

Ф.И.О.: ПРИМЕР РЕЗУЛЬТАТА

Дата рождения: Пол: Ж

Регистрация биоматериала: 06.01.2025

Биоматериал: Кровь (сыворотка); Взятие
биоматериала: 06.01.2025 09:46

Заявка №: 3303502890

Заказчик: Заказчик:

Исполнитель: ООО "ДНКМ"

Категория оплаты:

Фаза: (НЕ УКАЗАНА) (при 28-дн цикле)



Заключение во вложении

Название исследования	Готовность результата
Food Xplorer (FOX), комплексная диагностика пищевой непереносимости к 286 антигенам, IgG	выполнено

Дата выполнения исследования:

Исследование выполнил:

ПРИМЕР РЕЗУЛЬТАТА

ID пациента:



Имя пациента:

ПРИМЕР Р.

Дата рождения:



ID образца:

39E

QR-код:

80AFL39E

Проанализировано :

06.01.2025

Проверенные антигены:

287

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	15,87 мкг/мл		Молоко коровье Bos d 8 * (Casein)	16,20 мкг/мл	
Камамбер	10,62 мкг/мл		Буйволиное молоко	< 5,00 мкг/мл	
Эменталь	8,51 мкг/мл		Верблюжье молоко	< 5,00 мкг/мл	
Гауда	9,04 мкг/мл		Козий сыр	10,00 мкг/мл	
Творог	14,57 мкг/мл		Козье молоко	9,30 мкг/мл	
Коровье молоко	10,01 мкг/мл		Перепелиное яйцо	15,00 мкг/мл	
Моцарелла	21,07 мкг/мл		Яичный белок	38,67 мкг/мл	
Пармезан	7,82 мкг/мл		Яичный желток	37,35 мкг/мл	
Молоко коровье Bos d 4 * (Alpha-Lactalbumin)	11,87 мкг/мл		Овечий сыр	6,69 мкг/мл	
Молоко коровье Bos d 5 * (Beta-Lactoglobulin)	30,62 мкг/мл		Овечьё молоко	9,19 мкг/мл	

Мясо

Утиное мясо	< 5,00 мкг/мл		Курица	< 5,00 мкг/мл	
Говядина	20,12 мкг/мл		Индейка	< 5,00 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	9,71 мкг/мл		Свинина	< 5,00 мкг/мл	
Конина	< 5,00 мкг/мл		Кабан	< 5,00 мкг/мл	

Рыба и морепродукты

Икра	27,35 мкг/мл		Форель	< 5,00 мкг/мл	
Угорь	< 5,00 мкг/мл		Устрица	< 5,00 мкг/мл	
Речной рак	5,79 мкг/мл		Северная креветка	< 5,00 мкг/мл	
Съедобный моллюск	6,51 мкг/мл		Гребешок	6,24 мкг/мл	
Краб	< 5,00 мкг/мл		Двустворчатый моллюск	7,51 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	6,32 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	8,68 мкг/мл		Палтус	5,45 мкг/мл	
Омар	< 5,00 мкг/мл		Скумбрия	< 5,00 мкг/мл	

* Молекулярный антиген

Микс креветок	< 5,00 мкг/мл		Атлантический морской окунь	6,49 мкг/мл	
Кальмар	< 5,00 мкг/мл		Сепия	< 5,00 мкг/мл	
Морской черт	5,11 мкг/мл		Морской язык	< 5,00 мкг/мл	
Пикша	< 5,00 мкг/мл		Дорада	< 5,00 мкг/мл	
Хек	5,52 мкг/мл		Тунец	< 5,00 мкг/мл	
Мидия обыкновенная	8,57 мкг/мл		Рыба-меч	< 5,00 мкг/мл	
Осьминог	< 5,00 мкг/мл				

Зерновые и семена

Амарант	< 5,00 мкг/мл		Кедровый орех	< 5,00 мкг/мл	
Овёс	7,17 мкг/мл		Рожь	9,29 мкг/мл	
Рапс	17,11 мкг/мл		Кунжут	< 5,00 мкг/мл	
Семена конопли	< 5,00 мкг/мл		Пшеница	20,94 мкг/мл	
Киноа	< 5,00 мкг/мл		Пшеничные отруби	12,58 мкг/мл	
Семена тыквы	15,17 мкг/мл		Глиадин пшеницы Tri a Gliadin*	20,56 мкг/мл	
Гречка	< 5,00 мкг/мл		Ростки пшеницы	< 5,00 мкг/мл	
Подсолнечник	6,83 мкг/мл		Глютен	23,52 мкг/мл	
Ячмень	5,84 мкг/мл		Полба	15,20 мкг/мл	
Солод (ячмень)	10,69 мкг/мл		Пшеница твёрдая	19,53 мкг/мл	
Льняные семена	< 5,00 мкг/мл		Пшеница однозернянка	15,55 мкг/мл	
Семена люпина	< 5,00 мкг/мл		Пшеница польская	14,46 мкг/мл	
Рис	< 5,00 мкг/мл		Спельта	9,18 мкг/мл	
Просо	< 5,00 мкг/мл		Кукуруза	< 5,00 мкг/мл	
Мак	< 5,00 мкг/мл				

Орехи

Кешью	< 5,00 мкг/мл		Фундук	22,03 мкг/мл	
Бразильский орех	< 5,00 мкг/мл		Сыть (чуфа)	< 5,00 мкг/мл	
Орех пекан	< 5,00 мкг/мл		Грецкий орех	6,10 мкг/мл	
Сладкий каштан	< 5,00 мкг/мл		Макадамия, орех	< 5,00 мкг/мл	
Кокосовое молоко	< 5,00 мкг/мл		Фисташка	< 5,00 мкг/мл	
Кокос	< 5,00 мкг/мл		Миндаль	14,25 мкг/мл	
Орех кола	< 5,00 мкг/мл				

Бобовые

Арахис	9,93 мкг/мл		Зеленая фасоль	6,06 мкг/мл	
--------	-------------	--	----------------	-------------	--

* Молекулярный антиген

Нут	6,24 мкг/мл		Горох	< 5,00 мкг/мл	
Соя	12,05 мкг/мл		Сахарный горошек	< 5,00 мкг/мл	
Чечевица	< 5,00 мкг/мл		Тамаринд	< 5,00 мкг/мл	
Белая фасоль	5,22 мкг/мл		Бобы мунг	< 5,00 мкг/мл	

Фрукты

Киви	< 5,00 мкг/мл		Финик	< 5,00 мкг/мл	
Ананас	10,09 мкг/мл		Физалис	< 5,00 мкг/мл	
Папайя	< 5,00 мкг/мл		Абрикос	< 5,00 мкг/мл	
Лайм	< 5,00 мкг/мл		Вишня	12,97 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	18,75 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	< 5,00 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	< 5,00 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	5,33 мкг/мл	
Корень сельдерея	< 5,00 мкг/мл		Кивано	< 5,00 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	10,53 мкг/мл	
Савойская капуста	< 5,00 мкг/мл		Шпинат	< 5,00 мкг/мл	
Репа	< 5,00 мкг/мл		Листья крапивы	5,64 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	< 5,00 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	6,86 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	14,38 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	< 5,00 мкг/мл	●
Черноплодная рябина	< 5,00 мкг/мл	●	Семена чиа	5,28 мкг/мл	●
Сафлоровое масло	< 5,00 мкг/мл	●	Корень якона	< 5,00 мкг/мл	●
Хлорелла	8,72 мкг/мл	●	Спирулина	< 5,00 мкг/мл	●
Гингко билоба	< 5,00 мкг/мл	●	Корень одуванчика	< 5,00 мкг/мл	●
Мака перуанская	< 5,00 мкг/мл	●	Хрущак мучной	7,27 мкг/мл	●
Перелетная саранча	7,68 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	8,48 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	10,36 мкг/мл	●●
Мед	< 5,00 мкг/мл	●	Пивные дрожжи	< 5,00 мкг/мл	●
Aspergillus niger	7,94 мкг/мл	●	Цветы бузины	< 5,00 мкг/мл	●
Хмель	< 5,00 мкг/мл	●	М-трансглутаминаза, мясной клей	5,91 мкг/мл	●
Дрожжи хлебопекарные	< 5,00 мкг/мл	●			

CCD

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

НАПЕЧАТАНО
06.01.2025

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		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, фенхель, чеснок, зеленый капуста, хрен, кивано, кольраби, полевой салат, лук-порей, листья крапивы, оливки/маслины, лук, пастернак, пак-чой/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
	МЯСО 14 Говядина, мясо дикого кабана, курица, утка, козье мясо, конина, баранина, мясо страуса, свинина, кролик, оленина, индейка, телятина, дичь		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, шалфей, эстрагон, тимьян, куркума, ваниль.
	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), форель, тунец, венериды		СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ 6 Подосиновик/белый гриб, лисичка, эночки/зимние опята, вешенки, эринги, белый гриб
	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.		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, сафлоровое масло, спирулина, тапиока, вакаме, корни якона.
	ОРЕХИ 13 Миндаль, бразильский орех, кешью, кокос, кокосовое молоко, фундук, орех кола, макадамия, орех пекан, фисташки, сладкий каштан, тигровый орех, грецкий орех		КОФЕ И ЧАЙ 9 ромашка, какао, кофе, гибискус, жасмин, моринга, мята перечная, чай (черный), чай (зеленый)
	БОБОВЫЕ 10 Нут, зеленая фасоль, чечевица, маш, арахис, горох, соя, сахарный горошек, тамаринд, белая фасоль		ДРУГИЕ 9 Агар-агар, <i>Aspergillus niger</i> , хлебопекарные дрожжи, пивные дрожжи, цветки бузины, мед, хмель, М-трансглутаминаза (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

Пример результата

Интерпретация результатов

Симптомы пищевой непереносимости, возникающие после употребления продуктов-виновников, включают тошноту, боль в животе, газы, спазмы, вздутие живота, рвоту, изжогу, диарею, головные боли, раздражительность и нервозность.

Молоко и яйца

Пахта

Ваш уровень IgG к пахте составляет 15.87 мкг/мл.

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).

Камамбер

Ваш уровень IgG к Камамберу составляет 10.62 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие камамбер, - это салаты, сырные доски, гамбургеры. Камамбер часто подают во французской кухне.

Возможные альтернативы (немолочные) камамберу включают заменители на основе кешью.

Творог

Ваш уровень IgG к творогу составляет 14.57 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие творог, включают тарелки для завтрака, соусы, блины, блюда из яиц, блюда из пасты и бутерброды.

Возможные альтернативы (немолочные) творогу включают твердый тофу (раскрошенный) или заменители на основе кешью.

Коровье молоко

Ваш уровень IgG к коровьему молоку составляет 10.01 мкг/мл.

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, рекальдент, сычужный фермент, тагатоza 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 разных 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 38.67 мкг/мл.

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, кремовые пироги, слоеные кремы, блины, вафли, заварные кремы, пудинги, зефир, марципан, майонез, мясной рулет, фрикадельки, безе, 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 безе 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-болтуньи.

Яичный желток

Ваш уровень IgG к яичному желтку составляет 37.35 мкг/мл.

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, овамуцин, 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.

Козий сыр

Ваш уровень IgG к козьему сыру составляет 10.00 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие козий сыр, включают такие блюда как салаты, пиццу, несладкие пироги, бутерброды, десерты, сырные доски и в качестве добавки к пасте.

Возможные альтернативы (немолочные) козьему сыру включают сыр тофу и сыр из кешью.

Моцарелла

Ваш уровень IgG к сыру моцарелла составляет 21.07 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие моцареллу, включают пиццу, лазанью, салаты капрезе и фруктовые салаты.

Возможные альтернативы (немолочные) сыру моцарелла - вегетарианские заменители сыра на основе орехов кешью или рисового молока.

Перепелиное яйцо

Ваш уровень IgG к перепелиному яйцу 15.00 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие перепелиные яйца, включают все виды блюд из яиц (омлеты, жареные яйца, яичница-болтуня и т. д.), а также продукты в панировке и кляре, заправки для салатов, пироги с кремом, слоеные сливки, блины, вафли, заварные кремы, пудинги, зефир, марципан, майонез, мясной рулет, фрикадельки, безе, глазурь, макароны, соусы и суфле.

Возможные альтернативы перепелиным яйцам включают куриные яйца, гусиные яйца, утиные яйца и страусиные яйца в качестве заменителей животного происхождения. Заменители на растительной основе включают шелковый тофу.

Мясо

Говядина

Ваш уровень IgG к говядине составляет 20.12 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие говядину, включают такие блюда как рагу, колбасы, пироги, супы, гамбургеры, мясной рулет и жаркое.

Возможные альтернативы говядине - это мясо кабана, а также чечевица и нарезанные кубиками грибы (для болоньезе без мяса) или продукты-заменители мяса на растительной основе.

Рыба и морепродукты

Икра

Ваш уровень IgG к икре составляет 27.35 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие икру в качестве гарнира, включают блюда из яиц, макаронные изделия, картофельные бличики, рыбные блюда, блины и супы.

Возможные альтернативы икре включают икру пинагора, а также кус-кус (сдобренный маслом и окрашенный чернилами сепии) и соевый жемчуг в качестве заменителей на растительной основе.

Зерновые и семена

Пшеница твёрдая

Ваш уровень IgG к твёрдой пшенице составляет 19.53 мкг/мл.

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 крупы) 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 15.55 мкг/мл.

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 15.20 мкг/мл.

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 23.52 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие глютен, включают пшеницу, разновидности пшеницы (спельта, твердые сорта, кускус, манная крупа, фарина, фарро, камут, однозерновое 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 (крупы 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 цуккини, моркови или кабачков.

Солод

Ваш уровень IgG к солоду составляет 10.69 мкг/мл.

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 14.46 мкг/мл.

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.

Семена тыквы

Ваш уровень IgG к семенам тыквы составляет 15.17 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие тыквенные семечки, включают масло из тыквенных семечек, печенье, мюсли, песто и хлеб. Тыквенные семечки часто используются в качестве гарнира для салатов, пасты, ризотто и овсянки.

Возможные альтернативы тыквенным семечкам включают семечки подсолнечника.

Семена рапса

Ваш уровень IgG к семенам рапса составляет 17.11 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие семена рапса, включают рапсовое масло.

Возможные альтернативы рапсовому маслу включают масло канолы, оливковое масло, масло авокадо и масло из семян тыквы.

Пшеница

Ваш уровень IgG к пшенице составляет 20.94 мкг/мл.

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 12.58 мкг/мл.

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 20.56 мкг/мл.

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.

Орехи

Миндаль

Ваш уровень IgG к миндалю составляет 14.25 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие миндаль, молотый миндаль или миндальную муку, включают торты, хлеб, печенье, кондитерские изделия, мороженое, марципан и ликеры, такие как Амаретто.

Возможные альтернативы миндалю - фундук, бразильские орехи, кешью и несоленые фисташки. Несоленые семечки подсолнечника и тыквы, мюсли или овсянка также могут служить заменителями без орехов. Тахини (масло из семян кунжута) можно использовать вместо миндального масла.

Фундук

Ваш уровень IgG к фундуку составляет 22.03 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие фундук, включают печенье, торты, выпечку, шоколад, шоколадную пасту, кондитерские изделия, крупы и хлеб.

Возможные альтернативы фундуку включают миндаль, орехи макадамия, грецкие орехи и кешью. Овес, несоленые семечки подсолнечника и тыквы, изюм можно использовать в качестве заменителей без орехов в выпечке.

Бобовые

Соя

Ваш уровень IgG к сое составляет 12.05 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие сою, включают эдамаме, заменители мяса, мисо, соевое молоко, соевые соусы (например, тамари, шою, терияки), темпе и тофу.

Возможные альтернативы соевым продуктам включают кокосовые аминокислоты (для соевого соуса), зеленый горошек или кешью (для эдамаме), продукты на основе миндального или овсяного молока (для соевого молока, соевого йогурта и т. д.)

Фрукты

вишня

Ваш уровень IgG к вишне составляет 12.97 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие вишню, включают выпечку (например, пироги, открытые пироги, торты, кобблеры и т. д.), Мороженое, сок, компоты и снековый микс (в сушеном виде).

Возможные альтернативы вишне в выпечке: сливы, абрикосы и нектарины.

Ананас

Ваш уровень IgG к ананасу составляет 10.09 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие ананас, включают салаты, чатни, приправы, маринады, соки, смузи и коктейли.

Возможная альтернатива ананасам - зеленые яблоки и апельсины.

Малина

Ваш уровень IgG к малине составляет 18.75 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие малину, включают выпечку (например, пироги, открытые пироги, крошки, кексы, торты и т. д.), Джем, молочные коктейли, компоты, смузи и салаты.

Возможные альтернативы малине - ежевика и клубника.

Овощи

Помидор

Ваш уровень IgG к помидору составляет 10.53 мкг/мл.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие помидоры, включают соусы, блюда из пасты, салаты, тушеные блюда, супы, соусы, чатни, сальсу и джемы.

Возможные альтернативы помидорам включают красный сладкий перец и оливки.

Новые продукты

Домашний сверчок

Ваш уровень IgG к домашним сверчкам составляет 14.38 мкг/мл.

Сверчки — съедобные насекомые с высоким содержанием белка и многих других питательных веществ, их употребляют в качестве закуски в нескольких странах Африки и Юго-Восточной Азии.

Возможными альтернативами сверчкам являются другие съедобные насекомые, такие как кузнечики и мучные черви.

Другое

Тростниковый сахар

Ваш уровень IgG к тростниковому сахару составляет 10.36 $\mu\text{g/ml}$.

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие тростниковый сахар, включают сиропы, джемы, желе, кондитерские изделия, конфеты, выпечку (торты, кексы, печенье и т. д.), соки и многое другое.

Возможные альтернативы тростниковому сахару включают мед, стевию, архат и сироп тапиоки.

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.)