

ImuPro Voorbeeldrapport

Uw persoonlijke ImuPro Vegetarian rapport

Testnummer: 366038

Geachte ImuPro Voorbeeldrapport,

Samen met deze brief ontvangt u zowel uw persoonlijke ImuPro resultaat als algemene informatie over de samenhang tussen voedingintolerantie type III en chronische ontstekingen. Dit rapport laat in één oogopslag het resultaat van alle geteste voedingsmiddelen zien.

In een uitgebreide laboratoriumanalyse is uw bloed getest op de aanwezigheid van IgG antistoffen tegen bepaalde voedingsmiddelen. Als de waardes van de IgG antistoffen hoog zijn, kan dit betekenen dat u een aan voedingstolerantie type III gerelateerde chronische ontsteking heeft. Uw individuele ImuPro rapport zal u helpen om uit te vinden welke voeding goed voor u is en wat voor u "trigger voeding" is. Door voeding die problemen veroorzaakt te vermijden kunnen ontstekingsreacties verminderen of zelfs stoppen en kan uw lichaam herstellen.

Het ImuPro concept bestaat uit drie fasen:

1. Eliminatiefase
2. Provocatiefase
3. Stabilisatiefase

In het kader van het ImuPro-concept vindt u in uw diagnostische documenten aanbevelingen voor een mogelijke vorm en duur van de dieetverandering. Volg eerst en vooral de instructies van uw behandelaar. **ImuPro wijst de weg naar een voor u goede voeding. Het is uw route naar een betere gezondheid.**

Belangrijk: Als u een bestaande type 1 voedselallergie (IgE-gemedieerd) heeft die voorafgaand gediagnoseerd is door een positieve IgE test of door een vingerprik test, of als u bekend bent met een ander voedingsgerelateerd probleem, begin dan a.u.b. niet aan het eten van deze bepaalde voeding zelfs als de ImuPro test er geen reactie op aangeeft. IgE-veroorzaakte allergieën kunnen reacties veroorzaken zoals anafylactische shok, uitslag, braken, jeuk, etc. **ImuPro toont verhoogde IgG antistoffen tegen voeding aan en voorziet u van informatie gebaseerd op deze bevindingen. Gebaseerd op het ImuPro resultaat doen we geen uitspraken over IgE gerelateerde allergieën.**

Indien u vragen heeft over uw ImuPro resultaat of over voedingstolerantie type III, neem dan gerust contact met ons op.

Met vriendelijke groet,

Uw ImuPro Team

Individueel laboratoriumresultaat

ImuPro Vegetarian

	Score	Aantal voedselallergenen
Specifieke IgG antistoffen	■ niet verhoogd	76
	■ verhoogd	2
	■ Zeer verhoogd	12
Totaal	14 van de 90 geteste allergenen	

Belangrijk:

Als u een bestaande type 1 voedselallergie (IgE-gemedieerd) heeft die voorafgaand gediagnoseerd is door een positieve IgE test of door een vingerprik test, of als u bekend bent met een ander voedingsgerelateerd probleem, begin dan a.u.b. niet aan het eten van deze bepaalde voeding zelfs als de ImuPro test er geen reactie op aangeeft. IgE-veroorzaakte allergieën kunnen reacties veroorzaken zoals anafylactische shok, uitslag, braken, jeuk, etc.

ImuPro toont verhoogde IgG antistoffen tegen voeding aan en voorziet u van informatie gebaseerd op deze bevindingen. Gebaseerd op het ImuPro resultaat doen we geen uitspraken over IgE gerelateerde allergieën.

Laboratorium:

CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a
26160 Bad Zwischenahn
Germany

Afzender:

LHM Diagnostiek
Esp 220
5633 AC Eindhoven

monstertype	Serum
testnummer	366038
onderzoekingsmethode	Enzyme-immunoassay (ELISA)
datum rapport	25-9-2023
rapport geautoriseerd door	Uwe David, Allergoloog

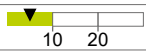
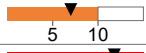

De informatie in uw documenten vervangt het medisch advies van een ervaren gezondheidsdeskundige niet. De verkregen resultaten moeten altijd geïnterpreteerd worden in combinatie met het complete klinisch beeld. **Dieetveranderingen moeten altijd gemaakt worden in overleg met een gezondheidsdeskundige, een relevante diëtist of een voedingsexpert.** Raadpleeg a.u.b. direct uw behandelende arts in geval van gezondheidsgerelateerde klachten.

De specifieke IgG-concentraties vastgesteld door deze test bieden de basis voor een eliminatie- en provocatiedieet. We beweren niet dat de vastgestelde IgG-concentraties het aanwezig zijn van of de ernst van serieuze klinische symptomen weerspiegelt.

Om uw bevindingen te lezen

Opmerkingen over uw laboratoriumresultaten

In lijst 1 staan de meetresultaten van de geteste voedingsmiddelen. De waarde in de kolom $\mu\text{g/ml}$ geeft de gemeten concentratie van IgG-antilichamen aan. Het staafdiagram geeft de reactiesterkte in drie klassen weer. Uw persoonlijke meetwaarde wordt weergegeven door de zwarte indicator boven de gekleurde balk.

	$\mu\text{g/ml}$ IgG	Score
Voedingsmiddelen 1	5	
Voedingsmiddelen 2	7	
Voedingsmiddelen 3	77	

De twee getallen onder het staafdiagram zijn de drempelwaarden tussen de drie reactieklassen. Het eerste getal beschrijft de analytische cut-off, d.w.z. de concentratie waarboven we spreken van "verhoogde" IgG-antilichamen. Het tweede getal is de drempelwaarde waarboven de reactieklasse als "sterk verhoogd" wordt aangeduid.

De **groene** zone: Er zijn geen verhoogde IgG antilichamen.

De **oranje** zone: IgG-antilichamen werden gemeten in de "verhoogde" reactieklasse.

De **rode** zone: IgG-antilichamen werden gemeten in de "sterk verhoogde" reactieklasse.

Lijst 1 - Individueel laboratoriumresultaat

ImuPro Vegetarian

	µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen		µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen
Granen die gluten bevatten				Groenten			
Gerst	86,0	8,8 17,6		Aardappel	3,5	6,9 13,8	
Gluten	128,4	16,7 32		Aubergine	< 2,5	6,2 12,5	
Rogge	68,0	16,5 25,1		Bloemkool	< 2,5	4,8 9,5	
Spelt	133,6	7,1 15,8		Broccoli	8,2	14,2 28,4	
Tarwe	146,8	10,8 21,9		Chili Cayenne	< 2,5	6,8 13,6	
Granen zonder gluten en alternatieven				Courgette			
Amaranth	< 2,5	4,8 9,6		Erwten, groen	3,1	12,7 25,4	
Boekweit	5,4	14,9 22		Groene boon	< 2,5	11,2 19,4	
Gierst	< 2,5	15,7 31,4		Kikkererwten	14,5	19,9 28,7	
Haver	14,6	17,6 26,8		Knolselderij	< 2,5	11,3 22,6	
Maca	< 2,5	6,1 12,2		Komkommer / augurk	< 2,5	3,3 6,6	
Maïs, zoete maïs	5,7	17,5 24,7		Linzen	5,4	14 20,5	
Quinoa	49,6	23,9 35,3		Olijf	< 2,5	3,2 6,4	
Rijst	2,8	6,2 12,4		Paprika	8,4	12,2 19,8	
Zoete aardappel	< 2,5	6,4 12,8		Prei	< 2,5	5,6 11,2	
Melkproducten				Rode biet			
Geitenmelk, -kaas	13,4	21,7 41,4		Sojaboon	8,3	9,8 19,7	
Kaasstremsel (koe)	6,6	16,9 31,4		Spinazie	< 2,5	5,8 11,6	
Koemelk	10,5	13,2 40,7		Tomaat	4,7	8,6 17,2	
Schape melk, -kaas	15,4	17,7 42,2		Ui	2,7	14,6 21,1	
Zure melkproducten	13,9	21,4 55,9		Venkel	< 2,5	6,5 13	
Eieren				Witte kool			
Kippenei volledig	10,5	15,8 36,7		Wortels	< 2,5	10,2 20,4	
Gist				Salades			
Gist	< 2,5	6,2 12,5		Kropsla	< 2,5	5 10,1	
Paddenstoelen				Algen			
Champignon	< 2,5	10,2 20,4		Rode algen (Nori)	2,9	27,3 50,2	

Lijst 1 - Individueel laboratoriumresultaat

ImuPro Vegetarian

	µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen		µg/ml IgG	Score	Aanvullende uitsluitingen
Fruit				Noten en zaden			
Aardbei	< 2,5	7,9 15,8		Amandelen	> 200	36,8 70,8	
Acai	< 2,5	7,6 15,2		Cacaoboan	3,7	7,1 14,1	
Acerola	< 2,5	8,9 17,8		Cashewnoot	32,9	23,9 47,2	
Ananas	2,6	23,5 37,3		Chiazaad	< 2,5	7,5 15	
Appel	< 2,5	3 5,9		Hazelnoot	54,5	22,3 39,8	
Avocado	< 2,5	5,1 10,2		Hennepzaad	< 2,5	5,9 9,7	
Banaan	< 2,5	4,4 8,8		Kokosnoot	182,6	5 10	
Blauwe bes / Bosbes	< 2,5	4,7 9,4		Lijnzaad	29,2	14,5 23,6	
Citroen	< 2,5	3,7 7,4		Pinda / Aardnoot	4,8	19,2 28,1	
Dadel	< 2,5	3,2 6,4		Pompoenpitten	11,7	15,9 29	
Druif / Rozijn	< 2,5	6,4 12,8		Sesam	49,9	15,3 24,4	
Framboos	5,4	12,9 25,8		Walnoot	3,2	10,5 21	
Goji bes	< 2,5	18,1 26,4		Zonnebloempitten	12,1	16,3 26,8	
Granaatappel	4,1	22,1 44,2		Additieven			
Kers	196,3	11,6 16,3		Kurkuma (E100)	< 2,5	9 18	
Kiwi	14,5	17,6 24,8					
Peer	< 2,5	3,4 6,9					
Perzik	< 2,5	6,9 13,8					
Sinaasappel	< 2,5	8,9 17,8					
Veenbes / Cranberries	< 2,5	6,2 12,5					
Watermeloen	5,5	23,1 46,2					
Kruiden en specerijen							
Gember	2,5	18,5 26,9					
Knoflook	21,3	14,4 21,7					
Komijn / Djintan	< 2,5	8,3 16,6					
Mosterdzaad	3,3	9 18					
Oregano	< 2,5	5,6 11,2					
Peper, zwart	4,9	26,3 52,6					
Peterselie	< 2,5	15,3 30,5					
Vanille	< 2,5	43,7 85,9					

Lijst 2 - Toegestane en te vermijden voedingsmiddelen

Toegestaan in de 4-daagse rotatie					
Aardappel	Broccoli	Gierst	Komijn / Djintan	Perzik	Ui
Aardbei	Cacaoboon	Gist	Komkommer / augurk	Peterselie	Vanille
Acai	Champignon	Goji bes	Kropsla	Pinda / Aardnoot	Veenbes / Cranberries
Acerola	Chiazaad	Granaatappel	Kurkuma (E100)	Pompoenpitten	Venkel
Amaranth	Chili Cayenne	Groene boon	Linzen	Prei	Walnoot
Ananas	Citroen	Haver	Maca	Rijst	Watermeloen
Appel	Courgette	Hennepzaad	Maïs, zoete maïs	Rode algen (Nori)	Witte kool
Aubergine	Dadel	Kaasstremsel (koe)	Mosterdzaad	Rode biet	Wortels
Avocado	Druif / Rozijn	Kikkererwt	Olijf	Schapenmelk, -kaas	Zoete aardappel
Banaan	Erwt, groen	Kippenei volledig	Oregano	Sinaasappel	Zonnebloempitten
Blauwe bes / Bosbes	Framboos	Kiwi	Paprika	Sojaboon	Zure melkproducten
Bloemkool	Geitenmelk, -kaas	Knolselderij	Peer	Spinazie	
Boekweit	Gember	Koemelk	Peper, zwart	Tomaat	

Voedingsmiddelen met reactiekracht 1: te vermijden gedurende ten minste 5 weken					
Cashewnoot	Knoflook				

Voedingsmiddelen met reactiekracht 2: te vermijden gedurende ten minste 5 weken					
Amandelen	Gluten	Kers	Lijnzaad	Rogge	Spelt
Gerst	Hazelnoot	Kokosnoot	Quinoa	Sesam	Tarwe

Voedingsmiddelen die extra zijn uitgesloten van uw dieetplan					
Geen voedingsmiddelen in deze categorie					

Lijst 3 - Rotatieschema

Tip: Stel uw individuele rotatieschema op

Het hier getoonde rotatieschema is een voorbeeld van hoe het kan worden opgezet. U kunt de toegestane voedingsmiddelen ook zelf indelen, zodat u bijvoorbeeld de voedingsmiddelen die nodig zijn voor uw favoriete gerechten op dezelfde dag in het rotatieschema verzamelt. In principe is het belangrijk dat elk voedingsmiddel slechts één keer voorkomt binnen het 4-daagse schema.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Granen en zetmeel				
	Amaranth	Boekweit	Gierst	Haver
	Maca	Maïs, zoete maïs	Rijst	Zoete aardappel
Melkproducten				
		Geitenmelk, -kaas		Kaasstremsel (koe)
		Koemelk		Schapenmelk, -kaas
		Zure melkproducten		
Eieren				
	Kippenei volledig			
Gist				
	Gist			
Paddenstoelen				
	Champignon			
Groenten				
	Aardappel	Aubergine	Bloemkool	Broccoli
	Chili Cayenne	Courgette	Erwten, groen	Groene boon
	Kikkererwten	Knolselderij	Komkommer / augurk	Linzen
	Olijf	Paprika	Prei	Rode biet
	Sojaboon	Spinazie	Tomaat	Ui
	Venkel	Witte kool	Wortels	
Salades				
	Kropsla			
Algen				
	Rode algen (Nori)			
Fruit				
	Aardbei	Acai	Acerola	Ananas
	Appel	Avocado	Banaan	Blauwe bes / Bosbes
	Citroen	Dadel	Druif / Rozijn	Framboos
	Goji bes	Granaatappel	Kiwi	Peer
	Perzik	Sinaasappel	Veenbes / Cranberries	Watermeloen
Kruiden en specerijen				
	Gember	Komijn / Djintan	Mosterdzaad	Oregano
	Peper, zwart	Peterselie	Vanille	
Noten en zaden				
	Cacaoboan	Chiazaad	Hennepzaad	Pinda / Aardnoot
	Pompoenpitten	Walnoot	Zonnebloempitten	

Algemene aanbevelingen

Uw resultaten: Het testresultaat geeft verhoogde IgG antistoffen tegen voeding aan. Waarschijnlijk is een éénzijdig voedingspatroon in samenhang met een verhoogde darmdoorlaatbaarheid de oorzaak voor een IgG voedingsintolerantie (type III). Het aantal positieve voedingsmiddelen geeft aan dat uw darmdoorlaatbaarheid is verhoogd en dat uw immuunsysteem reageert tegen voeding, wat het normaal zou moeten negeren. Elke keer dat er positieve voedingsmiddelen gegeten worden ontstaat er een ontstekingsreactie. Dit verzwakt uw hele lichaam. De ervaring leert dat alleen vermijden van positieve voeding niet voldoende is maar dat een verandering van uw voedingspatroon in overeenstemming met het rotatieprincipe noodzakelijk is.

Het aantal IgG positieve voedingsmiddelen geeft aan dat u een lekke darm heeft. Verder is het mogelijk dat de darmflora verstoord is. Het is wellicht zinvol om uitgebreid darmflora onderzoek te laten uitvoeren.

Diagnostiek van de darmflora: IgG-gerelateerde voedselallergie wordt vaak getriggerd of verergerd door aandoeningen van de darmwand. Darmonderzoek met navolgend herstel van de darmflora (darmreiniging) is daarom essentieel. Het kan dus van toegevoegde waarde zijn om de samenstelling van uw darmflora en de functionaliteit van uw darmwand te analyseren door middel van een speciale analyse van de ontlasting. Raadpleeg a.u.b. uw arts of behandelaar.

Gluten: Verhoogde waarden van IgG tegen gluten zijn aangetoond.

Verhoogde waarden van IgG antistoffen tegen gluten kunnen een indicatie zijn voor de auto immuunziekte "Coeliakie". Er zal moeten worden uitgesloten dat de reactie tegen gluten wordt veroorzaakt door Coeliakie. Om dit klinisch beeld duidelijk te krijgen raden we de volgende testen aan: Anti-gliadine IgG, Anti-gliadine IgA, Anti-transglutaminase IgG, Anti-transglutaminase IgA.

Als Coeliakie is uitgesloten, kan het zijn dat u lijdt aan Non Coeliac Gluten Sensitivity (NCGS) waardoor u gluten toch zult moeten uitsluiten van uw dieet.

Overgevoeligheid voor gluten leidt niet alleen tot ontstekingen in de darm maar wordt er ook van verdacht dat het actief de darmdoorlaatbaarheid verhoogd. Dit kan weer leiden tot tekorten zoals ijzer, vitamine D, foliumzuur en zelfs tot nadelige reacties en aandoeningen buiten de darm.

Notitie over haver: Haver is van nature glutenvrij. Aangezien haver echter gewoonlijk in de nabijheid van andere granen wordt geteeld en in dezelfde installaties wordt verwerkt, kan verontreiniging met gluten in het algemeen niet worden uitgesloten. Aangezien uw testresultaat geen IgG-reactie op haver aantoont, maar gluten een verhoogde IgG-waarde hebben, dient u erop te letten alleen haver te consumeren die uitdrukkelijk als "glutenvrij" wordt geëtiketteerd. Er zijn nu producten verkrijgbaar die deze eigenschap garanderen.

Andere oorzaken: Naast een vertraagde IgG voedingsallergie kan er sprake zijn van een niet-immuungerelateerde spijsverteringsaandoening of van slechte benutting van voedingsstoffen. De oorzaak hiervoor kan divers zijn. Bespreek dit met uw behandelende arts of gezondheidsdeskundige. Mogelijke oorzaken kunnen een verminderde afbraak van koolhydraten (bijv. lactose, fructose) door een enzymdeficiëntie of een inadequate activiteit van de pancreas en daardoor een gebrekkige afscheiding van spijsverteringsenzymen zijn.

Verder kunnen inwendige schimmelinfecties, parasieten of een beschadigde darmwand een rol spelen. Indien de aanpassingen in uw dieet in overeenstemming met de ImuPro geen verbetering opleveren, is er verder diagnostisch onderzoek nodig.

Het ImuPro concept



INHOUD

1. Introductie

1.1	ImuPro – Individuele voedingsanalyse en gepersonaliseerde begeleiding	1
1.2	Wat is een IgG-voedingsallergie?	2
1.3	Het darmsysteem	3
1.4	Kruisreacties	3

2. Voedingsaanbevelingen

2.1	Eliminatiefase	5
2.2	Provocatiefase	8
2.3	Stabilisatiefase	12
2.4	Aanvullende tips om u met de verandering uw voedingspatroon te helpen	13
2.5	Samenvatting	14



1. INTRODUCTIE

1.1 ImuPro – Individuele voedingsanalyse en gepersonaliseerde begeleiding

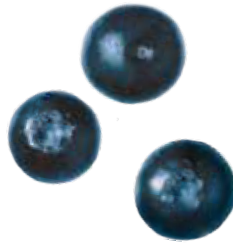
ImuPro is een concept dat een geperfectioneerde en betrouwbare bloedanalyse voor IgG-voedingsallergie combineert met individuele aanbevelingen na de test.



Uw bloedmonster is geanalyseerd door een gespecialiseerd laboratorium, dat de aanwezigheid vaststelt van antilichamen tegen een breed scala van voedingsmiddelen. Deze antilichamen worden gedetecteerd door hun vermogen om zich te binden aan specifieke proteïnen van de in de test opgenomen voedingsmiddelen.

Naast uw testresultaten heeft u ook uw individueel voedingsconcept ontvangen. Uw testresultaten en uw persoonlijke voedingsrichtlijnen zullen u nu helpen met een eliminatie- en provocatiefase met als doel ontstekingsprocessen te verminderen.

Let op: Tijd speelt een belangrijke rol in het ImuPro proces. Uw lichaam en uw organen hebben tijd nodig om te genezen. Het is mogelijk dat u sommige voedingsmiddelen langer dan een jaar moet elimineren. Er kunnen zelfs één of twee voedingsmiddelen zijn die u permanent moet vermijden. Overweeg daarom om ImuPro als uw metgezel te zien en maak van uw veranderende eetpatroon een nieuwe gewoonte.



1.2 Wat is een IgG-voedingsallergie?

Deze type III-voedingsallergieën blijven vaak onopgemerkt, omdat de symptomen soms pas een paar uur of zelfs dagen na het innemen van een bepaald voedingsmiddel optreden. Hierdoor zijn ze heel moeilijk te identificeren.

Het lichaam gebruikt het immuunsysteem om indringers te bestrijden. Deze indringers zijn meestal bacteriën, parasieten en virussen; ze heten antigenen. Over het algemeen zijn voedingsmiddelen niet schadelijk voor ons. Echter, een vertraagde IgG-voedingsallergie treedt op wanneer het lichaam een onschadelijk voedingsproteïne behandelt alsof het schadelijk is. Wanneer ons lichaam een voedingsmiddel als schadelijk ziet, worden antilichamen aangemaakt om tegen deze proteïnen te vechten. (Zie ook "Het darmsysteem").

Aard van symptomen

- Bijv.
- anafylactische shock
 - jeuk
 - rode huid
 - zwelling van het slijmvlies

- Chronische ontstekingen bijv.
- constitutioneel eczeem-achtige huidproblemen
 - constipatie
 - ziekte van Crohn
 - eczeem
 - winderigheid
 - prikkelbare darm syndroom
 - migraine
 - obesitas



Wanneer je een type III-allergie hebt, produceert je immuunsysteem zogenaamde specifieke IgG-antilichamen tegen voedselproteïnen. Deze antilichamen kunnen ontstekingsprocessen veroorzaken die chronisch kunnen worden. De symptomen verschillen. De klachten kunnen tot drie dagen na het eten van een reactief voedingsmiddel ontstaan.

Onmiddellijke reactie binnen een paar minuten (vrijmaken van histamine veroorzaakt door IgE-antilichamen)

Na enkele uren tot drie dagen (het vrijmaken van inflammatoire mediators veroorzaakt door de binding van IgG-antilichamen)

Eerste symptomen

Let op: Een type III-allergie moet niet verward worden met een klassieke voedingsallergie (type I). Wanneer je een type I-allergie hebt, produceert je immuunsysteem zogenaamde IgE-antilichamen. Deze antilichamen leiden tot een onmiddellijke allergische reactie. De symptomen verschijnen binnen enkele seconden of minuten.

1.3 Het darmsysteem

Het immuunsysteem van de darmen is het grootste van het hele lichaam. Meer dan 80% van de immuniteitsreacties komen van de darmen. Het waarborgt een bijna ondoordringbare barrière voor bacteriën, virussen en andere pathogenen en is een barrière tegen vreemde proteïnen afkomstig van voedingsmiddelen. Ons lichaam heeft een grote tolerantie voor voeding, op voorwaarde dat deze juist verteerd wordt en de intacte darmwand op de bedoelde manier passeert, namelijk door de darmcellen.











Echter, door medicijnen, infecties, schimmels, stress en milieuvervuiling kan de integriteit van de darmwand meervoudig beschadigd worden en kunnen voedingsdeeltjes tussen de darmcellen doorglippen. Het immuunsysteem kan dan een immunoreactie tegen deze voedingsproteïnen beginnen.

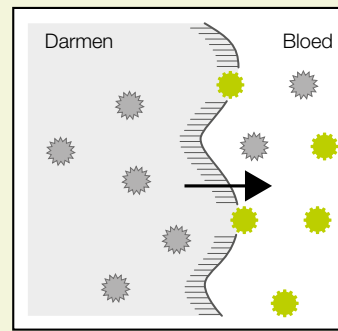
1.4 Kruisreacties

Nu en dan wordt er een reactie gevonden op een voedingsmiddel dat de persoon nog nooit eerder heeft gegeten. Dit is geen foute reactie van onze test. Dit kan ook een "kruisreactie" zijn. Dat wil zeggen dat het antilichaam dat het lichaam geproduceerd heeft niet alleen de antigenen herkent waar het oorspronkelijk voor gemaakt is, maar ook andere antigenen die behoren tot andere voedingsmiddelen. Sommige moleculen of delen van moleculen die gezamenlijk een voedingsmiddel vormen kunnen identiek zijn. Zelfs als de voedingsmiddelen niet direct verwant zijn.

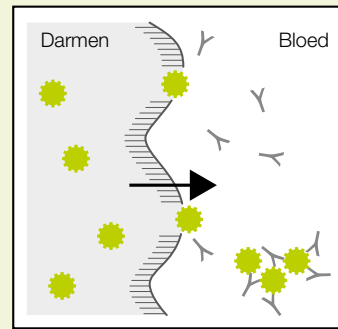
Voorbeeld: Tropomyosine is het belangrijkste allergeen in huisstofmijt. Dit allergeen wordt ook gevonden in ongewervelde dieren, bijv. mosselen, oesters, scampi, inktvis, garnalen en kreeften. Als je gevoelig bent voor de tropomyosine in huisstofmijt of een van deze voedingsmiddelen, dan kun je hoge niveaus van IgG-antilichamen tegen elk van hen hebben. Zelfs als je deze nog nooit eerder gegeten hebt.

Legenda

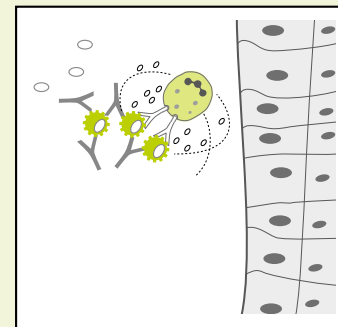
- | | | | |
|---|--|---|--|
|  | Voedingsproteïne herkend als zijnde schadelijk (niet correct verteerd) |  | Immuuncomplex met complementaire proteïnen |
|  | Voedingsproteïne niet herkend als zijnde schadelijk (correct verteerd) |  | Receptoren |
|  | Antilichamen |  | Immuuncel (neutrophils) |
|  | Darmwand |  | Complementaire proteïne |
|  | Immuuncomplex |  | Weefsel |



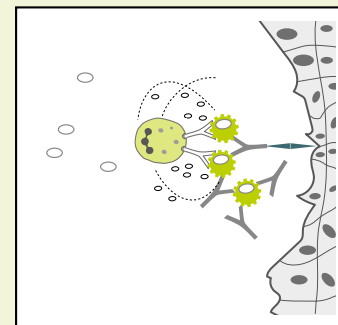
Darmwand is aangetast: voedingsdeeltjes kunnen tussen de darmcellen door glippen.



Het immuunsysteem start een immunoreactie: de vorming van immuuncomplexen



Immuuncomplexen zijn vernietigd: ontstekingsprocessen zonder weefsel schade kunnen zorgen voor systematische symptomen (bijv. hypertensie, stofwisselingsstoornissen)



Immuuncomplexen zijn vernietigd: ontstekingsprocessen met weefsel schade kunnen zorgen voor specifieke symptomen (bijv. IBS, migraine)

2. VOEDINGSAANBEVELINGEN



Uw voedingsaanbevelingen zijn gebaseerd op drie belangrijke bouwstenen.

Elk getest voedingsmiddel gaat door drie fases.

2 Provocatiefase

Zodra uw symptomen aanzienlijk zijn verminderd, bent u vrij om geleidelijk aan de voedingsmiddelen te introduceren die u in eerste instantie tijdens de eliminatiefase hebt vermeden. Deze stap zal u helpen om de voeding te identificeren die bij u de problemen gaf (trigger foods). U kunt weer starten met het eten van voeding waarvan u geniet.



1 Eliminatiefase

Deze fase bestaat uit twee delen. Zoals de naam al aangeeft, is een deel van de eliminatiefase de strikte eliminatie van alle voedingsmiddelen waar u verhoogde IgG-niveaus voor heeft. Deze eliminatie zal u helpen om te herstellen van uw gezondheidsproblemen. Een ander centraal aspect van de eliminatie fase is de rotatie, de rotatie van de voeding die u wel mag eten. Later zult u ook de voedingsmiddelen die u in eerste instantie moest weglaten opnemen in dit rotatiepatroon.

3 Stabilisatiefase

Goed gedaan, u bent bijna klaar! U heeft succesvol uw persoonlijke "trigger foods" geïdentificeerd; u heeft ook geleerd om een gevarieerd voedingspatroon te hanteren zonder nieuwe type-III voedingsallergieën te verwekken. Om uw lichaam te stabiliseren, moet u de "trigger foods" voor minstens een jaar vermijden, zodat de IgG-antilichamen kunnen afbouwen. Na een jaar mag u weer een provocatiefase beginnen en de voeding die u nog steeds vermijdt één voor één introduceren.

Op de volgende pagina's vindt u gedetailleerde informatie over elke fase.



2.1. Eliminatiefase

Zoals we al kort aan u hebben uitgelegd bestaat de eliminatiefase uit twee delen: de **rotatie** en de **eliminatie**.

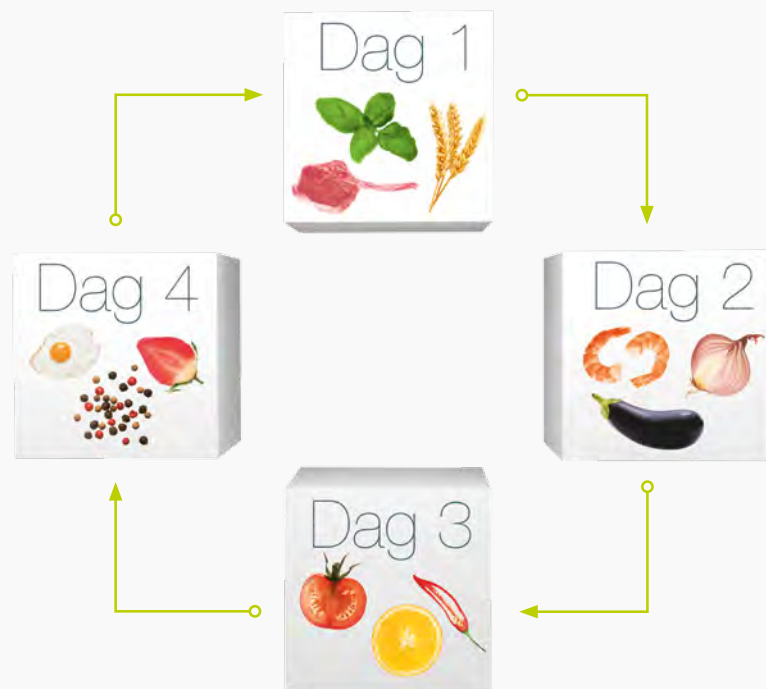
Het doel is om uw lichaam klaar te maken voor de aansluitende provocatiefase door het te helpen met herstellen van door IgG veroorzaakte ontstekingen in uw lichaam.

Deel 1: Rotatieplan

Alle voeding die u mag eten kan worden gebruikt om uw individueel voedingspatroon samen te stellen voor het vierdaagse rotatieplan.

Wanneer u een bepaalde selectie van voeding op de eerste dag eet, moet u deze voor de komende drie dagen vermijden. Dit helpt uw lichaam te herstellen van de huidige IgG-voedingsallergieën terwijl het de mogelijkheid op nieuwe reacties vermindert. Het zorgt er ook voor dat u alle vitamines en mineralen binnenkrijgt die u zou verwachten van een gevarieerd dieet.

Stel uw eigen "menu" samen met de toegestane voeding volgens het vierdaagse rotatieplan. Het is aan u of u uw menu voor de hele week maakt of dit gaandeweg doet. Probeer het gewoon – u zult gauw genoeg de meest geschikte aanpak voor uzelf vinden.



**„LIJST 2 - TOEGESTANE EN TE VERMIJDEN VOEDINGSMIDDELEN“
TOONT U UW PERSOONLIJKE SELECTIE VAN VOEDING ZONDER
VERHOOGDE NIVEAU'S VAN IGG-ANTILICHAMEN DIE GEGETEN
KUNNEN WORDEN IN EEN ROTATIEPLAN.**



Nuttige Tips:

- Het roteren van deze nieuwe voedingsgroepen betekent dat de selectie die u vandaag eet de komende drie dagen vermeden zal moeten worden. Dit betekent dat u misschien minder afwisseling hebt op een dag, maar meer variatie over de week heen. Vergelijkbare voeding kan worden toegevoegd voor middag- en avondeten over een dag, rauw of gekookt.
- Gebruik het bijgevoegde Rotatieplan om uw maaltijden van tevoren te plannen. Schrijf alle ingrediënten van uw tussendoortjes, drank en maaltijden op. Noteer hoe u zich elke dag voelt en houdt uw gewicht in de gaten. De belangrijke informatie die u hier vastlegt zal u helpen als u enige problemen ondervindt gedurende uw verandering in voedingspatroon.
- Als u een fout heeft gemaakt hoeft u zich geen zorgen te maken. Een enkel incident zal geen grote tegenslag veroorzaken. Het kan zijn dat u zich een paar dagen slechter zult voelen, maar ga door met het vermijden van alle voorgestelde voedingsmiddelen en u zult snel de oude zijn.
- Drink genoeg water. Dit helpt uw bloedsomloop en helpt bij het ontgiften.



Let op: Een goede manier om uw nieuwe voedingspatroon in de gaten te houden, in aanvulling op het bijhouden van een voedingsdagboek, is om uzelf elke dag te wegen op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden. Een toename in lichaamsgewicht van circa 1 kg of meer binnen een nacht is een veelzeggende indicator van een ontstekingsproces. In dat geval heeft u waarschijnlijk onbewust een mogelijk “trigger food” gegeten.

EEN SUGGESTIE VOOR UW ROTATIEPLAN VINDT U IN UW INDIVIDUEEL RAPPORT. UW VOORGESTELDE VOEDINGSMIDDELEN WORDEN VERDEELD OVER VIER DAGEN, ZODAT U ELKE DAG KAN KIEZEN UIT EEN GEVARIEERD AANBOD AAN VOEDING.



Deel 2: Eliminatie

De voeding met verhoogde en zeer verhoogde waarden van IgG-antilichamen worden strikt vermeden tijdens deze fase. De initiële eliminatiefase duurt vijf tot acht weken. Raadpleeg eerst uw gezondheidsprofessional, een gekwalificeerd diëtist of voedingsexpert om in uw persoonlijk geval een tijdschema te bepalen.

Belangrijk: Het IgG-niveau weerspiegelt het aantal IgG-antilichamen in uw bloed. Of de IgG gedetecteerd is of niet ligt aan het aantal IgG-antilichamen. Zelfs lage aantallen van IgG in een voedingsmiddel kunnen flinke symptomen veroorzaken, terwijl hoge aantallen van IgG-antilichamen misschien niet verantwoordelijk zijn voor een symptoom. Dit betekent dat verhoogde niveau's van IgG net zo belangrijk zijn als zeer verhoogde niveau's.

Door het strikt vermijden van de IgG-positieve voeding, kunnen ontstekingsprocessen verminderd worden of zelfs stoppen. Dit is een belangrijke voorbereiding op de volgende provocatiefase.

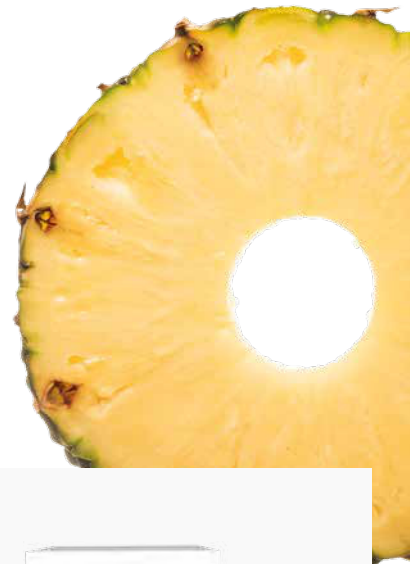
Nuttige Tips:

- Lees alle etiketten op voedingsmiddelen om er zeker van te zijn wat u eet. Sommige voeding kan zich verschuilen achter alternatieve namen of kan onderdeel zijn van bewerkte voeding. Neem bijvoorbeeld eieren, deze worden gebruikt in veel bewerkte voeding, zoals cakes, meringues, ijs of mayonaise. Ze kunnen gevonden worden onder ingrediëntnamen als albumine, lysozyme, ovalbumine of ovoglobuline.
- Probeer waar mogelijk te kiezen voor onbewerkte voeding. Er zitten veel additieven in bewerkte voeding.
- Vermijd producten afgeleid van IgG-reactieve voeding. Bijvoorbeeld, wanneer u een reactie voor granen en gisten hebt, vermijd dan ook bier. Wanneer u een probleem heeft met druiven, vermijd dan wijn, druivensap en rozijnen. Hetzelfde geldt voor oliën.
- Vermijd de probleemvoeding zo strikt mogelijk. Uw welzijn zal afhangen van het naleven van het dieet tijdens de eliminatiefase.



Let op: Bij het veranderen van uw voedingspatroon kan het zijn dat u zich in het begin slechter voelt dan voorheen. Deze achteruitgang in hoe u zich voelt kan zelfs een goed teken zijn. Het kan mogelijk komen doordat uw lichaam moet ontwennen. Drink genoeg vloeistoffen om het proces te helpen en houdt uw nieuwe plan aan. Zodra het lichaam alle schadelijke stoffen heeft verwijderd zult u zich veel beter voelen. Dit mag hoogstens tien dagen duren. Als de afname in uw toestand extreem is of langer aanhoudt dan tien dagen, raadpleeg dan uw arts.

LIJST 2 TOONT AAN WELKE VOEDING U MOET ELIMINEREN.



2.2 Provocatiefase

Belangrijk: Als u een klassieke IgE-allergie (type I) of een andere voedingsintolerantie heeft, begin dan niet met het eten van die specifieke voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen moeten uitgesloten worden van de provocatiefase.

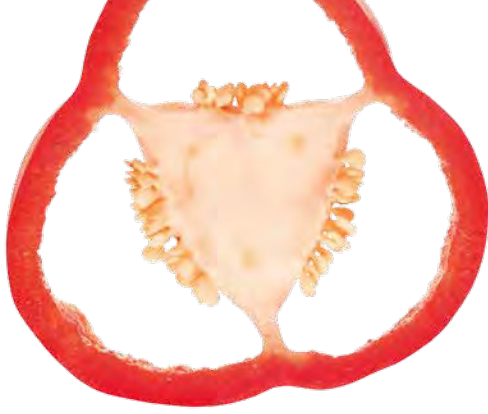
Niet alle geïdentificeerde IgG-reagerende voeding veroorzaakt symptomen. De provocatiefase helpt u om uw persoonlijke “trigger foods” te identificeren.

U start nu met uw provocatiefase en zult geleidelijk de reeds geëlimineerde voeding één voor één introduceren in uw voedingspatroon, met drie dagen ertussen (zie het voorbeeld op de volgende pagina). Start met de voeding die in de groep “verhoogd” zitten volgens uw testresultaten (oranje). Na het voltooien van de oranje categorie gaat u verder naar de voeding die in de groep “zeer verhoogd” zitten (rood).

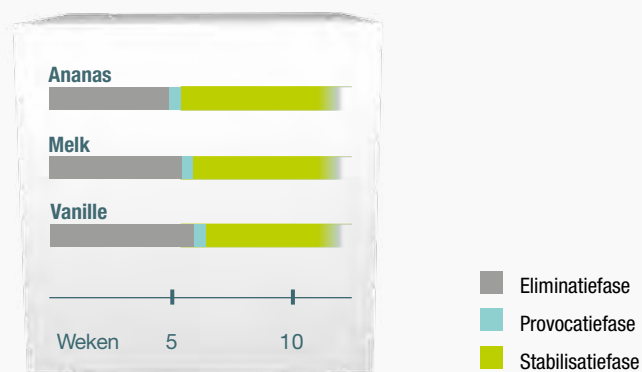
Let op: U vindt het misschien makkelijker om de provocatiefase te starten met een aantal van uw favoriete voedingsmiddelen die positief getest zijn. Op deze manier zult u onmiddellijk leren of uw favoriete voeding ervoor zorgt dat de symptomen terugkeren of niet. Houd er rekening mee dat wanneer deze voeding een terugkeer veroorzaakt van uw symptomen, u deze minstens een jaar moet vermijden. Vervolgens kunt u verder gaan met de voeding uit de categorie “verhoogd” zoals hierboven beschreven.

Een “trigger food” kan een specifiek symptoom veroorzaken of leiden tot een verhoging van lichaamsgewicht. De verhoging van lichaamsgewicht wordt veroorzaakt door de ontstekingsreactie op de gegeten voeding. Hierdoor wordt vocht vastgehouden. Deze voedingsmiddelen kunnen in de toekomst leiden tot een potentieel gezondheidsrisico. Om die reden raden wij het volgende aan: Wanneer geïntroduceerde voeding terugkerende symptomen veroorzaakt of leidt tot een toename in lichaamsgewicht van ongeveer 1 kg of meer binnen één nacht, dan zal het voor minstens een jaar uit uw voedingspatroon gehaald moeten worden. Als de voeding er niet voor zorgt dat uw symptomen terugkeren of leiden tot een verhoging in lichaamsgewicht, dan kan het weer opgenomen worden in uw rotatieplan (we zullen hierop terugkomen wanneer we over de stabilisatiefase praten).



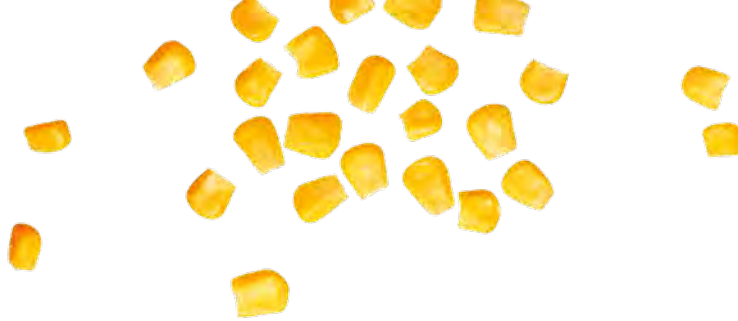


Bijvoorbeeld: U hebt uw arts geraadpleegd en toegestemd tot een eerste eliminatiefase van bijvoorbeeld vijf weken. Na vijf weken introduceert u de eerste voeding van de oranje categorie, bv. ananas. Op de eerste dag neemt u meerdere malen per dag ananas om te garanderen dat de ingenomen hoeveelheid genoeg is om mogelijk een symptoom te veroorzaken. Dan vermijdt u het voor de komende drie dagen en observeert u uw lichaam. U merkt geen verslechtering. U mag ananas dan weer terug in uw dieet opnemen zoals beschreven in de stabilisatie fase. Daarna introduceert u de volgende voeding, bv. melk. Binnen drie dagen is uw migraine teruggekeerd. Gevolg, u vermijdt melk voor minstens een jaar.



Let op: Probeer zo gevarieerd mogelijk te eten tijdens de provocatiefase om uw lichaam te voorzien van alle benodigde voedingsstoffen. Dit helpt ook om de ontwikkeling van nieuwe vertraagde voedingsallergieën te voorkomen. Een goede manier om een gevarieerd dieet te garanderen is om de voeding te blijven roteren zoals beschreven in de Eliminatiefase.

LIJST 2 BESCHRIJFT DE VOEDING MET VERHOOGDE NIVEAUS VAN IGG-ANTILICHAMEN GESORTEERD NAAR CATEGORIE.



Nuttige Tips:

De tabel op de volgende pagina zal u helpen om de geïntroduceerde voeding evenals de voeding die u voor een jaar moet vermijden bij te houden. Maak enkele kopieën van deze pagina en gebruik het als een dagboek. Hieronder vindt u enkele voorbeelden van hoe u de tabel kunt gebruiken.

- Begin met de voeding met verhoogde niveaus (oranje).
- Kies een voedingsmiddel uit deze categorie om aan een maaltijd toe te voegen. Zorg dat u genoeg van deze voeding eet en dat het de pure vorm van de voeding is in plaats van een bewerkte vorm bv. voor hazelnoten begint u met de hele noot en niet met een hazelnoot cake. Noteer deze voeding en de datum van de introductie in de tabel.
- Noteer uw gezondheid over de komende drie dagen en weeg uzelf dagelijks. Introduceer nog geen nieuwe voeding.
- Heeft u ongunstige symptomen ervaren? Is een symptoom dat verdwenen was tijdens de eliminatiefase teruggekeerd? Is uw lichaamsgewicht gedurende de nacht verhoogd zoals vermeld? Zo niet, dan mag u deze voeding eens per week blijven eten. Zet "Nee" in de kolommen "symptomen / verhoging van lichaamsgewicht" en "Vermijd 1 jaar".
- Wanneer een symptoom teruggekeerd is of zich nieuwe symptomen hebben ontwikkeld, dan moet u deze voeding voor minstens een jaar vermijden. Noteer de symptomen in de kolom "Symptomen / verhoging van lichaamsgewicht" en zet "Ja" in de kolom "Vermijd 1 jaar". Noteer dan de datum over een jaar in de kolom "Datum van volgende provocatie".
- Herhaal deze stappen voor de andere voedingsmiddelen van deze categorie met drie dagen tussen de introducties. Begin daarna met de voeding met zeer verhoogde niveaus (rood).

Voorbeeld "Provocatie Dagboek"

Geïntroduceerde voeding	Dag van eerste provocatie	Symptomen / verhoging van lichaamsgewicht	Vermijd 1 jaar	Datum van volgende provocatie
Ananas	01/09/2014	nee	nee	-
Melk (koe)	05/09/2014	Migraine 1.2 kg	ja	09/09/2015
Vanille	09/09/2014	nee	nee	-



2.3 Stabilisatiefase

De provocatiefase heeft u geholpen om uw persoonlijke **“trigger foods”** te vinden. Tijdens de stabilisatiefase worden deze voedingsmiddelen minstens één jaar vermeden zodat de IgG-antilichamen kunnen afbouwen en uw lichaam kan herstellen.

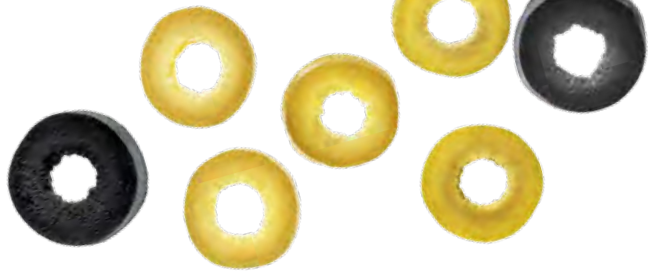
De voeding die geen symptomen veroorzaakt of gedurende de nacht geen toename in lichaamsgewicht teweeg heeft gebracht mag geïntroduceerd worden in uw voedingspatroon. Dit betekent niet dat het een vals positief resultaat was voor deze voeding. Het betekent dat deze voeding nog geen symptoom veroorzaakt, maar het blijft een potentiële bedreiging voor uw gezondheid. Om uw lichaam in staat te stellen deze IgG-antilichamen volledig af te bouwen, adviseren we om deze voedingsmiddelen slechts éénmaal per week te eten.

Let op: Als oude symptomen verschijnen tijdens de stabilisatiefase, kan één of meer van de vorige IgG-positieve voeding de oorzaak zijn. In dit geval, herhaal de eliminatiefase voor vijf weken voor deze voedingsmiddelen. Als uw symptoom verdwijnt, dan is een van de vermeden voedingsmiddelen verantwoordelijk. Om de voeding te identificeren, herhaalt u de provocatiefase met deze voeding zoals hierboven staat beschreven. Als uw symptoom niet verdwijnt, heeft u mogelijk een reactie op een nieuwe voeding ontwikkeld of uw voeding is niet de oorzaak. In dat geval raden wij aan om uw therapeut of arts te raadplegen.

Na een jaar kunt u nog een provocatie starten met de voeding die u nog vermijdt en deze één voor één introduceren. Het is mogelijk dat u erachter komt dat er een of twee voedingsmiddelen zijn die u permanent zult moeten vermijden. Als de voeding geen terugkeer van symptomen of een verhoging in lichaamsgewicht veroorzaakt na deze tweede provocatie, kan deze worden opgenomen in uw voedingspatroon.

Nuttige Tips:

- Maakt u zich geen zorgen als u een fout maakt. Een enkel incident zal geen grote terugval veroorzaken. Het is mogelijk dat u zich een paar dagen slechter voelt, maar ga door met het vermijden van alle probleemvoeding en u zult snel weer de oude zijn.
- Houd een logboek bij van uw lichaamsgewicht, zelfs als u geen problemen heeft met uw gewicht. Een toename in lichaamsgewicht van ongeveer 1 kg of meer gedurende de nacht is een indicatie dat u een probleemvoeding heeft gegeten de dag ervoor.
- Probeer niet te vaak voedingsmiddelen te eten die positief getest zijn op IgG-antilichamen. Als het u lukt om deze voedingsmiddelen maar één keer per week te eten is het mogelijk dat u ze weer kunt verdragen.
- Als een nieuw symptoom dat mogelijk gerelateerd is met chronische ontstekingen zich voordoet binnen of na 12 maanden en u wel voldoet aan uw voedingspatroon, dan kan een nieuw “trigger food” mogelijk aanwezig zijn. Dit kan een indicatie zijn voor een nieuwe ImuPro test.
- Maak er een gewoonte van om een gevarieerd dieet toe te passen om er zeker van te zijn dat u alle vitamines en mineralen binnenkrijgt die u nodig heeft. Door het roteren van de voeding heeft u minder variatie op een dag, maar meer variatie in de week.



2.4 Aanvullende tips om u met de verandering uw voedingspatroon te helpen

- Het kan zijn dat een aantal van uw favoriete voedingsmiddelen in uw ontbijt niet meer op de lijst staan. Geen paniek! Gebruik een beetje fantasie en kijk naar al de andere voedingsmiddelen die een zeer smakelijk alternatief kunnen zijn. Het enige wat u hoeft te doen is vier verschillende voedingsmiddelen voor het ontbijt te vinden. Mensen zetten steeds meer recepten online. Tip: Kijk eens een aantal minuten online voor wat ideeën.
- Alcoholische dranken moeten in eerste instantie vermeden worden om uw immuunsysteem te laten stabiliseren. Dit zal u ook helpen bij het ontgiften.
- Zelfs wanneer u een negatief resultaat heeft ontvangen voor koffie (wanneer getest), irriteert cafeïne de darmwand. Dit verhoogt de doordringbaarheid van de darmen voor voedingsstoffen, waardoor er meer voedingsdeeltjes de barrière doorkruisen, in de bloedsomloop terechtkomen en meer immunologische reacties veroorzaken. Roteer koffie zoals u met elke andere voeding zou doen.
 - Sommige frisdranken/koolzuurhoudende dranken bevatten ook cafeïne en het hoge fosfaatgehalte kan zich binden aan calcium waardoor het lichaam deze niet meer kan gebruiken. Het hoge suikergehalte, de kleurstoffen en additieven zorgen er ook voor dat deze dranken het beste kunnen worden vermeden.
 - Fruit- en groentesmoothies zijn eerder vloeibare voeding dan drank. De vezels zijn erg belangrijk voor de vertering, maar er wordt teveel van één type groente- of fruitproteïne geconsumeerd, want er zijn grote hoeveelheden nodig om één glas geperst sap te maken. Als u toch smoothies wilt nemen, verdun het sap dan met wat water.
 - In een restaurant of kantine bevatten sauzen vaak verborgen ingrediënten die u misschien moet vermijden. Gegrild vlees of vis met aardappelen en rijst, groenten of salades zijn meestal niet problematisch. U zou de salade zonder dressing kunnen bestellen en dan een dressing gebruiken die u zelf mee heeft genomen.



2.5 Summary

2 Provocatiefase

Vermeden voeding

- 1-daagse herintroductie
- 3-daagse observatie

Toegestane voeding

- Rotatie



1 Eliminatiefase

Voedsel om te vermijden

- Strikte 5-8-weekse eliminatie

Toegestane voeding

- 4-daagse rotatie

3 Stabilisatiefase

Trigger food

- 1-jaarse vermijding

Toegestane voeding

- Rotatie