

**Пол:** Жен  
**Возраст:** 42 года  
ИНЗ:  
Дата взятия образца: 04.04.2023  
Дата поступления образца: 05.04.2023  
Врач: 13.04.2023  
Дата печати результата: 13.04.2023

Исследование	Результат	Комментарий
Чип FOX (Food Xplorer)	<b>СМ.КОММ</b>	Результат исследования прилагается на отдельном бланке.

Комментарии к заявке:  
Чип FOX (Food Xplorer), технология Macro Array Diagnostics (Австрия)

**Внимание!** В электронном экземпляре бланка название исследования содержит ссылку на страницу сайта с описанием исследования. [www.invitro.by](http://www.invitro.by)

**Результаты исследований не являются диагнозом, необходима консультация специалиста.**

ID ПАЦИЕНТА:



ИМЯ ПАЦИЕНТА:



ДАТА РОЖДЕНИЯ:



ID ОБРАЗЦА:



QR-КОД:



ПРОАНАЛИЗИРОВАНО :



13.04.2023

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ:



FOX

ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ:

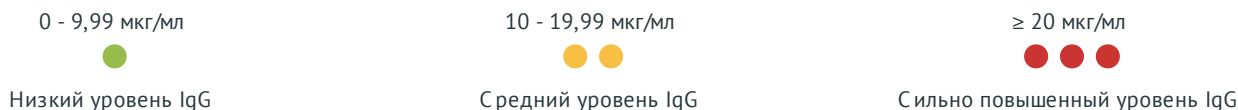
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

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

## Лабораторный отчет: Обзор профиля IgG



### Самая высокая измеренная концентрация IgG



## Молоко и Яйцо

Пахта	19,77 мкг/мл	●●	Молоко коровье Bos d 8 * (Casein)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Камамбер	≤ 5,00 мкг/мл	●	Буйволиное молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Эменталь	≤ 5,00 мкг/мл	●	Верблюжье молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гауда	≤ 5,00 мкг/мл	●	Козий сыр	≤ 5,00 мкг/мл	●
Творог	6,27 мкг/мл	●	Козье молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Коровье молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●	Перепелиное яйцо	9,53 мкг/мл	●
Моцарелла	≤ 5,00 мкг/мл	●	Яичный белок	13,10 мкг/мл	●●
Пармезан	≤ 5,00 мкг/мл	●	Яичный желток	19,14 мкг/мл	●●
Молоко коровье Bos d 4 * (Alpha-Lactalbumin)	10,18 мкг/мл	●●	Овечий сыр	≤ 5,00 мкг/мл	●
Молоко коровье Bos d 5 * (Beta-Lactoglobulin)	≤ 5,00 мкг/мл	●	Овечье молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●

## Мясо

Утиное мясо	≤ 5,00 мкг/мл	●	Курица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Говядина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Индейка	6,47 мкг/мл	●
Телятина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кролик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мясо косули	≤ 5,00 мкг/мл	●	Баранина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Козлятина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Страус	≤ 5,00 мкг/мл	●
Оленина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Свинина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Конина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кабан	≤ 5,00 мкг/мл	●

## Рыба и морепродукты

Икра	≤ 5,00 мкг/мл	●	Форель	≤ 5,00 мкг/мл	●
Угорь	≤ 5,00 мкг/мл	●	Устрица	≤ 5,00 мкг/мл	●
Речной рак	≤ 5,00 мкг/мл	●	Северная креветка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Съедобный моллюск	≤ 5,00 мкг/мл	●	Гребешок	≤ 5,00 мкг/мл	●
Краб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Двустворчатый моллюск	≤ 5,00 мкг/мл	●
Атлантическая сельдь	≤ 5,00 мкг/мл	●	Европейская камбала	≤ 5,00 мкг/мл	●
Карп	≤ 5,00 мкг/мл	●	Скат (морская лисица)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Европейский анчоус	≤ 5,00 мкг/мл	●	Венериды	≤ 5,00 мкг/мл	●
Северная щука	≤ 5,00 мкг/мл	●	Лосось	≤ 5,00 мкг/мл	●
Атлантическая треска	≤ 5,00 мкг/мл	●	Европейская сардина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Морские ушки	≤ 5,00 мкг/мл	●	Палтус	≤ 5,00 мкг/мл	●
Омар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Скумбрия	≤ 5,00 мкг/мл	●

\* Молекулярный антиген

Микс креветок	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кальмар	≤ 5,00 мкг/мл	●
Морской черт	≤ 5,00 мкг/мл	●
Пикша	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хек	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мидия обыкновенная	≤ 5,00 мкг/мл	●
Осьминог	≤ 5,00 мкг/мл	●

Атлантический морской окунь	≤ 5,00 мкг/мл	●
Сепия	≤ 5,00 мкг/мл	●
Морской язык	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дорада	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тунец	≤ 5,00 мкг/мл	●
Рыба-меч	≤ 5,00 мкг/мл	●

## Зерновые и семена

Амарант	≤ 5,00 мкг/мл	●
Овёс	7,96 мкг/мл	●
Рапс	5,23 мкг/мл	●
Семена конопли	≤ 5,00 мкг/мл	●
Киноа	≤ 5,00 мкг/мл	●
Семена тыквы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гречка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Подсолнечник	≤ 5,00 мкг/мл	●
Ячмень	5,19 мкг/мл	●
Солод (ячмень)	18,80 мкг/мл	●●
Льняные семена	≤ 5,00 мкг/мл	●
Семена люпина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Рис	≤ 5,00 мкг/мл	●
Просо	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мак	≤ 5,00 мкг/мл	●

Кедровый орех	≤ 5,00 мкг/мл	●
Рожь	27,27 мкг/мл	●●●
Кунжут	6,61 мкг/мл	●
Пшеница	39,45 мкг/мл	●●●
Пшеничные отруби	35,42 мкг/мл	●●●
Глиадин пшеницы Tri a Gliadin *	37,06 мкг/мл	●●●
Ростки пшеницы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Глютен	43,38 мкг/мл	●●●
Полба	35,85 мкг/мл	●●●
Пшеница твёрдая	20,31 мкг/мл	●●●
Пшеница однозернянка	40,78 мкг/мл	●●●
Пшеница польская	24,68 мкг/мл	●●●
Спельта	21,80 мкг/мл	●●●
Кукуруза	≤ 5,00 мкг/мл	●

## Орехи

Кешью	≤ 5,00 мкг/мл	●
Бразильский орех	≤ 5,00 мкг/мл	●
Орех пекан	≤ 5,00 мкг/мл	●
Сладкий каштан	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кокосовое молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Кокос	≤ 5,00 мкг/мл	●
Орех кола	≤ 5,00 мкг/мл	●

Фундук	≤ 5,00 мкг/мл	●
Сыть (чуфа)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Грецкий орех	5,54 мкг/мл	●
Макадамия, орех	≤ 5,00 мкг/мл	●
Фисташка	≤ 5,00 мкг/мл	●
Миндаль	≤ 5,00 мкг/мл	●

## Бобовые

Арахис	≤ 5,00 мкг/мл	●
--------	---------------	---

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

\* Молекулярный антиген






























Нут	≤ 5,00 мкг/мл	●	Горох	≤ 5,00 мкг/мл	●
Соя	≤ 5,00 мкг/мл	●	Сахарный горошек	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чечевица	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тамаринд	≤ 5,00 мкг/мл	●
Белая фасоль	≤ 5,00 мкг/мл	●	Бобы мунг	≤ 5,00 мкг/мл	●

## Фрукты
































Киви	21,14 мкг/мл	●●●	Финик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Ананас	6,99 мкг/мл	●	Физалис	≤ 5,00 мкг/мл	●
Папайя	≤ 5,00 мкг/мл	●	Абрикос	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лайм	≤ 5,00 мкг/мл	●	Вишня	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лимон	≤ 5,00 мкг/мл	●	Слива	≤ 5,00 мкг/мл	●
Арбуз	≤ 5,00 мкг/мл	●	Персик	≤ 5,00 мкг/мл	●
Грейпфрут	≤ 5,00 мкг/мл	●	Нектарин	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мандарин	≤ 5,00 мкг/мл	●	Гранат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Апельсин	≤ 5,00 мкг/мл	●	Груша	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дыня	≤ 5,00 мкг/мл	●	Крыжовник	≤ 5,00 мкг/мл	●
Инжир	≤ 5,00 мкг/мл	●	Красная смородина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Клубника	≤ 5,00 мкг/мл	●	Ежевика	≤ 5,00 мкг/мл	●
Личи	≤ 5,00 мкг/мл	●	Малина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Яблоко	≤ 5,00 мкг/мл	●	Бузина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Манго	≤ 5,00 мкг/мл	●	Черника	≤ 5,00 мкг/мл	●
Шелковица	≤ 5,00 мкг/мл	●	Клюква	≤ 5,00 мкг/мл	●
Банан	9,33 мкг/мл	●	Виноград	≤ 5,00 мкг/мл	●
Маракуйя	≤ 5,00 мкг/мл	●	Изюм	≤ 5,00 мкг/мл	●

## Овощи

Лук-шалот	≤ 5,00 мкг/мл	●	Каперсы	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лук	≤ 5,00 мкг/мл	●	Цикорный салат	≤ 5,00 мкг/мл	●
Лук-порей	≤ 5,00 мкг/мл	●	Радиччо (красный салатный цикорий)	≤ 5,00 мкг/мл	●
Чеснок	6,22 мкг/мл	●	Цикорий	≤ 5,00 мкг/мл	●
Шнитт-лук	≤ 5,00 мкг/мл	●	Мускатная тыква	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дикий чеснок	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тыква Хоккайдо	≤ 5,00 мкг/мл	●
Корень сельдерея	≤ 5,00 мкг/мл	●	Кивано	7,38 мкг/мл	●
Стебель сельдерея	≤ 5,00 мкг/мл	●	Цуккини	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хрен	≤ 5,00 мкг/мл	●	Огурец	≤ 5,00 мкг/мл	●
Белая спаржа	≤ 5,00 мкг/мл	●	Артишок	≤ 5,00 мкг/мл	●

Ростки бамбука	≤ 5,00 мкг/мл		Морковь	≤ 5,00 мкг/мл	
Мангольд	≤ 5,00 мкг/мл		Руккола	≤ 5,00 мкг/мл	
Красная свекла	≤ 5,00 мкг/мл		Фенхель (корень)	≤ 5,00 мкг/мл	
Капуста	≤ 5,00 мкг/мл		Сладкий картофель	≤ 5,00 мкг/мл	
Цветная капуста	≤ 5,00 мкг/мл		Кресс-салат	≤ 5,00 мкг/мл	
Белокочанная капуста	≤ 5,00 мкг/мл		Олива	≤ 5,00 мкг/мл	
Брюссельская капуста	≤ 5,00 мкг/мл		Пастернак	≤ 5,00 мкг/мл	
Кольраби	≤ 5,00 мкг/мл		Авокадо	≤ 5,00 мкг/мл	
Брокколи	≤ 5,00 мкг/мл		Редис	≤ 5,00 мкг/мл	
Романеско	≤ 5,00 мкг/мл		Баклажан	≤ 5,00 мкг/мл	
Красная капуста	≤ 5,00 мкг/мл		Картофель	≤ 5,00 мкг/мл	
Зеленая капуста	≤ 5,00 мкг/мл		Помидор	≤ 5,00 мкг/мл	
Савойская капуста	≤ 5,00 мкг/мл		Шпинат	≤ 5,00 мкг/мл	
Репа	≤ 5,00 мкг/мл		Листья крапивы	≤ 5,00 мкг/мл	
Пак-чой/китайская капуста	≤ 5,00 мкг/мл		Полевой салат	≤ 5,00 мкг/мл	
Пекинская капуста	≤ 5,00 мкг/мл				

## Специи

Укроп	≤ 5,00 мкг/мл		Мята	≤ 5,00 мкг/мл	
Эстрагон	≤ 5,00 мкг/мл		Бasilик	≤ 5,00 мкг/мл	
Паприка	≤ 5,00 мкг/мл		Майоран	≤ 5,00 мкг/мл	
Кайенский перец	≤ 5,00 мкг/мл		Орегано	≤ 5,00 мкг/мл	
Чили (красный)	≤ 5,00 мкг/мл		Петрушка	≤ 5,00 мкг/мл	
Тмин	≤ 5,00 мкг/мл		Анис	5,52 мкг/мл	
Корица	≤ 5,00 мкг/мл		Перец (черный / белый / зеленый / красный / желтый)	≤ 5,00 мкг/мл	
Карри	≤ 5,00 мкг/мл		Розмарин	≤ 5,00 мкг/мл	
Кориандр	≤ 5,00 мкг/мл		Шалфей	≤ 5,00 мкг/мл	
Зира	≤ 5,00 мкг/мл		Горчица	≤ 5,00 мкг/мл	
Куркума	≤ 5,00 мкг/мл		Гвоздика	≤ 5,00 мкг/мл	
Лемонграсс	≤ 5,00 мкг/мл		Тимьян	≤ 5,00 мкг/мл	
Кардамон	≤ 5,00 мкг/мл		Пажитник	≤ 5,00 мкг/мл	
Ягода можжевельника	≤ 5,00 мкг/мл		Ваниль	≤ 5,00 мкг/мл	
Лавровый лист	≤ 5,00 мкг/мл		Имбирь	≤ 5,00 мкг/мл	
Мускатный орех	≤ 5,00 мкг/мл				

## Съедобные грибы

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

## Новые продукты

Домашний сверчок	5,01 мкг/мл	●	Женьшень	≤ 5,00 мкг/мл	●
Баобаб	≤ 5,00 мкг/мл	●	Гуарана	≤ 5,00 мкг/мл	●
Алоэ	≤ 5,00 мкг/мл	●	Миндальное молоко	≤ 5,00 мкг/мл	●
Корень лопуха большой	≤ 5,00 мкг/мл	●	Нори	5,29 мкг/мл	●
Черноплодная рябина	≤ 5,00 мкг/мл	●	Семена чиа	≤ 5,00 мкг/мл	●
Саф лоровое масло	≤ 5,00 мкг/мл	●	Корень якона	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хлорелла	≤ 5,00 мкг/мл	●	Спирулина	≤ 5,00 мкг/мл	●
Гинкго билоба	≤ 5,00 мкг/мл	●	Корень одуванчика	≤ 5,00 мкг/мл	●
Мака перуанская	≤ 5,00 мкг/мл	●	Хрущак мучной	≤ 5,00 мкг/мл	●
Перелетная саранча	≤ 5,00 мкг/мл	●	Морские водоросли	≤ 5,00 мкг/мл	●
Тапиока	≤ 5,00 мкг/мл	●			

## Кофе и чай

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

## Другие

Агар-агар	≤ 5,00 мкг/мл	●	Тростниковый сахар	5,20 мкг/мл	●
Мед	≤ 5,00 мкг/мл	●	Пивные дрожжи	≤ 5,00 мкг/мл	●
Aspergillus niger	≤ 5,00 мкг/мл	●	Цветы бузины	≤ 5,00 мкг/мл	●
Хмель	≤ 5,00 мкг/мл	●	М-трансглутаминаза, мясной клей	≤ 5,00 мкг/мл	●
Дрожжи хлебопекарные	≤ 5,00 мкг/мл	●			

## CCD

Человеческий лактоферрин	≤ 5,00 мкг/мл	●
--------------------------	---------------	---

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕН НА  
13.04.2023

# FOX – Количество протестированных источников пищи: 283



## МОЛОКО И ЯЙЦО

17

Молоко буйвола, пахта, верблюжье молоко, камамбер, сыр, коровье молоко, яичный белок, яичный желток, сыр Эмменталь, козий сыр, козье молоко, сыр Гауда, сыр Моцарелла, сыр Пармезан, перепелиное яйцо, овечий сыр, овечье молоко



## МЯСО

14

Говядина, мясо дикого кабана, курица, утка, козье мясо, конина, баранина, мясо страуса, свинина, кролик, оленина, индейка, телятина, дичь



## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

37

Морские ушки, атлантическая треска, атлантическая сельдь, атлантический морской окунь, карп, икра, мидия обыкновенная, краб, угорь, европейский анчоус, европейская сардина, камбала, дорада (золотистый спар), палтус, рыба-меч, пикша, хек, омар, скумбрия, морской черт, речной рак, северная щука, северная креветка, осьминог, устрицы, двустворчатый моллюск, лосось, гребешок, сепия/каракатица, микс креветок, кальмар, рыба-меч, скат (морская лисица), ф орель, тунец, венериды



## ЗЕРНОВЫЕ И СЕМЕНА

29

Амарант, ячмень, гречка, нут, кукуруза, пшеница твердая, пшеница однозернянка, пшеница двозернянка, глютен, конопля, семена льна, люпин, солод (ячмень), пшено, овес, кедровый орех, польский пшеница, мак, тыквенные семечки, киноа, рапс, рис, рожь, кунжут, спельты, подсолнечник, пшеница, пшеничные отруби, глиадин пшеницы, ростки пшеницы.



## ОРЕХИ

13

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



## БОБОВЫЕ

10

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



## ОВОЩИ

51

Артишок, руккола, авокадо, бамбуковые ростки, брокколи, брюссельская капуста, капуста, каперсы, морковь, цветная капуста, корень сельдерея, стебель сельдерея, листовая свекла, цикорий, китайская капуста, лук, огурец, баклажаны, цикорий салат, ф енхель, чеснок, зеленый капуста, хрен, кивано, кольраби, полевой салат, лук-порей, листья крапивы, оливки/маслины, лук, пастернак, пачой/китайская капуста, картофель, тыква (тыква мускатная), тыква (Хоккайдо), радищико, редька, красная свекла, красная капуста, романеско, савойская капуста, лук-шалот, шпинат, сладкий картофель, помидор, репа, кресс-салат, белая спаржа, белокочанная капуста, дикий чеснок, кабачки



## СПЕЦИИ

31

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



## СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ

6

Подосиновик/белый гриб, лисичка, эноки/зимние опята, вешенки, эринги, белый гриб



## НОВЫЕ ПРОДУКТЫ

21

миндальное молоко, алоэ, арония, баобаб, семена чиа, хлорелла, корень одуванчика, гинкго билоба, женьшень, корень лопуха, гуарана, домашний сверчок, корень маки, мучной червь, перелетная саранча, нори, саф лоровое масло, спирулина, тапиока, вакаме, корни якона.



## КОФЕ И ЧАЙ

9

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



## ДРУГИЕ

9

Агар- агар, Aspergillus niger, хлебопекарные дрожжи, пивные дрожжи, цветки бузины, мед, хмель, М-трансклутаминаза (мясной клей), тростниковый сахар, перекрестно реагирующие углеводные детерминанты





## ФРУКТЫ

36

Яблоко, абрикос, банан, ежевика, черника, вишня, клюква, финик, бузина, инжир, крыжовник, виноград, грейпфрут, киви, лимон, лайм, личи, манго, дыня, шелковица, нектарин, апельсин, папайя, маракуйя, персик, груша, физалис, ананас, слива, гранат, изюм, малина, красная смородина, клубника, мандарин, арбуз

# Интерпретация - Поддержка

## Интерпретация результатов

### Молоко и яйца

#### Пахта

Ваш уровень IgG к пахте составляет 19,77 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, которые обычно содержат пахту, включают печенье, пирожные, картофельное пюре, супы, жареный цыпленок, булочки для гамбургеров, кукурузный хлеб, заправку ранчо, смузи, блины, мороженое и сливочный сыр.

Возможные альтернативы (немолочные) пахте включают варианты на основе сои, такие как комбинация соевого молока и кислоты (например, лимонного сока или уксуса), вегетарианской сметаны и воды или несладкого растительного молока (например, кокосовое, миндальное или кешью) и кислоты (например, лимонный сок или уксус).

#### Коровье молоко

Ваш уровень IgG к коровьему молоку составляет 10,18 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, содержащие коровье молоко, включают молочные продукты, такие как масло, сыр, сливки, сметана, заварной крем, йогурт, мороженое и пудинг. Белок коровьего молока часто входит в состав запеканок, хлеба, печенья, крекеров, пирожных, продуктов в кляре, смеси для торта, хлопьев, шоколада, сливок для кофе, батончиков мюсли, маргарина, картофельного пюре и заправок для салатов. На этикетках пищевых продуктов молочный белок может обозначаться как искусственное масло, сырный ароматизатор, казеин, диацетил, творог, топленое масло, гидролизаты, лактальбумин, лактоза, рекальдет, сычужный фермент, тагатоза или сыворотка.

Возможные альтернативы коровьему молоку включают козье молоко, верблюжье молоко, овечье молоко и буйволиное молоко из источников животного происхождения. Альтернативы на растительной основе включают кокосовое молоко, рисовое молоко, соевое молоко, миндальное молоко и овсяное молоко. Обратите внимание, что белки в молоке различных животных структурно схожи с белками коровьего молока. Некоторые пациенты могут их переносить, другие могут испытывать те же реакции, что и после употребления коровьего молока.

#### Яичный белок

Ваш уровень IgG к яичному белку составляет 13,1 мкг/мл.

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

К пищевым продуктам и блюдам, содержащим яичный белок, относятся все виды блюд из яиц (омлеты, яичницы, яичница-болтунья и т. д.), а также продукты в панировке и кляре, заправки для салатов, кремные пироги, слоеные кремы, блины, вафли, заварные кремы, пудинги, зефир, марципан, майонез, мясной рулет, фрикадельки, бэзе, глазурь, паста, соусы, суфле, сурими и в некоторых случаях вино. На этикетках пищевых продуктов яичные белки могут обозначаться как альбумин, глобулин, лецитин, ливетин, лизоцим, овальбумин, оваглобулин, овамуцин, ововителлин или вителлин.

Возможные альтернативы яичному белку включают аквафабу (жидкость, содержащуюся в консервированном нуте или бобах) для бэзе и зефира. Если для добавления влаги в выпечку используется целое яйцо, возможной альтернативой станет банановое пюре. Чтобы выпечка стала более тяжелой и плотной, вместо яиц можно использовать молотые семена льна и семена чиа. Если яйцо используется в качестве разрыхлителя, вместо него подойдет 1/4 стакана газированной воды на

каждое яйцо. Шелковый тофу используется как заменитель яичницы-болтуни.

### **Яичный желток**

Ваш уровень IgG к яичному желтку составляет 19,14 мкг/мл.

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

К пищевым продуктам и блюдам, содержащим яичные желтки, относятся все виды блюд из яиц (омлеты, яичница, яичница-болтуня и т.д.), а также продукты в панировке и кляре, заправки для салатов, пироги с кремом, слоеные кремы, блины, вафли, заварные кремы, пудинги, зефир, марципан, майонез, мясной рулет, фрикадельки, безе, глазурь, паста, соусы, суфле и сурими. На этикетках пищевых продуктов яичные белки могут обозначаться как альбумин, глобулин, лецитин, ливетин, лизоцим, овальбумин, оваглобулин, овамucin, ововителлин или вителлин.

Возможные альтернативы яичным желткам включают соевый лецитин (побочный продукт соевого масла). Если для добавления влаги в выпечку используется целое яйцо, возможной альтернативой станет банановое пюре. Чтобы выпечка стала более тяжелой и плотной, вместо яиц можно использовать молотые семена льна и семена чиа. Если яйцо используется в качестве разрыхлителя, вместо него подойдет 1/4 стакана газированной воды на каждое яйцо. Шелковый тофу может использоваться как заменитель яичницы-болтуни.

## **Зерновые и семена**

### **Пшеница твёрдая**

Ваш уровень IgG к твёрдой пшенице составляет 20,31 мкг/мл.

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

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

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

### **Пшеница однозернянка**

Ваш уровень IgG к пшенице однозернянке составляет 40,78 мкг/мл.

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

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

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

### **Полба**

Ваш уровень IgG к полбе составляет 35,85 мкг/мл.

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

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

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

### **Глютен**

Ваш уровень IgG к глютену составляет 43,38 мкг/мл.

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

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

(рожь) и *triticum spelta* (спельта).

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

### **Солод**

Ваш уровень IgG к солоду составляет 18,8 мкг/мл.

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

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

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

### **Пшеница польская**

Ваш уровень IgG к польской пшенице составляет 24,68 мкг/мл.

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

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

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

### **Рожь**

Ваш уровень IgG к ржи составляет 27,27 мкг/мл.

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

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

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

### **Спельта**

Ваш уровень IgG к спельте составляет 21,8 мкг/мл.

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

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

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

### **Пшеница**

Ваш уровень IgG к пшенице составляет 39,45 мкг/мл.

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

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

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

## Пшеничные отруби

Ваш уровень IgG к пшеничным отрубям составляет 35,42мкг/мл.

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

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

Возможная альтернатива пшеничным отрубям - овсяные отруби.

## Глиадин пшеничный

Ваш уровень IgG к пшеничному глиадину составляет 37,06 мкг/мл.

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

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

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

## Фрукты

### Киви

Ваш уровень IgG к киви составляет 21,14 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие киви, включают салаты, смузи, мороженое и выпечку (например, пироги, открытые пироги, торты и т. д.).

Возможные альтернативы киви: клубника (с небольшим количеством сока лайма), ананасы и драконий фрукт.

### Disclaimer

The presence of IgG-antibodies may be an indication of food intolerances and has to be analyzed in conjunction with the clinical history and other diagnostic test results.

The Raven Interpretation Software is a tool to assist in the interpretation of FOX results but does not constitute a diagnosis. No liability is accepted for Raven comments and the resulting dietary recommendations. The stated comments are designed exclusively for FOX results.

(The connection between food intake, elevated IgG levels and chronic disorders has been described in peer reviewed publications and case studies. Nonetheless this connection is still debated in the scientific community and a consensus has not been reached thus far.)