



Nahrungsmittel-Unverträglichkeits-Test

Bewerten Sie bitte folgende Aussagen nach dem Ja/Nein - Prinzip:

Ich habe manchmal, wie aus dem heiterem Himmel, Aggressionen, Benommenheit, kalten Schweiß und ein inneres Zittern.	Ja	nein
Nach dem Essen läuft meine Nase und im Gesicht kommt es zu juckenden Schwellungen.	Ja	nein
Manchmal bekomme ich direkt nach der Mahlzeit Blähungen und krampfartige Bauchschmerzen, welche sich bis zum Durchfall und Erbrechen steigern.	Ja	nein
Nach der Mahlzeit setzen plötzlich Kopfschmerzen, Schwindel, verschwommenes Sehen, Hitzegefühl und Atemnot ein.	Ja	nein
Ich erkrankte mehrmals im Jahr, auch außerhalb der Pollenflugzeit, an Bindehautentzündung.	Ja	nein
Seit ich Nahrungsmittel mit dem Zuckeraustauschstoff Sorbit esse, bekomme ich Unterleibsschmerzen und Durchfall.	Ja	nein
Hin und wieder kommt es zu unerklärlichem Herzklopfen und Engegefühl im Brustbereich.	Ja	nein
Fischgerichte, Rotwein oder Käse lösen oft Kopfschmerzen oder Migräne bei mir aus.	Ja	nein
Manchmal kämpfe ich mit Schlafstörungen, ohne jeden für mich erkennbaren Grund.	Ja	nein
Ich beobachte an manchen Tagen regelrechte körperliche Leistungstiefs und Konzentrationsmängel.	Ja	nein
Manchmal schlafe ich sehr lang wie betäubt und bin morgens beim Aufstehen immer noch sehr müde, ich habe das Gefühl, ich hätte die ganze Nacht kein Auge zugemacht.	Ja	nein
Ich nehme seit einiger Zeit erheblich an Gewicht zu, obwohl ich nicht mehr esse als sonst.	Ja	nein
Seit dem ich "gesund" esse und mich fast fleischartig und hauptsächlich von Obst und Gemüse ernähre, geht es mir noch schlechter als vorher, weil ich permanent mit Magen-Darm - Störungen zu kämpfen habe.	Ja	nein

Beurteilung:

Wenn Sie auch nur eine Frage mit "JA" beantwortet haben, sollten Sie unbedingt die Ursachen Ihrer Beschwerden medizinisch abklären lassen. Treten die Beschwerden kurz nach dem Essen auf, ist die Ursache mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Lebensmittel-Allergie, hervorgerufen durch Bildung von IgE-Antikörpern. Treten die Beschwerden zeitversetzt auf, kann es sich unter anderem um eine **IgG-Antikörper vermittelte Nahrungsmittel-Unverträglichkeit handeln**.

Echte Nahrungsmittel-Allergien liegen bei wesentlich weniger Patienten vor, als man in der Vergangenheit vermutete, nach neueren Schätzungen bei 1 – 3 Prozent der Bevölkerung. Verschiedene Formen der **Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten** treten wesentlich häufiger auf, aufgrund unserer Ernährungsweise ist ein großer Teil der Bevölkerung davon betroffen.

Wenn durch die üblichen Allergie-Tests keine zufriedenstellenden Resultate erzielt werden können, ist der IgG-Antikörpertest Select 181/Plus zur privaten Gesundheitsvorsorge, eine weitere Möglichkeit den Ursachen für diverse unerklärliche Beschwerden auf die Spur zu kommen.

Achtung: Die Checkliste ersetzt keine medizinische Diagnose!!!