ImuXPro

Right Food. Better Health.

Überblick über die häufigsten symptomauslösenden Nahrungsmittel

Zusätzliche Informationen über ausgewählte ImuPro-Lebensmittel

Im Folgenden haben wir einige Informationen zu **Gluten**, **Hefe**, **Milch** und **Hühnerei** zusammengestellt. Unserer Erfahrung nach sind dies Lebensmittel, auf die viele Menschen im ImuPro-Test reagieren – vielleicht, weil sie von vielen Menschen sehr häufig verzehrt werden. Genau aus diesem Grund ist es zunächst schwierig, wenn Sie diese Lebensmittel entsprechend Ihrem ImuPro-Ergebnis für eine bestimmte Zeit nicht mehr essen sollen.

Um Ihnen die ImuPro-Ernährungsumstellung zu erleichtern, zeigen wir Ihnen gerne auf, in welchen Nahrungsmitteln Gluten, Hefe, Milch und Hühnereier enthalten sein können. Sie können sich insbesondere in verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten „verstecken".

Unser Tipp: Die folgenden Texte enthalten nur eine Auswahl möglicher Quellen. Achten Sie deshalb am besten genau auf die Liste der Zutaten jedes Lebensmittel-Etiketts.

Zudem schlagen wir mögliche Alternativen vor, die Sie als Ersatz für Gluten, Hefe, Milch oder Hühnerei verwenden können, wenn Sie bei Ihrem ImuPro-Test auf diese reagiert haben und sie deshalb eine Zeit nicht essen dürfen.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass die hier genannten Lebensmittel und die jeweiligen Alternativen allgemeiner Natur sind und sich nicht zwangsweise auf Ihren persönlichen ImuPro-Test beziehen. Achten Sie hierbei bitte auf die individuelle Empfehlung Ihres Therapeuten. Lebensmittel, auf die Sie mit einem positiven ImuPro-Test reagieren oder bei denen eine andere Unverträglichkeit besteht, sollten entsprechend gemieden werden, auch wenn sie im Folgenden als mögliche Alternative aufgeführt sind.

Ihr Therapeut berät Sie gern!

Wichtige Informationen zur Grundversorgung

Milch/Milchprodukte und Eier dienen dem Körper zur Grundversorgung mit hochwertigen Proteinen, wichtigen Vitaminen wie Vitamin B2 (Riboflavin) und Mineralstoffen wie Kalzium. Bei einem notwendigen Verzicht kann einem Nährstoffmangel durch eine sorgfältige, ausgewogene Auswahl der erlaubten Lebensmittel erfolgreich vorgebeugt werden. Auf Seite 11 finden Sie abschließend einige Alternativen zur Versorgung mit Eiweiß, Vitamin B2 und Kalzium.

Gluten und glutenhaltige Produkte/Alternativen

Gluten, auch als Klebereiweiß bekannt, ist ein Eiweiß, das in vielen Getreidearten vorkommt. Es hat Einfluss auf die Backeigenschaften von Mehl und kann das Dreifache seines eigenen Gewichts an Wasser binden. Wenn es angefeuchtet wird, erhält es elastische Eigenschaften, die denen von Gummi ähneln und einen geschmeidigen, bearbeitbaren Teig ergeben.

Gesundheitliche Aspekte: In den letzten Jahren hat die Zahl der Menschen, die an einer Glutenunverträglichkeit leiden stark zugenommen. Dafür gibt es viele Gründe: Zum einen ist das Bewusstsein dafür gewachsen, dass Gluten nicht nur an der Verursachung der Autoimmunerkrankung Zöliakie beteiligt ist; zum anderen wird Gluten immer mehr mit einer zunehmenden Zahl von Beschwerden in Verbindung gebracht, ohne dass eine Zöliakie vorliegt.

Verschiedene Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen auf Gluten:

1. Bei einer Glutenallergie bildet der Körper IgE-Antikörper gegen Gluten. Erfolgt eine Sofortreaktion, kann es zu Juckreiz oder Schwellungen der Schleimhäute oder in schweren Fällen sogar zu einem anaphylaktischen Schock kommen.

2. In den letzten Jahren häufen sich die Fälle, in denen Menschen auf glutenhaltige Produkte (Brot, Pizza, Nudelgerichte, Kuchen, Backwaren, usw.) mit Reizdarm- oder zöliakieähnlichen Symptomen reagieren, ohne an einer Zöliakie zu leiden. Dies wird Glutensensitivität oder auch Weizensensitivität genannt. Die genauen Mechanismen sind noch unbekannt. Es wird aber vermutet, dass es sich im Wesentlichen um ein Mengenproblem handelt, also ausgelöst durch einen Überverzehr von glutenhaltigen Produkten im Laufe des Tages. Wird die Menge an glutenhaltigen Lebensmitteln reduziert, so bessern sich in der Regel die Symptome.

3. Die Zöliakie wird als eine Mischung aus Allergie und Autoimmunerkrankung angesehen, die durch Gluten ausgelöst wird. Etwa 1 % der Bevölkerung ist davon betroffen, mit steigender Tendenz. Ein positives Ergebnis im IgG-Test auf Gluten kann auf eine Zöliakie zurückzuführen sein, muss es aber nicht. Wenn eine positive Reaktion auf Gluten festgestellt wird, empfehlen wir Ihren behandelnden Ärzten, differentialdiagnostisch auf Zöliakie zu untersuchen, bevor Sie Ihre Ernährung umstellen.

Natürlich glutenfreie Lebensmittel:

Alle gängigen Brote, Nudeln usw. sind normalerweise glutenhaltig. Es gibt aber spezielle glutenfreie Produkte und eine große Auswahl an glutenfreien Körnern oder Pseudogetreiden, die von Natur aus kein Gluten enthalten und im Supermarkt erhältlich sind.

Obst: frisches oder tiefgefrorenes Obst, Obstkonserven aus Wasser und Zucker.

Eier

Gemüse: alle Arten von frischem Gemüse, alle Gartensalate, tiefgefrorenes Gemüse ohne Zusatzstoffe, Konserven (nur mit Wasser, Salz und Art des Gemüses in der Zutatenliste).

Hülsenfrüchte (frisch und getrocknet): Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Soja, Erdnüsse, Zuckererbsen, usw.

Nüsse und Samen: unverarbeitete Mandeln und Nusssorten, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesamsamen, Chiasamen, Hanfsamen und Pinienkerne.

Kartoffeln: z.B. Salzkartoffeln, Bratkartoffeln.

Fisch: frischer oder tiefgefrorener Fisch ohne Panade oder Gewürze, Fischkonserven in ihrem eigenen Saft oder in Öl.

Fleisch: frisch oder tiefgekühlt ohne Panade oder Gewürze, Teilstücke von Schwein, Rind, Kalb, Geflügel, Lamm, Schaf, Ziege, Strauß, Wildbret, Federwild, Kaninchen und Innereien.

Milch und Milcherzeugnisse: alle Milcherzeugnisse ohne Zusätze wie Körner, Obst, Bindemittel (z.B. Milch, Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Molke, Kefir, Sahne, Sprühsahne, Kondensmilch, Kaffeeweißer, Milchschaum, Crème fraîche, saure Sahne), Milchersatzprodukte (z.B. Mandeldrink, Cashewdrink, Sojadrink).

Fette und Öle (außer Weizenkeimöl): reine Pflanzenfette, Margarine, Butterschmalz, Butter, Butterfett/Ghee und Schmalz.

Glutenfreie Körner/Pseudogetreide: glutenfrei deklarierter Hafer, Buchweizen, Amaranth, Hirse (Teff und Fonio), Quinoa, Mais, Reis, Tempurateig aus Reis, Kastanienmehl, Leguminosenmehle (Hülsenfrüchte), Mungobohnen, Tapioka, Hanfmehl, Lupinenmehl, Nussmehl (Mandel, Kokosnuss).

Glutenfreie Getränke: Wasser, Tee, Wein, Fruchtsaft/Fruchtnektar ohne Zusatzstoffe, frisch gepresste Fruchtsäfte, Gemüsesäfte ohne zusätzliche Zutaten.

Hinweis: Aus technischen Gründen müssen die IgG-Antikörper für verschiedene Getreide an sich und die für das im Getreide enthaltene Gluten jeweils getrennt gemessen werden. Wird eine positive Reaktion auf Gluten mit dem ImuPro-Test festgestellt, müssen alle glutenhaltigen Getreidesorten gemieden werden. Dies ist wichtig, um das Fortbestehen von Symptomen zu verhindern, die durch Gluten ausgelöst werden. Liegt der gemessene Wert für ein Getreide unter dem Grenzwert, so ist der Verzehr erlaubt, solange es im Handel als "glutenfrei" gekennzeichnet ist.

Wichtig: Auch wenn keine Zöliakie diagnostiziert wurde, empfehlen wir Gluten mindestens ein Jahr lang zu meiden, wenn es während der Provokationsphase der ImuPro-Diät Symptome auslöst. Bitte fragen Sie Ihren Therapeuten welchen Meidungszeitraum er für Sie empfiehlt.

Diese Getreidearten/-sorten sowie alle daraus hergestellten Produkte enthalten Gluten:

Weizen, Roggen und Gerste, Tritordeum (eine Kreuzung zwischen Hartweizen und Gerste), handelsüblicher Hafer (durch verarbeitungsbedingte Spuren), Hartweizen, Grünkern, Dinkel (Rotkorn), Einkorn (Weizen), Urkorn (Weizen), Emmer Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale und andere Weizenderivate, Tempurateig (aus/mit Weizenmehl), Sago aus Gerste oder Weizen, Udon und Somen Nudeln aus Weizen, Kritharaki (griechische Nudeln in Form von Reis aus Weizen), Panko (japanische Panade), Topfgerste (aus Gerste), Couscous, Bulgur.

Gluten in verarbeiteten Lebensmitteln:

Besonders wichtig ist die Situation bei Fertigerzeugnissen, insbesondere bei solchen für Vegetarier. In diesen wird Gluten in seiner freien Form verwendet und kann bis zu 80 % des Inhalts der verarbeiteten Lebensmittel ausmachen.

Diese Produkte können Gluten enthalten:

Wichtige Information vorab: Gluten ist deklarationspflichtig und somit gut im Einzelfall erkennbar!

Gemüse: tiefgefrorenes Gemüse mit Mehl (z.B. Rahmspinat), Gemüsekonserven, vorgefertigte Kartoffelprodukte (z.B. Kartoffelpüree, Kroketten, Kartoffelsalat, Pommes frites, Kartoffelpuffer), Gemüsebrühe.

Obst: Fruchtzubereitungen, dehydrierte Obstkonserven.

Molkereiprodukte: Joghurt und Quark (vor allem Sorten mit Obst oder Getreide), Frischkäsezubereitungen, fettarme Milchprodukte (z.B. Käse, Frischkäse), Schmelzkäse, Schlagsahne, Speiseeispulver, Eiskremzutaten (z.B. Getreideflocken), Kräuterbutter.

Getränke: Gerstenmalz, Kaffee, Bier und weitere Getreidealkohole/Spirituosen.

Snacks/Süßwaren: Schokolade, Schokoladensnacks, Bonbons, Desserts, Marzipan, salzige Snacks.

Fleisch-, Wurst- und Fischprodukte: alle Arten von Wurstwaren, die keine vollständige Zutatenliste aufweisen, fettarme Wurst, Fleischzubereitungen (z.B. Frikadellen, Fleischfüllungen, paniertes Fleisch, Fertiggerichte mit Soße), Brathering, gerollter eingelegter Hering (Rollmops).

Sonstiges: Fertigsuppen, Fertigsaucen, Salatdressings, Ketchup, Senf, Fertiggerichte, Gewürze, Röstzwiebeln.

Getreideprodukte: fertiges Sojabrot, Hirsebrot, Leinsamenbrot, Soja-Nudeln, Weizenkleieprodukte, Reiskuchen, Reisknusperflocken, Müsli, Backpulver, Backhilfsmittel, Glasuren, Cornflakes, Polenta, Puffreis.

Hinweis: Diese Liste ist nur eine Auswahl. Schauen Sie sich die Zutatenliste dieser aber auch aller anderen Lebensmittel auf dem Etikett sehr genau an!

Kuhmilch und milchhaltige Produkte/Milchsubstitutionen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Menschen mit einer Überempfindlichkeit auf Milchprodukte reagieren können.

Es besteht ein wesentlicher Unterschied zwischen einer Milchallergie und einer Laktoseintoleranz. Bitte beachten Sie, dass ImuPro nur eine mögliche Typ-III Nahrungsmittelunverträglichkeit (auch Nahrungsmittel-Intoleranz) aufgrund erhöhter IgG-Antikörperspiegel anzeigt. ImuPro ist nicht geeignet für die Diagnose einer Laktoseintoleranz oder einer IgE-vermittelten Typ-I-Allergie gegen Milch.

Die Laktoseintoleranz ist auf einen Enzymmangel zurückzuführen. Um Laktose verdauen zu können, benötigt der Körper das Enzym Laktase. Ist nicht genügend Laktase im Körper vorhanden, kann dies zu Symptomen wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen führen. Die Symptome treten frühestens 30 Minuten nach dem Verzehr von laktosehaltigen Produkten auf. Da Milch von anderen Tieren auch Laktose enthält, werden Schafs-, Ziegen- oder Stutenmilch von den Betroffenen in der Regel ebenfalls schlecht vertragen.

Verschiedene Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen auf Milch:

Bei einer Milcheiweißallergie (IgE und IgG) reagiert das Immunsystem auf die Proteine in der Milch, das Milcheiweiß. Hierbei werden alle Milchprodukte, die dieses Eiweiß enthalten, schlecht vertragen. Dies gilt auch für laktosefreie Produkte, da sie zwar keine Laktose, aber immer noch Milcheiweiß enthalten. Milchprodukte von anderen Tieren (z. B. Schaf, Ziege, etc.) können hingegen je nach Testergebnis vertragen werden.

Die Milchallergie des Typen I (IgE) ist die klassische und akute Form der Milchallergie. Eine sofortige Reaktion auf den Verzehr von Milch ist typisch. Wenn die Symptome innerhalb von 30 Minuten nach dem Verzehr von Milchprodukten auftreten, werden sie wahrscheinlich durch solch eine Typ-I-Allergie gegen Milch ausgelöst.

Treten die Symptome erst später auf, so sind sie in den meisten Fällen auf eine andere Ursache, wie die Typ-III-Milchallergie, zurückzuführen. Diese ist charakterisiert durch das vermehrte Auftreten von IgG-Antikörpern, die mit dem ImuPro-Test gemessen werden. Symptome können in einem Zeitraum von zwei Stunden bis zu drei Tagen nach dem Verzehr auftreten. Sie betreffen häufig den Magen-Darm-Trakt, können aber auch an ganz anderen Stellen des Körpers auftreten. In vielen Fällen sind die Symptome chronisch, da Milchprodukte häufig konsumiert werden und aufgrund der verzögerten Symptombildung ein Zusammenhang oft nicht erkannt wird.

Die Proteine in der Milch lassen sich in drei Gruppen einteilen: Kaseine, Lactoglobuline und Lactalbumine. Je nachdem, wie ein Milchprodukt verarbeitet wird, unterscheidet sich die Zusammensetzung der Proteine manchmal erheblich.

Bei der Verarbeitung von Milch werden die Kaseine oft "eingedickt", das heißt, sie werden in fester Form aus der Milch entfernt. Dies geschieht zum Beispiel bei der Herstellung von Labkäse (z.B. Edamer und Gouda). Labkäse, aber auch verschiedene Weichkäse, enthalten daher eine viel geringere Menge dieser Kaseine.

Wenn diese "eingedickten" Kaseine entfernt werden, bleibt die sogenannte Molke der Milch übrig. Sie enthält weniger Kaseine, ist aber reich an Lactoglobulinen und Lactalbuminen. Die Molke kann direkt verzehrt (z.B. als Molkedrink) oder z. B. zu Molkenkäse (Ricotta) weiterverarbeitet werden.

Einige verarbeitete Milchprodukte, wie Sauermilchprodukte (Kuh) und Quark, enthalten sowohl Kaseine als auch Molke, da in diesen Fällen die Kaseine nach der Eindickung nicht entfernt werden.

Hinweis: Es kann also sein, dass Sie auf Kuhmilch und auf andere Kuhmilchprodukte unterschiedlich reagieren, was von der Verarbeitung abhängig ist.

Kuhmilchersatzprodukte (auch diese sollten bei Nachweis einer Typ-III-Allergie oder wenn sie nicht getestet wurden, gemieden werden):

Ziegenmilch und Ziegenkäse, Haferdrink, Schafsmilch und Schafskäse, Pinienkerndrink, Sojadrink, Mandeldrink, Reisdrink und Kokosnussdrink.

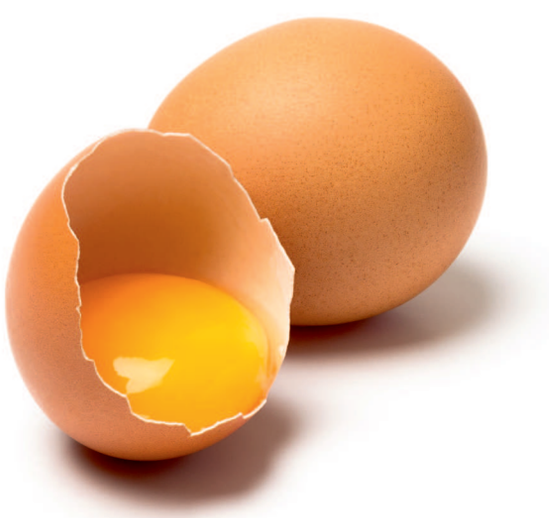
Hinweis: Prüfen Sie die Zutatenliste der Lebensmittel sehr genau! Da diese Liste nur eine Auswahl ist, sollten Sie in der Regel auf alle Lebensmittelkennzeichnungen achten.

Die folgenden Lebensmittel können Milch oder deren Bestandteile enthalten:
Weißbrot, Rührei, Fertigteig, Brötchen, Schokolade, Backwaren, Pudding, viele Liköre, Kuchen, Joghurt, Buttermilch, Fertigsalatsaucen, Eiscreme, Hamburger, Suppen, Käse, Frikadellen, Knäckebrot, Wurst, Margarine, Mayonnaise, Kakao, Ovomaltine, Soufflés und Kartoffelpüree.

Begriffe, hinter denen sich Kuhmilchproteine verbergen könnten:
Lactoglobulin, Lactalbumin, Vollmilch, Vollmilchpulver, Kondensmilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Kasein, Milcheiweiß, Butter, Joghurt, Trockenmilch, fettfreie Trockenmilch, Crème fraîche und Molkenprotein.

Hühnerei: Eiklar und Eigelb

Ein Ei besteht aus zwei Teilen: dem Eiklar und dem Eigelb. Das Eiklar umgibt das Eigelb, auch Dotter genannt. Wenn ein Ei geöffnet wird, ist das Eiklar flüssig, während der Dotter durch eine dünne Haut zusammengehalten wird. Diese Eigenschaft ist von praktischem Wert, wenn es darum geht, Eiklar und Eigelb voneinander zu trennen, um sie einzeln zu verwenden.



Beide Bestandteile, haben bestimmte Eigenschaften, die sie für die Küche nützlich machen. Das im Eigelb enthaltene Lecithin eignet sich zur Herstellung von Emulsionen, wie zum Beispiel Mayonnaise. Viele Soßen (z.B. Sauce Hollandaise), Desserts und Cremes werden ebenfalls mithilfe des Eigelbs hergestellt. Aber auch das aufgeschlagene Eiklar wird insbesondere zum Verdicken und Verfeinern vieler Desserts verwendet.

Hinweis: Müssen Sie Ihre Ernährung aufgrund einer Typ-III-Allergie gegen Hühnereiweiß (Protein des Hühnereis) umstellen? Dann lesen Sie bitte die Zutatenliste von industriell hergestellten Produkten sehr genau durch. Eier und ihre Bestandteile werden dort oft als Zusatzstoffe verwendet, aber nicht immer sind sie auf dem Etikett mit dem Begriff "Ei" aufgeführt. Einige Medikamente und Impfstoffe enthalten ebenfalls Bestandteile von Eiern. Überprüfen Sie vor der Verabreichung daher immer die Zusammensetzung.

Produkte, die Eier enthalten können:
Glutenfreies Brot, Pfannkuchen, Quiches, Desserts, Soßen, Süßigkeiten, Aufstriche, Suppen, Fleischprodukte, Gebäck, Kuchen, Aufläufe, (frische) Nudeln, Fertiggerichte, Mayonnaise, Eiscreme, Hamburger, Würstchen, Senf.

Bezeichnungen, hinter denen sich Eier verbergen könnten:
Eigelb, Ovalbumin, Albumin, Globulin, Lecithin E 322, Eiweiß (nicht zu verwechseln mit dem Protein, welches auch Eiweiß genannt wird), Livetin, Lysozym E 1105 und Ovomukoid.

Hühnerei Substitutionen:
Schwierigkeiten ergeben sich in der täglichen Praxis des Kochens, wenn die Eigenschaften des Eies ersetzt werden sollen. Handelsübliche Ei-Ersatzstoffe können hier Abhilfe schaffen.

Um die verdickende Wirkung eines Eies zu ersetzen, empfehlen wir, einen Esslöffel Sojamehl mit zwei Esslöffeln Wasser zu vermengen. Im Falle einer Sojaunverträglichkeit kann auch eine Mischung aus Reis-, Kichererbsen- oder Maismehl verwendet werden.

Unter Beachtung Ihres ImuPro-Ergebnisses können Sie folgende Alternativen zum Ei verwenden:

Apfelmus: Ungefähr drei Esslöffel Apfelmus können als Ersatz für ein Ei verwendet werden.

Aquafaba oder Wasser, in dem Kichererbsen gekocht wurden: Aquafaba ist ein guter Ersatz für geschlagenes Eiklar/Baiser. Die Flüssigkeit aus der Dose/dem Glas auffangen und dann mit dem Handrührgerät steif schlagen.

Bananen: Auch Bananen eignen sich gut als Ei-Ersatz beim Backen. Im Gegensatz zu Apfelmus verlieren Bananen beim Backen jedoch nicht ihren Geschmack. Ungefähr eine halbe reife Banane ersetzt ein Ei.

Leinsamen/Chiasamen: Ein Esslöffel gemahlene Samen auf drei Esslöffel Wasser ersetzen ein Ei.

Flohsamenschalen: Zwei Esslöffel Flohsamenschalen vermengt mit 150 ml Wasser.

Nussmus: 1 Esslöffel als Ersatz für ein Ei.

Avocado: Eine halbe Avocado zerdrückt/gestampft zu Brei dient als Ersatz für ein Ei.

Hefe und hefehaltige Produkte/Alternativen

Hefe ist im Handel entweder in Pulverform, als Trockenhefe oder als frische/aktive Hefe ("Pressehefe") erhältlich.

Sie wird in Backwaren zur Verfeinerung des Teigs verwendet. Mit Hilfe von Sauerstoff verwandelt die Hefe die zuckerhaltigen Stoffe im Mehl in Wasser und Kohlenhydrate um. Dies lässt den Teig aufgehen. Hefe enthält von Natur aus Glutamat. Aus diesem Grund wird sie z. B. in Form von Hefeextrakt auch als Geschmacksverstärker verwendet und ist in fast allen Fertiggerichten enthalten (z.B. Tiefkühlpizza). Auch vegetarische Brotaufstriche können Hefe enthalten. Darüber hinaus wird sie in vielen Snacks, (Instant-) Suppen, Soßen und Brühen, usw. verarbeitet. Aber auch alkoholische Getränke werden häufig mit Hefe hergestellt, vor allem Weizenbier ("Hefeweizen"). Selbst bei kristallklaren Sorten muss darauf geachtet werden, dass sie keinerlei Heferückstände enthalten. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall beim Hersteller.

Diese Lebensmittel können aufgrund ihres Herstellungsprozesses oder in ihrem natürlichen Zustand Hefe enthalten:

Brot und Backwaren: Brot, Knäckebrot, Kuchen, Aufbackwaren, Brezeln, Backmischungen, Kekse, "Zwieback".

Lebensmittelspezialitäten: Mayonnaise, Schokolade, handelsübliche Salatdressings, Fertiggerichte, insbesondere für Vegetarier (z.B. Brotaufstriche, Suppen, etc.).

Molkereiprodukte: Buttermilch, Kefir, Käse.

Sonstige: Pilze, Meerrettich, Essig, Konserven, Peperoni, Gewürze, Aromen, Essiggurken, Tomatensaucen.

Getränke: Fruchtsäfte, vergorene Früchte, Wein, Bier, Malzbier, Sekt.

Alternativen: Sauerteig, Backpulver oder Backferment.

Hinweis: Diese Liste ist nur eine Auswahl. Schauen Sie sich die Zutatenliste dieser, aber auch aller anderen Lebensmittel auf dem Etikett sehr genau an!

Unser Tipp: Brot wird oft mithilfe von Hefe hergestellt. Wenn Sie jedoch eine Lebensmittelunverträglichkeit Typ III haben, müssen Sie trotzdem nicht ganz auf Brot verzichten. Viele Bäckereien, insbesondere spezialisierte Bäckereien, Reformhäuser und Bioläden bieten hefefreies Brot an. Bitte beachten Sie jedoch, dass dies auch von Ihrer Reaktion auf verschiedene Getreidesorten und/oder Gluten abhängt.

Eiweißreiche bzw. proteinreiche Lebensmittel:

Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs: Hülsenfrüchte, Sojabohnen und Sojaprodukte, glutenfreie Getreide und Getreideerzeugnisse, Nüsse und Samen.

Lebensmittel tierischen Ursprungs: Schafs- und Ziegenmilch sowie daraus hergestellte Produkte, Fisch und Fleisch.

Beim Verzehr von Proteinen ist es wichtig zu beachten, dass die Qualität wichtiger ist als die Quantität. Proteine tierischen Ursprungs sind in der Regel von höherer Qualität als pflanzliche Proteine, da sie eine höhere biologische Wertigkeit besitzen. Die richtige Kombination und der Verzehr von Proteinen sowohl pflanzlichen als auch tierischen Ursprungs kann sicherstellen, dass eine Proteinqualität erreicht wird, die derjenigen von Milch bzw. Eiern entspricht. Um die Proteinzufuhr zu erhöhen, empfehlen wir, gehackte Nüsse für Salate, Dressings, Desserts und zum Backen zu verwenden. Streuen Sie Sonnenblumenkerne, Nüsse oder Mandeln über süße oder pikante Gerichte und verwenden Sie sie auch z.B. für alkoholfreie Cocktails.

Lebensmittel, die reich an Vitamin B2 sind:

Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs: (glutenfreie) Vollkornprodukte (Brot, Reis und Nudeln), Bohnen, Spinat, Brokkoli, Tomaten, Rosenkohl, Pilze, Sprossen (Sojasprossen, Getreidesprossen, Bohnensprossen und Linsensprossen).

Lebensmittel tierischen Ursprungs: Fleisch und Fisch.

Da Vitamin B2 wasserlöslich ist, sollten die entsprechenden Gerichte in wenig Wasser und bei geschlossenem Topf gekocht werden. Wenn möglich, kann das Wasser als Brühe oder als Grundlage für Suppen und Soßen wiederverwendet werden.

Lebensmittel, die reich an Kalzium sind:

Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs: (glutenfreie) Hülsenfrüchte (Sojabohnen, Linsen, Bohnen), Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Fenchel, Kräuter, (glutenfreie) Vollkornprodukte, Samen (Sesam), Brennnessel.

Kalzium ist wasserlöslich. Entsprechende Gerichte sollten daher in wenig Wasser bei geschlossenem Topf gekocht werden. Wenn möglich, kann das Wasser als Gemüsebrühe oder als Grundlage für Suppen und Soßen wiederverwendet werden. Wenn Sie sie gut vertragen, sollten Sie so oft wie möglich Rohkost verzehren.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Sojaprodukte, (z.B. Sojadrink) manchmal nur eine geringe Menge Kalzium enthalten, da sie hauptsächlich aus Wasser bestehen.

ImuXPro

Right Food. Better Health.

05/23 IP Hauptallergene 1.0, CT/MS

CTL° CTL & Ortholabor GmbH
Anemonenweg 3a, 26160 Bad Zwischenahn, T 04403 62605-0, info@ctl-labor.de, www.ctl-labor.de