

Patientnamn

Datum

Testat av

**Testade födoämnen  
(potentiell allergen)**
**IgG-antikroppssvar**

Negativt

Lindrigt

Måttligt

Starkt

HAVRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VETE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RIS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MAJS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RÅG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DURUMVETE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GLUTEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MANDEL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PARANÖT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CASHEVNÖT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VALNÖT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KOMJÖLK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HELT ÄGG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KYCKLING	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAMM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NÖTKÖTT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GRISKÖTT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BLANDNING AV VIT FISK <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BLANDNING AV SÖTVATTENSFISK <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TONFISK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SKALDJURSBLANDNING <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BROCCOLI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KÅL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MOROT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PURJOLÖK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
POTATIS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SELLERI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GURKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PAPRIKOR <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BALJVÄXTBLANDNING <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GRAPEFRUKT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MELONBLANDNING <sup>6</sup>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JORDNÖT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOJABÖNA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KAKAOBÖNA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÄPPLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SVARTA VINBÅR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OLIV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APELSIN OCH CITRON	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JORDGUBBE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOMAT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
INGEFÄRA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VITLÖK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CHAMPINJON	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JÄSTSVAMPAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ANVÄNDA DINA RESULTAT

Patientnära testning av födoämnen möjliggör lämplig planering av en IgG-styrd elimineringsdiet. Reaktiva födoämnen är indelade i 3 separata kategorier, baserat på koncentrationen av IgG-antikroppar som detekteras i blodprovet: "Starkt", "Måttligt" eller "Lindrig".

Kostmetoden för varje livsmedel som ingår i testet beror på reaktionskategorin där det placeras och är enligt följande:

**Ta bort och byt ut:** Detta inkluderar livsmedel i kategorin "starkt" och "måttligt" reaktion.

Dessa livsmedel bör tillfälligt tas bort från kosten och ersättas med lämpliga, alternativa icke-reaktiva livsmedel i minst 3 månader. Vissa livsmedel är vanligare när det gäller deras användning inom livsmedelsprodukter (såsom mejeriprodukter, ägg, soja, gluten, jäst etc.) och därför är det av yttersta vikt att kontrollera livsmedlets ingrediensetiketter för att undvika att oavsiktligt konsumera livsmedel som du försöker att tillfälligt undvika.

**Rotera:** Detta inkluderar livsmedel i den "lindriga" reaktionskategorin, som inte bör ätas mer än en gång var fjärde dag.

Eliminering kan tyckas utmanande, men det är verkligen en möjlighet. Använd det utrymme du har frigjort på din tallrik för att lägga till större variation (särskilt grönsaker) och balansera din kost. Försök att fokusera på de goda, nya livsmedel som du nu kan njuta av i din kost, i motsats till de som du tillfälligt har tagit bort. Efter att ha följt din IgG-guidade elimineringskost i minst 3 månader (baserat på dina symptom), bör ett gradvist återinförande av de eliminerade livsmedlen genomföras.

OBS! Vi rekommenderar att undvika/begränsa överflödigt, raffinerat socker och alkohol under den IgG-guidade elimineringsdiäten.

## VANLIGA FRÅGOR

**Vad betyder det om ett livsmedel är positivt?**

Om resultatet är positivt indikerar det att en förhöjd nivå av livsmedelsspecifika antikroppar har detekterats för just detta livsmedel.

**Vad betyder ett negativt resultat?**

Om resultatet är negativt indikerar det att en förhöjd nivå av livsmedelsspecifika IgG-antikroppar inte har detekterats för just detta livsmedel.

**Vilken är den praktiska relevansen av reaktionskategorierna med avseende på mina resultat?**

"Negativa" eller "lindriga" reaktioner föredras, om resultatet är "starkt" eller "måttligt", indikerar det att en förhöjd nivå av livsmedelsspecifika antikroppar har detekterats för just detta livsmedel. Detta innebär att dessa livsmedel kan spela en roll för att utlösa symptom du upplever. Av denna anledning rekommenderas att du undviker (och ersätter dem på lämpligt sätt) dessa livsmedel i minst 3 månader innan du gradvis återför dem i kosten. Som ett resultat av att följa denna elimineringsdiet ser du förhoppningsvis en förbättring av dina symptom.

**Kan jag minska mina IgG-antikropps-nivåer mot mina "reaktiva" livsmedel?**

Efter en strikt, IgG-styrd elimineringsdiet, baserad på Food Detective-resultat i minst 3 månader, bör det vara möjligt att förhöjda IgG-antikropps-nivåer sänks till en hanterbar nivå.

För att öka sannolikheten för att kunna återinföra livsmedel, som du har undvikit, i kosten är det viktigt att stödja matsmältningssystemet. Detta beror på att läckande tarmyndrom, även känt som intestinal hyperpermeabilitet, är ett relaterat problem som är kopplat till utvecklingen av IgG-medierad matintolerans.

Läckande tarmyndrom gör att matproteiner läcker ut i blodomloppet innan de har smälts helt. Detta utmanar immunsystemet och ökar antikropps-bildningen, vilket tas upp i Food Detective-testet. Små mängder av dessa antikroppar kanske inte framkallar några symptom, vilket får vissa att misstänka att "allt sitter i huvudet". Kontrollerade kliniska studier vid tillstånd som IBS och migrän, tyder dock på att deras inverkan är mycket verklig; och att utforma en elimineringsdiet baserad på IgG-antikropps-testning är effektivt.

## ELIMINERINGSDIET



När du tillfälligt eliminerar mejeriprodukter, ska du lägga till alternativa kalciumkällor, som mörkgröna grönsaker (t.ex. grönkål, broccoli, senapsblad), baljväxter, nötter och frön eller kalciumhaltigt mineralvatten. IgG-medierad matintolerans mot mjölk är en immunologisk reaktion och skiljer sig mycket från laktosintolerans, vilket inte involverar immunsystemet.

I huvudsak är laktosintolerans oförmåga att smälta laktos, vilket är det viktigaste sockret i mjölk, och orsakas av en brist på enzymet laktas.

När det gäller Food Detective, identifierar detta test emellertid specifikt IgG-antikroppar som bildats mot proteinerna som finns i maten i den valda testpanelen, som för mjölk skulle inkludera vassle- och kaseinproteiner. Food Detective kan därför inte detektera laktasenzymnivåer och kan därför inte diagnostisera laktosintolerans, och av denna anledning skulle laktosfri mjölk inte vara ett lämpligt alternativ för en person som har visat ett förhöjt IgG-antikropps-svar (t.ex. "starkt"/"måttligt") mot mjölkprodukter.



När du tillfälligt eliminerar gluten från kosten, skulle detta inkludera vete, korn och råg (och kan också innehålla havre, såvida de inte är märkta som "glutenfria"). De glutenhaltiga kornen bör ersättas med naturligt glutenfri säd, såsom quinoa, bovete, hirs, majs, ris, etc. (såvida inte det valda, alternativa spannmålet också har visat ett positivt resultat i Food Detective-testet).



När du tillfälligt tar bort jäst från kosten, skulle detta inkludera mat/dryck såsom vin, öl, cider, vinäger och livsmedel som innehåller vinäger, såsom pickles, salladsdressingar, tomatketchup, majonnäs, Worcestershire-sås, pepparrot, chilisås, sojasås (ersätt med tamar, eftersom detta är jästfritt), jästextrakt, Marmite, Vegemite, Bovril, buljongtärningar och fermenterade livsmedel såsom kombucha och kefir. Det skulle naturligtvis också inkludera de flesta brödslag (med undantag för vissa tunnbröd och korrekt framställda, äkta surdegs- och pumpernickelbröd), så detta kan också vara något att fundera på när du planerar en IgG-styrd elimineringsdiet om ditt Food Detective-test visar ett "starkt" eller "måttligt" IgG-svar på jäst.