

410017NL Muster

Mainz, 25.01.2022

## Allergo-Screen®-uitslag Frau 410017NL Muster

### Beste Frau Muster,

Met de Allergo-Screen®-diagnostiek heeft u gekozen voor een test die in uw bloed op zoek gaat naar antistoffen van de IgG-klasse, die uw immuunsysteem heeft gevormd tegen voedselbestanddelen. De testresultaten en verdere uitleg vindt u in uw individuele rapport hieronder.

Uw **persoonlijke uitslag** omvat:

- uw laboratoriumresultaten
- interpretatie van uw uitslagen

Houd er rekening mee dat met behulp van de hier uitgevoerde analyses een bijzondere vorm van voedselintolerantie is vastgesteld. Het onderzoek van IgG-antilichamen komt niet overeen met de klassieke allergietest, waarbij alleen antilichamen van de IgE-klasse worden onderzocht. De IgE-gemedieerde reacties van het zogenaamde directe type leiden doorgaans tot klachten die optreden in een nauw temporeel verband met het antigeencontact.

Bij de hier onderzochte antilichaam-getriggerde reacties verschijnen de symptomen meestal in een vertraagde vorm (tot 72 uur na inname), zodat het aanzienlijk moeilijker is om een tijdelijke relatie met de niet te verdragen voedingsmiddelen te identificeren. Als gepredisponeerde mensen een voedsel steeds opnieuw binnenkrijgen, mogelijk meerdere keren per dag, bevordert deze ononderbroken en monotone immuunprovocatie de ontwikkeling en verdere verspreiding van voedselintolerantie. Een verandering in de voeding biedt dus bescherming tegen nieuwe intoleranties.

De antwoorden op enkele veelgestelde vragen vindt u na uw interpretatie van de bevindingen.

### **Antilichamen en antigenen**

Antilichamen zijn proteïnen (eiwitten) die het immuunsysteem produceert als reactie op bepaalde vreemde stoffen (antigenen) die zijn binnengekomen. De verdediging wordt gedaan door de antigenen te binden met antilichamen. De immuunfuncties die op deze binding volgen, maken de uiteindelijke eliminatie van de vreemde stoffen mogelijk. Bij een sterke blootstelling van het immuunsysteem aan vreemde stoffen, gaat dit proces gepaard met verschillende symptomen.

#### **Let op:**

Om het risico op ondervoeding tijdens de periode van voedselonthouding te vermijden, raden we aan om tijdens het eliminatiedieet een voedingsdeskundige te raadplegen en therapeutische ondersteuning te bieden.

## Allergo-Screen<sup>®</sup> Basic (IgG)

### Graan

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Boekweit	<2.5 µg/ml	0					< 20
Spelt	<2.5 µg/ml	0					< 20
Gluten	<2.5 µg/ml	0					< 20
Haver	<2.5 µg/ml	0					< 20
Maïs	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rijst	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rogge	<2.5 µg/ml	0					< 20
Tarwe	<2.5 µg/ml	0					< 20

### Melk-Pool

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Gekookte Melk	<2.5 µg/ml	0					< 20
Caseïne	<2.5 µg/ml	0					< 20
Koeienmelk	<2.5 µg/ml	0					< 20
Stremsel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zure Melkproducten	<2.5 µg/ml	0					< 20
Schape melk En Kaas	<2.5 µg/ml	0					< 20
Geitenmelk En Kaas	<2.5 µg/ml	0					< 20

### Noten / Zaden

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Cashewnoot	<2.5 µg/ml	0					< 20
Hazelnoot	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pompoenpitten	<2.5 µg/ml	0					< 20
Lijnzaad	<2.5 µg/ml	0					< 20
Amandel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Papaver	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sesam	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zonnebloemzaden	<2.5 µg/ml	0					< 20
Walnoot	<2.5 µg/ml	0					< 20

### Vlees

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Kip	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kalkoen	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rundvlees	<2.5 µg/ml	0					< 20
Varkensvlees	<2.5 µg/ml	0					< 20

## Vis

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Forel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Haring	<2.5 µg/ml	0					< 20
Zalm	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pangasius	<2.5 µg/ml	0					< 20
Schol	<2.5 µg/ml	0					< 20
Koolvis	<2.5 µg/ml	0					< 20
Tonijn	<2.5 µg/ml	0					< 20

## Schelpdieren / Mosselen

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Garnaal	<2.5 µg/ml	0					< 20

## Groenten

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Aubergine	<2.5 µg/ml	0					< 20
Bloemkool	<2.5 µg/ml	0					< 20
Broccoli	<2.5 µg/ml	0					< 20
Champignon	<2.5 µg/ml	0					< 20
Komkommer	<2.5 µg/ml	0					< 20
Wortel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Aardappel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Prei	<2.5 µg/ml	0					< 20
Paprika	<2.5 µg/ml	0					< 20
Selderij	<2.5 µg/ml	0					< 20
Spinazie	<2.5 µg/ml	0					< 20
Tomaat	<2.5 µg/ml	0					< 20
Courgette	<2.5 µg/ml	0					< 20
Ui	<2.5 µg/ml	0					< 20

## Peulvruchten

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Sperziebonen	<2.5 µg/ml	0					< 20
Erwt	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pinda	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sojabonen	<2.5 µg/ml	0					< 20

## Sla

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Ijsbergsla	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kropsla	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rucola	<2.5 µg/ml	0					< 20

## Fruit

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Ananas	<2.5 µg/ml	0					< 20
Appel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Avocado	<2.5 µg/ml	0					< 20
Banaan	<2.5 µg/ml	0					< 20
Aardbei	<2.5 µg/ml	0					< 20
Framboos	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kers	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kiwi	<2.5 µg/ml	0					< 20
Nectarine	<2.5 µg/ml	0					< 20
Sinaasappel	<2.5 µg/ml	0					< 20
Perzik	<2.5 µg/ml	0					< 20
Druif/Rozijn	<2.5 µg/ml	0					< 20
Citroen	<2.5 µg/ml	0					< 20

## Kruiden/ Specerijen

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Basilicum	<2.5 µg/ml	0					< 20
Cayennepeper	<2.5 µg/ml	0					< 20
Gember	<2.5 µg/ml	0					< 20
Knoflook	<2.5 µg/ml	0					< 20
Oregano	<2.5 µg/ml	0					< 20
Paprikapoeder	<2.5 µg/ml	0					< 20
Peterselie	<2.5 µg/ml	0					< 20
Peper	<2.5 µg/ml	0					< 20
Rozemarijn	<2.5 µg/ml	0					< 20
Mosterdzaad	<2.5 µg/ml	0					< 20
Tijm	<2.5 µg/ml	0					< 20
Vanille	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kaneel	<2.5 µg/ml	0					< 20

## Dranken / Ingrediënten

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Cacao boon	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kamille	<2.5 µg/ml	0					< 20
Pepermunt	<2.5 µg/ml	0					< 20

## Overigen

Voedsel	Resultaat	Klasse					Norm
		0	1	2	3	4	
Gist	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kippenei	<2.5 µg/ml	0					< 20
Kwartel Ei	<2.5 µg/ml	0					< 20

# Interpretatie van de uitslag

---

**Met de volgende tolerantie(s), die uit de uitslag naar voren is/zijn gekomen, moet rekening gehouden worden:**

---

- U bent niet getest op verhoogde antilichaamspiegels in melk of zuivelproducten. Als u echter symptomen opmerkt zoals winderigheid, een opgeblazen gevoel, buikkrampen, enz. Na het nuttigen van zuivelproducten, kan lactose-intolerantie de oorzaak zijn. Neem bij vermoedens contact op met uw therapeut.
- Uw uitslag laat geen relevante antistofconcentraties zien tegen peulvruchten zoals (soja)bonen, (kikker-)erwten en linzen. Houd er rekening mee dat consumptie nog steeds symptomen kan veroorzaken zoals winderigheid en buikkrampen etc., ook bij gezonde mensen. We raden aan de geconsumeerde hoeveelheid te verminderen totdat de symptomen verdwijnen.

**Veelgestelde vragen en antwoorden over uw uitslag:**

---

## Betekent een IgG-reactie op voedingsmiddelen de aanwezigheid van een voedselallergie?

**Nee.** Allergieën worden gemedieerd door IgE-antilichamen en vertonen acute reacties. Als een allergisch persoon voedsel eet waarop hij allergisch reageert, kan dit soms leiden tot levensbedreigende symptomen (anafylactische shock). IgG- en IgG4-reacties daarentegen vertonen zich pas vertraagd (tot 72 uur na inname) en kunnen geen anafylactische shock veroorzaken.

## Kan met de huidige test lactose- of fructose-intolerantie diagnosticeerd worden?

**Nee.** In Allergo-Screen® worden IgG-reacties op eiwitten getest. Bij lactose en fructose daarentegen betreft het melk en fructose (koolhydraten). Als je een lactose- of fructose-intolerantie vermoedt, neem dan contact op met je therapeut, die ter opheldering een waterstofademtest bij u kan uitvoeren.

## In mijn uitslag zijn antistoffen verhoogd in voedingsmiddelen die ik veel eet. Is de testuitslag te wijten aan een hoge consumptie?

**Nee.** Een overmatige antilichaamrespons op een voedingsmiddel is geen natuurlijke reactie op een hoge consumptie. Een gezond organisme maakt dus niet meer antistoffen aan bij het consumeren van een grote hoeveelheid van een voedingsmiddel.

## Kan ik voedsel consumeren waarop vermeld staat " kan sporen bevatten van (melk, ei, ...) " ?

**Ja.** De opmerking "kan sporen bevatten van ..." betekent dat het voedsel zelf het ingrediënt (bijvoorbeeld melk of ei) niet bevat. Het is echter niet uit te sluiten dat tijdens de voedselproductie contaminatie met deze ingrediënten uit andere producten is opgetreden. De hoeveelheden zijn echter zo klein dat deze voedingsmiddelen bij een voedselintolerantie meestal goed worden verdragen. De informatie is in de eerste plaats bedoeld voor mensen die lijden aan allergieën, voor wie de inname van zelfs de kleinste hoeveelheden van deze ingrediënten leidt tot potentieel levensbedreigende IgE-reacties.

## Wat gebeurt er als ik (per ongeluk) toch voedsel eet dat ik volgens de test niet kan verdragen?

Aangezien de IgG-reactie geen allergie is met mogelijk levensbedreigende symptomen, is een uitglijder niet dramatisch. Maar probeer zo snel mogelijk terug te gaan naar uw dieet en zorg ervoor dat dergelijke situaties zich niet ophopen.

### Moet ik voor de bloedafname nuchter zijn?

**Nee.** Zolang het slechts een test is voor IgG-reacties, kunt u eten zoals u normaal zou doen.

### Maakt het bij het testen op IgG-antilichamen uit welk voedsel ik heb geconsumeerd voordat het bloedmonster werd afgenomen?

**Nee.** De keuze van uw voeding heeft geen directe invloed op de sterkte van de antilichaamreactie in onze test. Als u echter enkele maanden glutenvrij leeft door bijvoorbeeld een verandering in uw eetpatroon, dan zou dit een positief effect hebben op uw gevoeligheid voor glutenbevattende granen zoals tarwe, rogge en spelt.

### Wat doe ik als ik uit eten ga of of als ik uitgenodigd wordt?

Leg je zorg uit als je in de kantine, restaurant of met vrienden gaat eten en vraag naar de ingrediënten van de gerechten. Men zal hiervoor begrip tonen.

### Waarom reageer ik op bepaalde voedingsmiddelen als de test lage niveaus van antilichamen voor die voedingsmiddelen aantoonde?

Sommige voedingsmiddelen zoals noten, pitvruchten en steenvruchten kunnen zelfs bij lage tot nauwelijks bepaalde IgG-antilichaamconcentraties klachten veroorzaken. Deze symptomen zijn echter vaak gebaseerd op kruisreacties, die terug te voeren zijn op allergieën voor berken, bijvoet, gras, enz. Vermijd in ieder geval voedingsmiddelen waarvan bekend is dat u daarop direct reageert, ook als ze geen verhoogde antistoffen vertonen in de Allergo-Screen®-test.

### Als ik zaden en noten niet kan verdragen, moet ik dan de betreffende olie vermijden?

Vergeleken met hun uitgangsstoffen (noten en zaden) bevatten oliën slechts zeer kleine hoeveelheden eiwit, die meestal goed worden verdragen. Over het algemeen worden geraffineerde oliën door hun verwerking bij voedselintolerantie beter verdragen dan oliën van de eerste persing.

### Moet ik afzien van alcoholische dranken als ik een gistintolerantie heb?

Bij de productie van veel alcoholische dranken (bijv. wijn, bier, mousserende wijn) worden gisten gebruikt. Ook als de hoeveelheden gist vaak maar heel klein zijn, kunnen alcoholische dranken klachten veroorzaken. Als het testresultaat positief is, moeten alcoholische dranken met gist daarom voorlopig worden vermeden. Later kunnen geleidelijk weer kleine hoeveelheden alcoholische dranken worden geconsumeerd. Hierbij moeten eerst alcoholische dranken met een laag gistgehalte (bijvoorbeeld wijn) worden getest.

### Ik reageer op citroen. Moet ik citroenzuur ook vermijden?

**Nee.** Citroenzuur is een chemisch geproduceerd conserveermiddel en heeft daardoor een andere samenstelling dan natuurlijke citroen.

### **Ik reageer op vanille. Moet ik vanilline vermijden?**

We testen reacties op natuurlijke vanille. Vanilline is een industrieel vervaardigd product dat geen gelijkenis vertoont met echte vanille en daarom meestal wordt getolereerd.

### **Vanwege tal van sterke reacties op voedsel, is mijn menu ernstig beperkt. Betekent dit dat er een risico is op een gebrek aan vitamines en mineralen?**

Een eenzijdige voeding kan leiden tot tekorten aan voedingsstoffen. Praat met uw therapeut om er zeker van te zijn dat aan uw voedingsbehoeften wordt voldaan door uw dieet.

### **Waarom moet ik melk- of graanproducten vermijden, ook al hebben de allergenen een lage reactieklasse?**

Als u positief bent getest op caseïne of gluten, moet u alle voedingsmiddelen die gluten of caseïne bevatten, vermijden, ook als ze slechts tot een lage klasse behoren. Als dit voor u het geval is, vindt u hierover meer informatie in de respectievelijke voedingsbijlagen "Kasein (caseïne)" of "Gluten".

### **Wat zijn gefermenteerde (zure) melkproducten?**

Gefermenteerde (zure) melkproducten zijn voedingsmiddelen gemaakt van bijvoorbeeld koeien-, schapen- of geitenmelk die zijn aangezuurd met behulp van verschillende micro-organismen. Deze omvatten onder andere karnemelk, yoghurt, roomkaas, Huttenkäse, zure wei, kwark, skyr evenals hand-, mand- en staafkaas. De reacties op zure melkproducten die zijn getest in het Allergo-Screen® hebben betrekking op zure melkproducten gemaakt van koemelk.

### **Wat zijn stremselkazen?**

Stremkazen zijn zuivelproducten die worden gemaakt met een mengsel van enzymen (stremsel). Tijdens de kaasproductie zorgt het stremsel ervoor dat de eiwitten uit de melk stremmen. Bij stremselkazen wordt onderscheid gemaakt tussen harde kaas (zoals Parmezaanse kaas, Emmentaler, Appenzeller, raclettekaas, Allgäuer bergkaas), snijkaas (zoals Goudse, Edammer, Leerdammer, Maasdammer, Cheddar), halfharde snijkaas (zoals boterkaas, blauwschimmelkaas, Tilsiter) en zachte kaas (zoals brie, Gorgonzola, Limburger, Camembert, Romadur, Mozzarella).

### **Waarom zijn verschillende soorten granen zoals spelt en rogge in mijn boodschappenlijstje alleen bij toerbeurt toegestaan / volledig verboden, hoewel er geen sprake is van een sterke positieve IgG-reactie op deze voedingsmiddelen?**

U heeft een positieve reactie op gluten gehad. Dit is een sterk allergeen dat in veel graansoorten zit. Voor het best mogelijke therapeutische succes moeten daarom alle granen die gluten bevatten worden geëlimineerd.

**Uitzondering hierop is haver:** Aangezien haver in Nederland vaak gecontamineerd is met glutenbevattend graan (bijvoorbeeld door zaaien, telen, oogsten en verwerken), moet dit ook worden vermeden als er een reactie op gluten is. Uitzondering is de haver met het etiket glutenvrij, die ook bij een glutenreactie mag worden geconsumeerd, mits de haver klasse 0 of 1 is (klinisch niet relevant). Als haver klasse 2 heeft, geldt het rotatieprincipe.

### **Waarom zijn alle dierlijke melkproducten in mijn boodschappenlijstje alleen in toerbeurt toegestaan /volledig verboden, hoewel er geen sprake is van een positieve IgG-reactie op deze voedingsmiddelen?**

U hebt een positieve reactie gehad op caseïne. Aangezien caseïne het grootste deel uitmaakt van melkeiwitten en niet-soortspecifiek is, moeten alle voedingsmiddelen die dierlijke melk bevatten en dus caseïne bevatten worden geëlimineerd om het best mogelijke therapeutische succes te bereiken.



### Waarom kan ik alleen gekookte melk verdragen?

Waarschijnlijk is er bij u sprake van een verhoogde antichaamvorming tegen warmtegevoelige eiwitten in koemelk, zoals wei-eiwitten. Als er een verhoogde reactie is op de hittestabiele caseïne, wordt gekookte koemelk over het algemeen niet getolereerd.

### Ik heb coeliakie, waarom vertoon ik geen positieve IgG-reactie op gluten / granen die gluten bevatten?

Coeliakie kan niet worden gediagnosticeerd met een IgG-test! Als glutenbevattende producten worden vermeden als onderdeel van een coeliakietherapie, komt dit tot uiting in lage IgG-antilichamen tegen deze voedingsmiddelen, die niettemin vermeden moeten blijven worden.

### Ik reageer vooral op gefermenteerde (zure) melkproducten, mag ik nu ook geen melkzuurbacteriën (bijvoorbeeld in probiotica) of melkzuur consumeren?

Toch wel. Waarschijnlijk is er bij u sprake van een reactie tegen de caseïne in zuivelproducten, die door de verzuring structureel is veranderd. Melkzuurbacteriën en hun stofwisselingsproduct, melkzuur, dat voorkomt in zure melkproducten, vormen geen probleem.

### Kan ik kippenei vervangen door kwartelei?

Als er geen sterke positieve reactie (klasse 3 of 4) is op kwarteleitjes, kan dit gebruikt worden als alternatief voor het kippenei.

### We wensen u een spoedig herstel.

Hartelijk dank voor uw onderzoeksopdracht.