



ЛАБОРАТОРИЯ
ДНКОМ

Научный центр
молекулярно-генетических
исследований

+7 495 540-42-75 | dnkom.ru | info@dnkom.ru

Лицензия департамента здравоохранения г. Москвы № 0041-01137-77/00363245
г. Москва, 4-й Стрелечий пр-д, 4к1 ИНН 7707768390 ОГРН 1127746047175

Ф.И.О.: ПРИМЕР РЕЗУЛЬТАТА
Дата рождения: 01.02.1990 (33 г.) Пол: М
Регистрация биоматериала: 18.08.2023
Биоматериал: Кровь (сыворотка);

Заявка №: 3302498063
Заказчик: Заказчик: "Полное наименование
юридического лица"
Исполнитель: ООО "ДНК"ОМ"



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



ИМЯ ПАЦИЕНТА:



ДАТА РОЖДЕНИЯ:



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

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

ПРОВЕРЕННЫЕ АНТИГЕНЫ:

286

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ:

FOX

Лабораторный отчет: Обзор профиля IgG



Самая высокая измеренная концентрация IgG

0 - 9.99 мкг/мл



10 - 19.99 мкг/мл



≥ 20 мкг/мл



Низкий уровень IgG

Средний уровень IgG

Сильно повышенный уровень IgG

ПРИМЕР РЕЗУЛЬТАТА

Молоко и Яйцо

Пахта	≤ 5.00 мкг/мл	●	Молоко коровье Bos d 8 *	6.12 мкг/мл	●
Камамбер	9.90 мкг/мл	●	(Casein)		
Эмменталь	10.53 мкг/мл	●●	Буйволиное молоко	9.00 мкг/мл	●
Гауда	9.86 мкг/мл	●	Верблюжье молоко	≤ 5.00 мкг/мл	●
Творог	8.77 мкг/мл	●	Козий сыр	≤ 5.00 мкг/мл	●
Коровье молоко	5.14 мкг/мл	●	Козье молоко	8.68 мкг/мл	●
Моцарелла	11.05 мкг/мл	●●	Перепелиное яйцо	14.69 мкг/мл	●●
Пармезан	6.88 мкг/мл	●	Яичный белок	40.16 мкг/мл	●●●
Молоко коровье Bos d 4 *	≤ 5.00 мкг/мл	●	Яичный желток	37.96 мкг/мл	●●●
(Alpha-Lactalbumin)			Овечий сыр	6.80 мкг/мл	●
Молоко коровье Bos d 5 *	38.62 мкг/мл	●●●	Овечье молоко	21.76 мкг/мл	●●●
(Beta-Lactoglobulin)					

Мясо

Утиное мясо	≤ 5.00 мкг/мл	●	Курица	≤ 5.00 мкг/мл	●
Говядина	≤ 5.00 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	≤ 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	6.80 мкг/мл	●	Северная креветка	≤ 5.00 мкг/мл	●
Съедобный моллюск	≤ 5.00 мкг/мл	●	Гребешок	5.65 мкг/мл	●
Краб	≤ 5.00 мкг/мл	●	Двустворчатый моллюск	5.98 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	9.20 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	8.18 мкг/мл	●	Палтус	≤ 5.00 мкг/мл	●
Омар	≤ 5.00 мкг/мл	●	Скумбрия	≤ 5.00 мкг/мл	●

Микс креветок	≤ 5.00 мкг/мл	●
Кальмар	7.72 мкг/мл	●
Морской черт	≤ 5.00 мкг/мл	●
Пикша	≤ 5.00 мкг/мл	●
Хек	≤ 5.00 мкг/мл	●
Мидия обыкновенная	9.04 мкг/мл	●
Осьминог	5.14 мкг/мл	●

Атлантический морской окунь	≤ 5.00 мкг/мл	●
Сепия	5.14 мкг/мл	●
Морской язык	5.23 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	8.42 мкг/мл	●
Рапс	7.22 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	6.68 мкг/мл	●
Солод (ячмень)	15.35 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	14.76 мкг/мл	●●
Кунжут	5.84 мкг/мл	●
Пшеница	41.19 мкг/мл	●●●
Пшеничные отруби	27.14 мкг/мл	●●●
Глиадин пшеницы Tri a Gliadin *	26.04 мкг/мл	●●●
Ростки пшеницы	≤ 5.00 мкг/мл	●
Глютен	40.31 мкг/мл	●●●
Полба	30.09 мкг/мл	●●●
Пшеница твёрдая	27.43 мкг/мл	●●●
Пшеница однозернянка	22.47 мкг/мл	●●●
Пшеница польская	22.38 мкг/мл	●●●
Спельта	17.95 мкг/мл	●●
Кукуруза	11.27 мкг/мл	●●

Орехи

Кешью	6.15 мкг/мл	●
Бразильский орех	≤ 5.00 мкг/мл	●
Орех пекан	5.58 мкг/мл	●
Сладкий каштан	≤ 5.00 мкг/мл	●
Кокосовое молоко	5.77 мкг/мл	●
Кокос	≤ 5.00 мкг/мл	●
Орех кола	≤ 5.00 мкг/мл	●

Фундук	≤ 5.00 мкг/мл	●
Сыть (чужа)	≤ 5.00 мкг/мл	●
Грецкий орех	5.94 мкг/мл	●
Макадамия, орех	≤ 5.00 мкг/мл	●
Фисташка	≤ 5.00 мкг/мл	●
Миндаль	≤ 5.00 мкг/мл	●

Бобовые

Арахис	5.07 мкг/мл	●
--------	-------------	---

Зеленая фасоль	≤ 5.00 мкг/мл	●
----------------	---------------	---

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	7.14 мкг/мл	●
Белая фасоль	≤ 5.00 мкг/мл	●	Бобы мунг	≤ 5.00 мкг/мл	●

Фрукты

Киви	17.04 мкг/мл	●●	Финик	≤ 5.00 мкг/мл	●
Ананас	6.24 мкг/мл	●	Физалис	≤ 5.00 мкг/мл	●
Папайя	≤ 5.00 мкг/мл	●	Абрикос	9.16 мкг/мл	●
Лайм	5.04 мкг/мл	●	Вишня	10.33 мкг/мл	●●
Лимон	≤ 5.00 мкг/мл	●	Слива	≤ 5.00 мкг/мл	●
Арбуз	5.05 мкг/мл	●	Персик	≤ 5.00 мкг/мл	●
Грейпфрут	≤ 5.00 мкг/мл	●	Нектарин	6.70 мкг/мл	●
Мандарин	9.19 мкг/мл	●	Гранат	10.71 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	5.50 мкг/мл	●	Ежевика	≤ 5.00 мкг/мл	●
Личи	≤ 5.00 мкг/мл	●	Малина	≤ 5.00 мкг/мл	●
Яблоко	≤ 5.00 мкг/мл	●	Бузина	10.90 мкг/мл	●●
Манго	≤ 5.00 мкг/мл	●	Черника	≤ 5.00 мкг/мл	●
Шелковица	≤ 5.00 мкг/мл	●	Клюква	≤ 5.00 мкг/мл	●
Банан	6.39 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	10.64 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	7.30 мкг/мл	●	Кивано	≤ 5.00 мкг/мл	●
Стебель сельдерея	5.71 мкг/мл	●	Цуккини	≤ 5.00 мкг/мл	●
Хрен	7.00 мкг/мл	●	Огурец	≤ 5.00 мкг/мл	●
Белая спаржа	6.67 мкг/мл	●	Артишок	≤ 5.00 мкг/мл	●

Ростки бамбука	7.00 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)	5.66 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	5.07 мкг/мл ●
Брокколи	≤ 5.00 мкг/мл ●	Редис	6.64 мкг/мл ●
Романеско	≤ 5.00 мкг/мл ●	Баклажан	≤ 5.00 мкг/мл ●
Красная капуста	9.15 мкг/мл ●	Картофель	10.83 мкг/мл ●●
Зеленая капуста	≤ 5.00 мкг/мл ●	Помидор	17.22 мкг/мл ●●
Савойская капуста	8.01 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 ●	Бasilik	≤ 5.00 мкг/мл ●
Паприка	7.88 мкг/мл ●	Майоран	≤ 5.00 мкг/мл ●
Кайенский перец	5.07 мкг/мл ●	Орегано	≤ 5.00 мкг/мл ●
Чили (красный)	≤ 5.00 мкг/мл ●	Петрушка	≤ 5.00 мкг/мл ●
Тмин	5.42 мкг/мл ●	Анис	6.06 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	5.85 мкг/мл ●	Опята	≤ 5.00 мкг/мл ●
Подосиновик/белый гриб	≤ 5.00 мкг/мл ●	Эринги	5.14 мкг/мл ●
Лисички	5.58 мкг/мл ●	Вешенка	≤ 5.00 мкг/мл ●

Новые продукты

Домашний сверчок	11.84 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	6.38 мкг/мл ●	Нори	≤ 5.00 мкг/мл ●
Черноплодная рябина	≤ 5.00 мкг/мл ●	Семена чиа	7.00 мкг/мл ●
Сафлоровое масло	≤ 5.00 мкг/мл ●	Корень якона	≤ 5.00 мкг/мл ●
Хлорелла	9.71 мкг/мл ●	Спирулина	5.56 мкг/мл ●
Гинкго билоба	6.09 мкг/мл ●	Корень одуванчика	≤ 5.00 мкг/мл ●
Мака перуанская	≤ 5.00 мкг/мл ●	Хрущак мучной	7.59 мкг/мл ●
Перелетная саранча	7.06 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	12.33 мкг/мл ●●
Мед	9.98 мкг/мл ●	Пивные дрожжи	8.79 мкг/мл ●
Aspergillus niger	13.81 мкг/мл ●●	Цветы бузины	≤ 5.00 мкг/мл ●
Хмель	≤ 5.00 мкг/мл ●	М-транслгутаминаза, мясной клей	≤ 5.00 мкг/мл ●
Дрожжи хлебопекарные	10.14 мкг/мл ●●		

CCD

Человеческий лактоферрин	≤ 5.00 мкг/мл ●
--------------------------	-----------------



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, двусторчатый моллюск, лосось, гребешок, сепия/каракатица, микс креветок, кальмар, рыба-меч, скат (морская лисица), форель, 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, фисташки, 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, фенхель, чеснок, зеленый капуста, хрен, кивано, кольраби, полевой салат, лук-порей, листья крапивы, оливки/маслины, лук, пастернак, пач-чой/китайская капуста, картофель, тыква (тыква мускатная), тыква (Хоккайдо), радищо, 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, можжевеловые ягоды, лемонграсс, майоран, мята, горчица, мускатный орех, орегано, паприка, петрушка, перец (черный / белый / зеленый / красный / желтый), розмарин, шалфей, 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, сафлоровое 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-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

Интерпретация - Поддержка

Интерпретация результатов

Молоко и яйца

Коровье молоко

Ваш уровень IgG к коровьему молоку составляет 38,62 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, 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 40,16 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, 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 37,96 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-болтунья 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.

Эмменталь

Ваш уровень IgG к сыру эмменталь составляет 10,53 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие сыр эмменталь, включают такие блюда как запеканки, сырные фондю, сырные слоеные булочки, супы, пиццу и сырные доски.

Возможные альтернативы (немолочные) сыру эмменталь - вегетарианские заменители сыра на основе орехов (например, кешью, макадамия) или сои.

Моцарелла

Ваш уровень IgG к сыру моцарелла составляет 11,05 мкг/мл.

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

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 14,69 мкг/мл.

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

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.

Овечье молоко

Ваш уровень IgG к овечьему молоку составляет 21,76 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие овечье молоко, включают молочные продукты, такие как сыры (например, фета, рикотта, рокфор), йогурт, масло и мороженое.

Возможные альтернативы овечьему молоку включают коровье молоко, верблюжье молоко, козье 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.

Зерновые и семена

Кукуруза

Ваш уровень IgG к кукурузе составляет 11,27 мкг/мл.

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

крупы, гомини, кукурузные сахара (декстрозу, декстрин, мальтодекстрин, фруктозу, дино, церелозу, пюретоза, глюкоза, сорбит, ксилит, инозит, эриторбат натрия), маргарин, кукурузные чипсы, чипсы из тортильи, кукурузные оладьи, кукурузные хлопья, смесь злаков и кукурузные лепешки.

Возможные альтернативы кукурузе - "рис" из брокколи и "рис" из цветной капусты. Кукурузное масло можно заменить маслом канолы в выпечке и десертах, а также маслом из виноградных косточек и оливковым маслом в пикантных блюдах. Кукурузный крахмал можно заменить крахмалом аррорута, пшеничным крахмалом, крахмалом тапиоки и картофельным крахмалом. Кукурузный сироп можно заменить другими жидкими подсластителями, такими как мед, нектар агавы или золотой сироп.

Пшеница твёрдая

Ваш уровень IgG к твёрдой пшенице составляет 27,43 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 22,47 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 30,09 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 40,31 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, пирог, 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 цукини, моркови или кабачков.

Солод

Ваш уровень IgG к солоду составляет 15,35 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.

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 22,38 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 ко ржи составляет 14,76 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 17,95 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 41,19 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, гидролизированный растительный белок, гидролизированный 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 27,14 мкг/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 26,04 мкг/мл.

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

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

вишня

Ваш уровень IgG к вишне составляет 10,33 мкг/мл.

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

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.

Бузина

Ваш уровень IgG к бузине составляет 10,9 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие ягоды бузины, включают джемы, ликеры и пироги. Обратите внимание: сырые ягоды бузины, а также семена, листья и кора бузины ядовиты!

Возможные альтернативы бузине - черная смородина и клюква.

Киви

Ваш уровень IgG к киви составляет 17,04 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.

Гранат

Ваш уровень IgG к гранату составляет 10,71 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие гранаты и семена граната, включают салаты, выпечку (например, пироги, торты и т. д.), Соки, смузи, коктейли и вино.

Возможные альтернативы гранату и семенам граната: клюква, красная смородина, вишня и малина.

Овощи

Чеснок

Ваш уровень IgG к чесноку составляет 10,64 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие чеснок, включают макаронные блюда, супы, тушеные блюда, соусы, сливочное и растительное масло, соусы, заправки и чатни.

Возможные альтернативы чесноку: шнитт-лук, лук-шалот, лук и цедра лимона.

Картофель

Ваш уровень IgG к картофелю составляет 10,83 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие картофель, включают супы, салаты, тушеные блюда, блины, клецки, гратены, запеканки, пюре, жаркое, чипсы, клецки, блинчики с мясом и многое другое.

* Молекулярный антиген

Возможные альтернативы картофелю включают цветную капусту, кольраби и кабачки.

Помидор

Ваш уровень IgG к помидору составляет 17,22 мкг/мл.

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

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 11,84 мкг/мл.

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

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

Aspergillus niger (чёрная плесень)

Ваш уровень IgG к Aspergillus niger (чёрная плесень) составляет 13,81 мкг/мл.

Сопутствующие симптомы после употребления или воздействия aspergillus niger включают лихорадку, кашель, ухудшение симптомов астмы, свистящее дыхание, одышку и утомляемость.

Aspergillus niger растет на таких продуктах, как хлеб, овощи, сухофрукты и орехи, а также в компостах, баках для органических отходов, почве для горшков, а также за обоями и старой обивкой.

Почти невозможно полностью избежать воздействия aspergillus niger. Пациенты с непереносимостью должны проверять продукты, которые они потребляют, на наличие признаков плесени и держаться подальше от мест, где они могут столкнуться с плесенью, например, строительных площадок и компостных куч.

Пекарские дрожжи

Ваш уровень IgG к пекарским дрожжам составляет 10,14 мкг/мл.

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

Пищевые продукты и блюда, обычно содержащие пекарские дрожжи, включают хлеб, пирожные, печенье, печенье, крекеры, муку, булочки для гамбургеров, булочки для хот-догов, выпечку, крендельки, тесто для пиццы, лаваш, хлеб наан, булочки, пиво, вино, сидр, спиртные напитки, имбирный эль, уксус, соевый соус, заправки, темпе, мисо, тамари, тофу и множество готовых к употреблению продуктов. Пекарские дрожжи и пивные дрожжи — это два штамма одного и того же микроорганизма, поэтому вполне вероятно, что у вас есть чувствительность к обоим. На этикетках пищевых продуктов пекарские дрожжи могут называться гидролизированным белком, гидролизированным растительным белком и разрыхлителем.

Возможные альтернативы пекарским дрожжам включают разрыхлитель, пищевую соду и закваску. Бездрожжевыми являются следующие пищевые продукты: макаронные изделия, коричневый рис, кукуруза, дикий рис, гречка, ячмень, кускус, пшено; домашний хлеб, кексы, печенье, блины (с разрыхлителем/содой), свежие овощи; свежее мясо, рыба и моллюски; свежие фрукты; яйца; и соевое молоко.

Тростниковый сахар

Ваш уровень IgG к тростниковому сахару составляет 12,33 µg/ml.

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

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

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.)

ПРИМЕР РЕЗУЛЬТАТА