entlastenden Rotationsdiät führen Sie eine Regenerierung der Darmschleimhaut und des mikrobiellen Ökosystems durch. Optimal aufeinander abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel, ergänzende bilanzierte Diät, Probiotika (Darm-freundliche Bakterienkulturen), Vitamine und Mineralien unterstützen dabei die körpereigene Regeneration. Diese werden ideal in Kapselform jeweils zwei- oder dreimal täglich nach einem besonderen Schema eingenommen.

### Die wichtigen Komponenten der zweiten Phase der Darmkur

**Glutamin:** Glutamin wird vor allem zur Gewinnung von Energie vom Körper eingesetzt. Es wird besonders von Zellen benötigt, die sich schnell teilen und erneuern, wie beispielsweise von Muskelzellen während des körperlichen Trainings, vom Gehirn bei erhöhter geistiger Beanspruchung und Stress oder von den Zellen der Darmschleimhaut im Rahmen der Regeneration.

**Probiotika:** Probiotika sind speziell zusammengestellt zur Unterstützung des Aufbaus und der Regeneration einer natürlichen Darmflora und der normalen Funktion des Immunsystems. Ihre Zusammensetzung entspricht der natürlichen, gesunden Darmflora.

**Vitalstoffe:** Innerhalb einer Darmkur sollten Sie eine physiologisch sinnvolle Kombination aus essentiellen Aminosäuren und B-Vitaminen zuführen. Aminosäuren zählen zu den wichtigsten Schleimhaut-Protectoren. Sie unterstützen die natürliche Barrierefunktion der Darmschleimhaut und regulieren somit das darmassoziierte Immunsystem. Wichtig ist, dass der spezifisch erhöhte Bedarf von Personen mit Leaky-Gut-Syndrom und atypischen Erkrankungen berücksichtigt wird.

**Colostrum:** Colostrum ist ein gefriergetrocknetes Serum aus entfetteter und entkaseinierter Erstmilch (Colostrum) der Kuh. Es enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Wachstumsfaktoren, Aminosäuren und Immunglobuline. Eingesetzt wird es zur Stärkung des Darms und Immunsystems sowie zum Aufbau und Stabilisierung der Gesundheit, besonders in Zeiten außergewöhnlicher körperlicher und psychischer Belastung.

## Essensplan für Martina Mustermann

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	
				<b>Frühstück</b>
				<b>Snack</b>
				<b>Mittag</b>
				<b>Snack</b>
				<b>Abend</b>
				<b>Sonstiges</b>

Hier können Sie einen Essensplan erstellen für 4 Tage der Rotations-Diät. Dadurch können Sie den Einkauf und das Kochen optimal vorbereiten und können sich in aller Ruhe aus den zur Verfügung stehenden Lebensmittel leckere und gesunde Mahlzeiten kreieren.

Durch Kopieren dieses Blattes können Sie weitere Tage planen!



## 7. Glossar – Erklärung wichtiger Begriffe

- Allergen** Stoff, der vom Immunsystem als "fremd" erkannt wird und gegen den spezifische Antikörper gebildet werden können. Beispiele für Allergene sind: Tierhaare, Pollen von Gräsern, Kräutern oder Bäumen, Pilzsporen, Bestandteile von Nahrungsmitteln.
- Allergie** Als Allergie wird eine Überreaktion des Immunsystems gegenüber eigentlich harmlosen Stoffen bezeichnet. Man unterscheidet vier verschiedene Allergie-Typen, deren Reaktionskaskade entweder durch Immunglobuline oder direkt durch Zellen vermittelt angestoßen wird. Eine allergische Reaktion vom Typ-I wird auch als Allergie vom Sofort-Typ bezeichnet. Sie liegt z.B. meist dem klassischen Heuschnupfen zu Grunde, kann jedoch auch schwere Reaktionen auslösen und über verschiedene Stadien zu Asthma führen.
- Antigen** Stoff, der vom Immunsystem als "fremd" erkannt wird und gegen den spezifische Antikörper gebildet werden können. Antigene müssen eine bestimmte Größe überschreiten, um erkannt zu werden. Voll verdaute, in einzelne Bausteine zerlegte Nahrung und kurze Ketten werden daher nicht mehr erkannt, sehr wohl jedoch größere Fragmente, wie Eiweißmoleküle (Proteine), oder besonders stabile Strukturen.
- Antikörper** Eiweißmolekül (Protein), das vom Körper gebildet wird, um etwas zu erkennen, zu markieren und zu eliminieren, das "fremd" gegenüber den eigenen Körperbestandteilen ist. Ein Antikörper erkennt sehr genau charakteristische dreidimensionale Strukturen auf Körper fremden Stoffen. Durch die Erkennung werden diese Stoffe markiert und verschiedene Abwehrreaktionen des Immunsystems ausgelöst.
- Blut-Test** Im Blut-Test wird die Menge an nicht an Zellen gebundenen Immunglobulinen im Blut gemessen. Dazu wird, je nach Testsystem, Kapillar- oder venöses Blut verwendet. Da die Konzentration freier Antikörper im Blut erst nach Kontakt mit dem Allergen steigt und bei längerem nicht Kontakt wieder absinkt, kommt es zu natürlichen Schwankungen der gemessenen Konzentration. Er wird nicht durch die Anwendung von Antihistaminika beeinflusst. Ein Blut-Test ist sehr spezifisch und empfindlich. Die Korrelation zur Allergie ist höher als beim Prick-Test.
- Darmreinigung** Durch den Darm, dem wichtigsten Organ der Ernährung wird alles hindurch geschleust, was über den Mund verzehrt wird. Alle vom Körper verwertbaren Bestandteile werden hier aufgespalten und über die Darmschleimhaut aufgenommen. Alles Übrige, nicht verwertbare, wird wieder ausgeschieden, allerdings können kleine Reste im Darm verbleiben und sich in oder auf der Schleimschicht oder den Darmzotten anhäufen. Eine Darmreinigung hat das Ziel, auch diese Reste weitgehend zu entfernen und dadurch die natürliche Funktion und Regeneration der Darmschleimhaut zu stärken. Dies geschieht entweder durch eine Art intensiver

Spülung, die durch den Verzehr bestimmter Stoffe, die Wasser in den Darm ziehen, erreicht werden kann oder durch den Verzehr von Stoffen, die Restbestände gezielt binden, so dass diese wieder vom Darm ausgeschieden werden können.

**Glutamin** Glutamin ist eine wichtige Aminosäure und nicht zu verwechseln mit Glutamat, das in Lebensmitteln als Geschmacksverstärker eingesetzt wird. Glutamin ist eine wichtige Energiequelle für Zellen, insbesondere für die Darmwände und die weißen Blutkörperchen. Als Hauptenergiequelle der Immunzellen kann Glutamin das Immunsystem stärken, die Produktion der weißen Blutkörperchen anregen und ihre Funktion positiv beeinflussen, besonders unter körperlichem Stress. Nach Verbrennungen, Verletzungen, Operationen und bei chronischen Krankheiten haben Darm, Leber und Immunzellen einen deutlich erhöhten Bedarf an Glutamin. Da es den Aufbau der Darmschleimhaut unterstützt, indem es direkt Energie zuführt, hilft Glutamin auch bei der Regeneration.

**IgA** Immunglobulin der Klasse A (IgA) wird vom Körper gebildet, um Fremdstoffe möglichst schon vor (!) dem Eindringen in den Körper zu markieren und zu inaktivieren. Sie werden von den Schleimhäuten abgegeben und befinden sich zum Beispiel im Nasenschleim und der den Darm auskleidenden Schleimschicht. Sie bestehen aus zwei Antikörpermolekülen, die miteinander verbunden sind, so dass die erkannten Fremdstoffe miteinander "verklebt", bzw. "verklumpt" werden.

**IgE** Immunglobulin der Klasse E (IgE) wird vom Organismus vorzugsweise dazu gebildet, aktiv in den Körper eindringende Organismen (Würmer, Parasiten) direkt an der Stelle des Eindringens zu bekämpfen. Diese Reaktion muss sehr schnell und intensiv erfolgen, um eine Chance zu haben, den "Eindringling" effektiv abzuwehren. Eine IgE-vermittelte Reaktion gegenüber einem eigentlich harmlosen Stoff wird daher auch als Reaktion vom Sofort-Typ oder Typ-I Reaktion bezeichnet. IgE gibt sein Signal vorwiegend an Mastzellen (Basophile Zellen) in der Haut oder Schleimhaut ab, die Botenstoffe ausschütten und eine Reihe aufeinander folgender, sich verstärkender Schritte auslösen (Reaktionskaskade).

**IgG** Immunglobuline der Klassen G (IgG) werden vom Körper gebildet, um eingedrungene Fremdstoffe zu markieren, zu inaktivieren und zu entfernen. Man unterscheidet beim Menschen vier verschiedene Unterklassen von IgG, deren komplexe Eigenschaften zum Teil noch nicht vollständig aufgeklärt sind. Besonders interessant für die Nahrungsmittelunverträglichkeit ist nach den vorliegenden Studien das IgG<sub>4</sub>. Es kann, wie auch IgE, an basophile Zellen (Mastzellen) binden und dort in einigen Fällen allergische Reaktionen vom Sofort-Typ (Typ-I) auslösen (Insektengiftallergie, Vögelzüchter-krankheit, ...). Gleichzeitig scheint es aber auch "Gegenspieler" von IgE zu sein, denn bei erfolgreich desensibilisierten Allergieklienten steigt die Konzentration des spezifischen IgG<sub>4</sub> an. Bei Patienten mit chronischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten beobachtet man oft erhöhte IgG<sub>4</sub>-Spiegel für Nahrungsmittel, die bei einer Auslassdiät als Verursacher der Symptome identifiziert

werden.

**IgM** Immunglobulin der Klasse M (IgM) wird vom Körper gebildet, um eingedrungene Fremdstoffe zu markieren, zu inaktivieren und zu entfernen. Dieser Antikörpertyp ist zusammengesetzt aus fünf Antikörpermolekülen. Ihre Erkennung ist nicht ganz so spezifisch wie beim IgG oder IgE. Sie werden sehr schnell in größerer Menge gebildet und dienen der schnellen Erstabwehr.

**Immun-globuline** Gruppe der Proteine, die Antikörper (siehe auch dort) bilden. Der Mensch kann Antikörper der Typen: IgA (Immunglobulin A), IgM, IgG und IgE bilden.

**Immun-system** Gesamtheit aller Mechanismen, die der Körper verwendet, um Fremdorganismen, bzw. "Fremde Strukturen", die in den Körper eindringen könnten oder bereits eingedrungen sind, zu erkennen, zu markieren, zu deaktivieren und auszuschleusen bzw. zu zerlegen. Man unterscheidet das angeborene und das erworbene Immunsystem. Letzteres produziert unter anderem die Immunglobuline, mit denen "körperfremde Strukturen" spezifisch erkannt werden.

**Kreuz-reaktion** Die von Antikörpern erkannten dreidimensionalen Strukturen können in ähnlicher Form auch in anderen Allergenen vorkommen. Mit steigender Sensibilisierung (Antikörperreaktion) erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass ein Antikörper auch ähnliche Strukturen anderer Allergene erkennt, die dem ursprünglich die Sensibilisierung auslösenden ähneln. Es kommt zur Kreuzreaktion. Tritt diese erstmals auf, kann auch sie sich mit der Zeit verstärken und letztlich selbst wieder neue Kreuzreaktionen auslösen. Sehr häufig beobachtet man z. B. Kreuzreaktionen von Inhalationsallergenen (z.B. Birkenpollen) zu Nahrungsmitteln (z.B. Apfel) und eine sich über mehrere Zwischenstufen entwickelnde Ausweitung der allergischen Reaktionen. Meist handelt es sich dabei um Reaktionen, die von IgE vermittelt werden. Es gibt jedoch auch Fälle, in denen IgG allein eine Typ-I Reaktion auslösen kann.

**Mineralien** Für den Aufbau biologischer Substanz (z.B. Knochen) und die Funktion vieler Enzyme benötigt der Körper Metall-Ionen, die immer wieder von aussen zugeführt werden müssen. Mineralien sind ganz natürlich in der Nahrung vorhanden. Je nach individueller körperlicher Verfassung kann es aber sinnvoll sein, gezielt größere Mengen zuzuführen, um einen Mangel auszugleichen oder eine von den Mineralien beeinflusste Körperfunktion besonders zu stärken.

**Probiotika / Präbiotika** Der Darm ist ganz natürlich von vielen hundert verschiedenen Bakterien besiedelt, die dort helfen, Nahrungsbestandteile zu verdauen, die der Körper mit seinen Verdauungsenzymen nicht aufspalten könnte. In dieser natürlichen Lebensgemeinschaft zum gegenseitigen Vorteil (Symbiose) treten diese Bakterien auch in Wechselwirkung mit dem Immunsystem. Sie scheinen Stoffe auszuscheiden, die das Immunsystem im Darm beruhigen. Diese Lebensgemeinschaft, auch Darmflora genannt, ist individuell unterschiedlich und kann durch einseitige

Ernährung, Medikamente oder Krankheiten gestört werden. Probiotika sind geeignete Bakterien-Impfkulturen, um eine geschwächte natürliche Darmflora zu unterstützen oder wieder aufzubauen. Zur Unterstützung des Anwachsens der Probiotika werden meist gleichzeitig Präbiotika verzehrt, da diese eine besonders gute Ernährungsgrundlage für die natürlich zur Darmflora gehörenden Bakterienstämme bieten.

**Protein** Eiweißmolekül, bestehend aus einer dreidimensional gefalteten Kette von Aminosäuren. Einige Proteine sind auch aus mehreren Ketten von Aminosäuren zusammengesetzt.

**Provokations-Test** Der Provokations-Test dient dem Facharzt zur abschließenden Bestätigung, ob ein Allergen tatsächlich eine allergische Reaktion auslösen kann und wie stark diese ausgeprägt ist. Dazu wird das Allergen in der Regel direkt mit der Nasenschleimhaut in Kontakt gebracht und die Reaktion beobachtet. Da durch die Provokations-Testung auch ein allergischer Schock ausgelöst werden kann, sind besondere Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.

**Rotationsdiät** Bei einer Rotationsdiät werden dieselben Nahrungsmittel immer nur in größeren Abständen von vier oder sieben Tagen verzehrt. Dieser Abstand reicht für eine vollständige Passage des Nahrungsmittels durch den Magen-Darm Trakt und das Wiederausscheiden aus. Ein häufigerer Verzehr führt dazu, dass das Nahrungsmittel praktisch permanent im Darm vorliegt. Da sich das Immunsystem ständig mit den Bestandteilen der Nahrung auseinandersetzt, um mögliche Eindringlinge abzuwehren, kann eine einseitige Ernährung, die sehr oft dieselben Nahrungsmittel enthält, den Darm und das Immunsystem besonders belasten. Die Rotationsdiät gleicht dies aus und kann einem belasteten oder gestörten System dabei helfen, sich schneller zu regenerieren. Diese "Entlastung" gilt insbesondere für Nahrungsmittel, die den Darm besonders reizen.

Gleichzeitig ist die Rotationsdiät eine sehr abwechslungsreiche und damit gesunde Ernährung. In vielen Fällen führt die Rotations-Diät auch zur Gewichtsnormalisierung bei Über- oder Untergewicht.

**Sensibilisierung** Bezeichnet das Vorliegen spezifischer Antikörper gegen ein Allergen oberhalb eines charakteristischen Schwellenwertes. Antikörper werden grundsätzlich zufällig gegen alle möglichen körperfremden Strukturen gebildet. Es gibt also fast immer ein gewisse Anzahl Antikörper, die einen Fremdstoff erkennen können. Erst direkter Kontakt mit einer vom Antikörper erkannten Struktur und die gleichzeitige Reizung der Zellen durch Botenstoffe führt dazu, dass die genau diesen Antikörper produzierenden Zellen sich vermehren, um vorsorglich große Mengen zu produzieren.

**Toleranz** Von einer "Toleranz" spricht man, wenn ein Antigen mit dem Immunsystem so präsentiert wird, dass es als nicht bedrohlich erscheint und daher toleriert (akzeptiert, nicht bekämpft) wird. Für diese Steuerung sind bestimmte Zellen des Immunsystems,

die T-Helferzellen verantwortlich. Diese können über Botenstoffe an andere Zellen das Signal geben, eine Antikörperproduktion aufzunehmen oder nicht. Entscheidend ist außer der genetischen Neigung zu Toleranz oder Nicht-Toleranz offenbar der "Weg" auf dem, sowie die Kontinuität und die Konzentration mit der ein Antigen dem Immunsystem in Kontakt tritt. Hier spielt die Darmgesundheit eine entscheidende Rolle. Liegt hier eine Störung vor, beobachtet man viel häufiger eine "Alarmierung" des Immunsystems.

**Typ-I Reaktion (Sofort-Typ)** Im Falle einer Typ-I Allergie wird eine allergische Reaktion vorzugsweise unmittelbar an potentiellen Eindringstellen in den Körper, mit dem Ziel den potentiellen Feind abzuwehren oder abzutöten, ausgelöst. Das kann eine lokale Entzündung, Schwellung, Verkrampfen, Husten-, Brech- oder Niesreiz, ebenso die vermehrte Abgabe von Körperflüssigkeit (Ausschwemmen) sein. Die Extremreaktion ist der anaphylaktische Schock (Kreislaufzusammenbruch, Bewusstlosigkeit).

**Verzögerte Reaktion (Unverträglichkeit / Typ-III-Reaktion)** Neben der Sofort-Reaktion auf Nahrungsmittel, der klassischen Allergie vom Typ-I auf Nahrungsmittel, gibt es die verzögerten Formen, bei der ein Nahrungsmittel erst den Darm erreichen und von diesem zunächst prozessiert werden muss, bevor ein Effekt eintritt. Sie geht einher mit einer bereits gestörten Darmschleimhaut, die den vermehrten Durchtritt von nicht vollständig verdauten Nahrungskomponenten erlaubt. Diese können im Blutkreislauf weiter transportiert werden und direkt oder über Kontakt mit dem Immunsystem Symptome erzeugen. Man beobachtet in der Praxis oft eine gute Korrelation zwischen Nahrungsantikörpern vom Typ IgG<sub>4</sub> und den alternativ im Rahmen einer langwierigen Auslassdiät identifizierten chronische Symptome auslösenden Nahrungsmitteln.

**Vitamine** Vitamine sind Kofaktoren, die von Enzymen zur Erfüllung ihrer Funktion benötigt werden. Im Gegensatz zu Enzymen, die unser Körper permanent selbst aus Aminosäuren bildet, um damit die verschiedensten biochemischen Prozesse zu steuern, müssen Vitamine mit der Nahrung ständig neu zugeführt werden, da sie bei den Umsetzungsprozessen "verbraucht" werden. Ein Mangel bestimmter Vitamine in der Ernährung kann den Körper schwächen oder chronische Krankheiten bewirken.