

Patient Information:

Lab ID: 216700

Name Patient: 1229, ID

Gender: M

Clinic ID:

Practitioner: SAMPLE CLINIC

D.O.B: 31/07/1983

Date collection: 22/01/2019

Testing date: 23/01/2019

Result release: 15/03/2021

DITT ALCAT-PROVRESULTAT | ÖVERSIKT

- ✓ Tolka dina Alcat-testresultat 2
- ✓ Testrapport livsmedelskänslighet 3
- ✓ Analys av komponenter som är relaterade till livsmedelsgrupper (blå rutor) 4
- ✓ Individanpassad lista över "Mat att undvika" 5
- ✓ Roterande diet – Översikt 12
- ✓ Din individanpassade rotationsplan 13
- ✓ TESTRAPPORT FÖR KEMIKALIEKÄNSLIGHET, FARMAKOAKTIVA AGENTER, MÖGEL 14
 - ✓ Testrapport kemikaliekänslighet (färgämnen, tillsatser, konserveringsmedel, sockeralternativ, miljökemikalier, farmaceutiska bestämningar)
 - ✓ Farmakoaktiva substanser (biogeniska aminer, fytokemikalier)
 - ✓ Mögel
- ✓ Medicinska örter och supermat 15

Övrigt

- ✓ Anmärkningar om vägledning
- ✗ Testrapport livsmedelskänslighet | laminerad version (alternativ)
- ✗ 2 livsmedelskort

Patient Information:

Lab ID: 216700

Clinic ID:

Date collection: 22/01/2019

Name Patient: 1229, ID

Practitioner: SAMPLE CLINIC

Testing date: 23/01/2019

Gender: M

D.O.B: 31/07/1983

Result release: 15/03/2021

TOLKA DINA ALCAT-TESTRESULTAT

Vi klassificerar inte förekomst av intolerans eller känslighet som enbart "Ja" eller "Nej". Alcat analyserar påverkan av enskilda ämnen på celler i immunsystemet. Cellerna är inte statiska eller oföränderliga utan levande och dynamiska. Man kan säga att Alcat-analyser ger en överblick som "speglar" dessa biologiska processer i fyra grader av reaktivitet. Vissa känsligheter beror på inneboende eller medfödda metabolismproblem som kan kvarstå i många år eller hela livet. Dock påverkar livsstilen många känsligheter. Till exempel kan dåliga matvanor, stress (emotionell eller fysisk) och kroniska sjukdomar påverka immunsystemet och cellreaktivitet. Därför kan det hända att du i framtiden kan äta mat som du i dag bör undvika.

1) Förklaring av reaktivitetens intoleransgrad

RÖD (allvarlig reaktion): Ämnen i den här kategorin gav upphov till en särskilt hög känslighet. Strikt undvikande i minst sex månader är att rekommendera.



ORANGE (måttlig reaktion): Ämnen i den här kategorin gav upphov till en hög känslighet. Strikt undvikande i minst tre månader är att rekommendera.



GUL (mild reaktion): Ämnen i den här kategorin gav upphov till en mild känslighet. Det är bäst att begränsa konsumtion av dessa livsmedel till max. två dagar/vecka och inte mer frekvent än en dag inom en period om fyra dagar. Strikt undvikande av dessa livsmedel i tre månader kan lämpa sig om de allvarliga eller måttliga reaktionerna inte var flertaliga eller omfattande för individen. Livsmedel som ger upphov till milda reaktioner är märkta med en asterisk (*) i livsmedelskänslighetsrapporten samt rotationsplanen.



GRÖN (ingen reaktion): Ämnen i den här kategorin gav inte upphov till någon cellreaktion. Ett hälsofrämjande ätmönster som inkluderar en varierad kost med färska ingredienser från den här kategorin är att rekommendera. Det bästa vore att förtära dessa livsmedel på en roterande basis för att uppmuntra till en varierad kost och undvika daglig konsumtion (individanpassad rotationsplan finns bifogad för de som har testats för minst 100 livsmedel).

2) Analys av matkomponenter som är relaterade till livsmedelsgrupper**BLÅ RUTA 1****Gluten/gliadin**

Den här rutan innehåller information om hur celler reagerar eller inte reagerar på gluten och gliadin. Om reaktiv är alla testade korn som innehåller gluten listade här. Vi rekommenderar undvikande av dessa korn även om personen inte har reagerat direkt på dem.

BLÅ RUTA 2**Kasein/vassle**

Den här rutan innehåller information om hur celler reagerar eller inte reagerar på kasein och vassle. Om reaktiva är även alla testade livsmedel som innehåller kasein/vassle listade här. Vi rekommenderar undvikande av dessa mjölkprodukter även om personen inte har reagerat direkt på dem.

BLÅ RUTA 3**Candida albicans**

Den här rutan innehåller information om hur celler reagerar eller inte reagerar på Candida albicans. Om reaktiva är alla testade livsmedel som främjar tillväxten av Candida (till exempel socker) listade. Även om det inte var en direkt reaktion på tillhörande komponenter är undvikande starkt rekommenderat.



Undvik dessa ämnen strikt om du har en klassisk födoämnesallergi (allergi typ 1). Det är möjligt att de kan hamna i Alcat-listan över godkända livsmedel!

TESTRAPPORT LIVSMEDELSKÄNSLIGHET

 ALLVARLIG	 MÅTTLIG	 MILD*	 ACCEPTABEL/ INGEN REAKTION		
BITTERMANDEL FIKON ISBERGSSALLAD KÖRSBÄR VETE	ABBORRE ANKA APELSIN GRANÄPPLE GRÖNT TE HAMPA HASSELNÖT KARP KRÄFTA LEVER (NÖT) LIMABÖNA MELASS MUSSLA OLIV PERSILJA SOLROS VANILJ VATTENMELON	ARROWROT* BETA* BLÄCKFISK* BOK CHOY* BOVETE* BRYGGJÄST* CAYENNEPEPPAR* DURRASLÄKTET* ENDIV* GRAPEFRUKT* JORDGUBBE* KAFFE* KALKON* KASTANJENÖT* KORIANDE* KRABBA* LAKRITS* LINFRÖN* MAKRILL* MUSKOT* MUSSLA* NÄRINGSJÄST* NEKTARIN* OKRA* OREGANO* OSTRON* PALSTERNACKA* PINTOBÖNA* PURJOLÖK* RÄDISA* SAFFRAN* SALVIA* SAREPTASENAP* SENAPSFRÖ* SESAM* SNAPPER* SOMMARSQUASH* SPENAT* SVÄRDFISK* SVART TE* SVARTA VINBÄR* TONFISK* TRÄDGÅRDSCHAMPINJON* VAKTEL* VALNÖT* VILDRIS* VINBLAD*	GRÖNSAKER ACORN SQUASH ADZUKIBÖNA AUBERGINE AVOKADO BLACK EYE-BÖNOR BLOMKÅL BOSTON BIBB-SALLAD BROCCOLI BRYSSELKÅL BUTTERNUTPUMPA CANNELLINIBÖNA CIKORIA ENDIV FÄNKÅLSFRÖ FAVABÖNA GRÄSLÖK GRÖN ÄRTA GRÖNKÅL GURKA JALAPENOPEPPAR JAMS KÅL KAPRIS KIDNEYBÖNA KIKÄRTA KRONÄRTSKOCKA LINSER LÖK LUPINBÖNA MAJROVA MANGOLD MOROT MUNGBÖNA PAPRIKA PUMPA RABARBER ROMANSALLAD ROSÉ-/GRÖNSALLAD SALLADSLÖK SAVOYKÅL SCHALOTTENLÖK SELLERI SENAPSKÅL SHIITAKESVAMP SOJABÖNA SÖTPOTATIS SPAGETTIPUMPA SPARRIS STRÄNGBÖNA SVARTA BÖNOR TOMAT TRÄDKÅL VIT BÖNA VIT POTATIS WAKAME-SJÖGRÄS ZUCCHINI SQUASH	PLOMMON STJÄRNFRUKT TRANBÄR VINDRUVA KÖTT FASAN GÅS GRISKÖTT HJORTKÖTT KALVKÖTT KANIN KYCKLING KYCKLINGLEVER LAMM NÖT MEJERIPRODUKTER/ÄGG ÄGGULA ÄGGVITA SKALDJUR ANSJOVIS FLUNDR GULDMAKRILL HÄLLEFLUNDR HUMMER KAMMUSSLOR KOLJA LAX MALARTAD FISK ÖRING RÅKA SARDIN SIK SILL SJÖTUNGA TILAPIA TORSK KORN/STÄRKELSER AMARANT HIRS MAJS QUINOA RÄRIS RIS TAPIOCA TEFF ÖRTER/KRYDDOR ANISFRÖ BASILIKA CHILIPEPPAR DILL GURKMEJA INGEFÄRA KANEL KARDEMUMMA KELP KORIANDE KRYDDNEJLIKA KURRYPULVER LAGERBLAD PAPRIKA PEPPARMINT PEPPARROT ROSMARIN SPISKUMMIN SVARTPEPPAR TAROROT TIMJAN	VATTENKASTANJ VITLÖK NÖTTER/OLJOR/BLANDAT MAT CASHEW CHIA DRAGON HONUNG HUMLE JOHANNESBRÖD JORDNÖT KAKAO KAMOMILL KANOLAOLJA KOKOSNÖT KRYDDPEPPAR KUMMIN LÖNN SOCKER MACADAMIA MANDEL PARANÖT PEKAN PINJENÖT PISTASCH RAMSLÖK SAFFLOR

MATKOMPONENTER SOM ÄR RELATERADE TILL

1)

GLUTEN (GLUTEN INNEHÅLLANDE KORN)

GLUTEN

INGEN REAKTION

GLIADIN

KRAFTIG REAKTION

REKOMMENDATION

UNDVIK I TRE MÅNADER

RELATERADE

HAVRE, KORN, MALT, RÅG, SPELTVETE, VETE

MATVAROR:

2)

KASEIN/VASSLE (mejeriprodukt)

KASEIN

KRAFTIG REAKTION

VASSLE

INGEN REAKTION

REKOMMENDATION

UNDVIK I TRE MÅNADER

RELATERADE

FÄRMJÖLK, GETMJÖLK, KOMJÖLK

MATVAROR:

3)

CANDIDA ALBICANS (TILL EXEMPEL SOCKER)

CANDIDA ALBICANS

KRAFTIG REAKTION

REKOMMENDATION

UNDVIK I TRE MÅNADER

RELATERADE

BAKJÄST, BETSOCKER, BRYGGJÄST, FRUKTOS (HFCS),

MATVAROR:

RÖRSOCKER

Viktig anmärkning: Den här rapporten inkluderar inte klassisk födoämnesallergi av typ 1.

Patient Information:

Lab ID: 216700 Name Patient: 1229, ID
Clinic ID: Practitioner: SAMPLE CLINIC
Date collection: 22/01/2019 Testing date: 23/01/2019

Gender: M
D.O.B: 31/07/1983
Result release: 15/03/2021

ANALYS AV MATKOMPONENTER SOM ÄR RELATERADE TILL LIVSMEDELSGRUPPER (blå rutor)**1) GLUTEN (gluten innehållande korn)**

	GLUTEN	INGEN REAKTION
	GLIADIN	KRAFTIG REAKTION
	REKOMMENDATION	UNDBIK I TRE MÅNADER

**RELATERADE MATVAROR:**

HAVRE, KORN, MALT, RÅG, SPELTVETE, VETE

➤ Vad är överkänslighet mot gluten (NCGS)?

NCGS är en biverkning på gluten och/eller gliadin som involverar medfödda immunceller som orsakar inflammatoriska processer. Den kan vara associerad med andra gastrointestinala sjukdomar, hudåkommor och autoimmuna sjukdomar. Den kan även påverka känslomässigt och mentalt välbefinnande.

Alcat Dairy-Sensitivity-Test analyserar hur celler reagerar på gluten/gliadin och spannmål som innehåller gluten. Man kan även testa glutenfria spannmål för att fastställa hälsosamma alternativ och skapa en varierad och anpassad måltidsplan.



Ditt test indikerade att följande icke-glutenhaltiga varor var icke-reaktiva; eller endast mildt reaktiva: Amarant, Chia, Hirs, Majs, Quinoa, Tapioca

2) KASEIN/VASSLE (mejeriprodukt)

	KASEIN	KRAFTIG REAKTION
	VASSLE	INGEN REAKTION
	REKOMMENDATION	UNDBIK I TRE MÅNADER

**RELATERADE MATVAROR:**

FÄRMJÖLK, GETMJÖLK, KOMJÖLK

➤ Vad säger Alcat-rapporten om mejeriprodukter?

Alcat Dairy-Sensitivity-Test analyserar hur celler reagerar på kasein och/eller vassle. Intolerans mot mejerivaror kan vara en faktor i olika gastrointestinala sjukdomar eller hudsjukdomar.

Get och får mjölk och ost innehåller även kasein/vassle. Observera att vassle även innehåller laktos.



Ditt prov visade att följande produkter som inte är mejeriprodukter är acceptabla: Cashew, Kokosnöt, Mandel

3) Candida albicans | Socker

	CANDIDA ALBICANS	KRAFTIG REAKTION
	REKOMMENDATION	UNDBIK I TRE MÅNADER

**RELATERADE MATVAROR:**

BAKJÄST, BETSOCKER, BRYGGJÄST, FRUKTOS (HFCS), RÖRSOCKER

➤ Vad är Candida albicans?

Alcat Candida-Sensitivity-Test analyserar hur celler reagerar på Candida albicans. En cellreaktion på Candida indikerar att immunsystemet försöker neutralisera en kraftig tillväxt av Candida albicans.



Ditt prov indikerade att följande alternativ till socker kan vara acceptabla i måttliga mängder: Honung, Johannesbröd, Kokosnöt, Lönnsöcker

Fler förklaringar finns i vägledningen.

Granska dina kostnadsfria testresultat med en Cell Science Systems-rådgivare.

INDIVIDANPASSAD LISTA ÖVER "MAT ATT UNDVIKA"

VIKTIG ANMÄRKNING: Det är viktigt att kontrollera alla etiketter och innehållsförteckningar varje gång du köper en produkt, eftersom tillverkare ibland kan ändra receptet. Var medveten om alla ingredienser i den mat du planerar att förtära. Se medföljande broschyr för mer information. Vi rekommenderar att du rådgör med en kvalificerad dietist för att få mer hjälp med din diet.

	SENAPSFRÖ* Senap är en bitter krydda från fröna i vit-, brun- eller svartsenap. Användning: senapsfrön, senap, majonnäs, salladsdressing, blandade kryddor, köttätter
	JORDGUBBE* Botaniskt sett är jordgubben en nöt. Användning: fruktkakor, sallader, cocktail, smoothie, dessert, sylt
	TONFISK* Tonfisk är besläktad med makrillen (Scombridae). Användning: Pizza, sallad, sushi, medelhavsätter.
	KALKON* Kalkonen är en stor fågel som är populär kring Thanksgiving. Användning: som kött, kycklingsallad, kalkonskinka, soppa, färdigrätter, i sallad, på mackor
	SOMMARSQUASH* Gul Crookneck Squash har ett mildt, sött och vattnigt kött. Användning: fylld, som zucchini
	BRYGGJÄST* Bryggjäst används för att tillverka öl och vin. Användning: alkoholhaltiga drycker, äppelcider eller vinäger, färdiga produkter, juice, kött och sojasås, kosttillskott
	TRÄDGÅRDSCHAMPINJON* Många svampar är populära i matlagning. Användning: råa eller kokta, blandade grönsaker, svampsoppa, svampsås (sauce chasseur), pizza, andra färdigrätter och vegetariska pålägg
	MUSSLA* Musslan förekommer globalt i kustvatten. Användning: Spaghetti med musslor, risotto, paella
	KAFFE* Man framställer kaffe från rostade kaffeböner. Användning: cappuccino, espresso, tiramisu, sötsaker, likörer, glass
	KRABBA* Krabban är ett ryggradslöst djur, kräftdjur eller skaldjur. Den är ett tiofotat kräftdjur och besläktad med räkan och hummern. Användning: skaldjursätter, medelhavsätter
	GRAPEFRUKT* De olika typerna av grapefrukt är indelade i två huvudgrupper: Den vita, som har ett gult kött, och den röda, som har ett rosa kött. Användning: fruktdrinkar, läsk

**OREGANO***

Oregano används som en krydda och medicinsk planta. Användning: kryddblandningar, pizza, te, pastasås, italienskt bröd.

**PINTOBÖNA***

Pintobönan är en fläckig böna från Mexiko. Användning: främst i mexikanska bönrätter (burrito)

**SNAPPER***

Röd snapper tillhör, precis som över 100 andra snapperarter, familjen Lutjanidae. Användning: fiskrätter

**SESAM***

Sesam är ett oljefrö. Användning: sesamolja, tahini (en pasta av malda sesamfrön), gomasio (en kryddblandning i asiatiska maträtter), helva, sushi, fröblandningar på bröd och bullar (hamburgerbröd)

**SPENAT***

Spenat används främst som en grönsak. Användning: färsk och frusen, lasagne, sallad, grytor, för färgsättning (nudlar), pizza, smoothies, burek

**SVART TE***

Svart te är fermenterade och torkade teblad. Användning: svart te (Assam, Ceylon, Darjeeling, ..), teblandningar med svart te (till exempel Chai)

**BETA***

Rödbetan är en av de äldsta grödorna. Användning: Inlagd, borsjtj, pålägg, sillsallad, färgämnet betanin (E 162): fruktjuice, fruktyoghurt, dessert (röd fruktgelé), glass, tuggummi, soppor och såser, färgade nudlar

**BOVETE***

Den här sommarfrukten är en pseudocereal (glutenfri). Användning: bovetemjöl, bovetenudlar (soba), gryn, rostat (kasha) i müsli. Rostat bovete smakar en aning nötigt, malt bovete är en ingrediens i pannkakor

**CAYENNEPEPPAR***

Cayenne är namnet för mald chilipeppar. Den är inte besläktad med vanlig peppar. Användning: chili- och curryrätter, såser, soppor, grytor, rökt fisk, ostron, räkor, whitebait och tillagad ost.

**LINFRÖN***

Det lilla ovala fröet i linplantan blir alltmer populärt. Det är rikt på essentiella fettsyror och kostfiber. Användning: bakverk, olja, flingor

**MUSKOT***

Muskot är en mångsidig krydda. Användning: krydda i potatisrätter, soppor och grytor, i bakelser, köträtter såsom köttbullar och fläskstek, muskotojla, muskotsmör

**OSTRON***

Ostronet är en delikatess. Användning: puré eller i orientaliska rätter, soppor, fiskfond

	RÄDISA* Ordet rädisa kommer från det latinska ordet "radix" som betyder rot. Användning: sallad, rå, soppa
	SALVIA* Salvia är en traditionell medicinsk och kulinarisk ört med en bitter, stark smak. Användning: med kött, som ett te och som en komponent i örtblandningar samt i medelhavsrätter
	VALNÖT* Valnötsträdet växer sedan flera miljoner år tillbaka på jorden. Användning: bagerivaror, choklad, desserter, sallad, valnötsolja
	SVARTA VINBÄR* Det svarta vinbäret är besläktat med krusbäret. Användning: juice, sylt, gelé, bärblandningar, crème de cassis, sorbet, likör
	BOK CHOY* Går även under namnet kinesisk senapskål eller sareptasenap. Den liknar mangolden och är nära besläktad med kinakål. Användning: Asiatiska rätter, sallad, soppor
	PURJOLÖK* Purjolök har en mildare smak än den besläktade gullöken och vitlöken. Användning: soppor, grytor, såser, sallader, sidorätt
	LAKRITS* Lakrits framställs av säv i lakritsroten. Användning: snack, godis, teblandningar
	MAKRILL* Makrillen (<i>Scomber scombrus</i>) är en svärmfisk som lever i kustvatten. Användning: stekt, filéad, konserverad, rökt
	NEKTARIN* Nektarinen har ett slätt skal och är en variant av persikan. Användning: fruktsallad, fruktstuvning, smoothies, tårter
	OKRA* Okra är en av de grönsaker människan har odlat längst. Användning: Indiska rätter, lammstek, afrikanska rätter
	PALSTERNACKA* Palsternackan är en av de äldsta grödorna. Användning: soppor, grytor, vin
	VAKTEL* Vakteln är den minsta hönsfågeln i Europa. Användning: hel och rostad som en delikatess, ägg.

**SAFFRAN***

Saffran är en krokusart. De violetta blommorna innehåller pistillen. Saffran är en av de dyraste kryddorna i världen. Användning: för att smaksätta och ge mat en gul färg, paella, bakverk

**BLÄCKFISK***

Bläckfisker tillhör sniglarna och musslorna tillhör blötdjuren. Det finns ca 800 arter. Användning: skaldjurssallad, medelhavsinspirerade förrätter, pastasås, pizza, friterade, "frutti di mare"

**SVÄRDFISK***

Svärdfisken lever i tropiska hav. Den är mör och smakar liknande kalvkött. Användning: sushi, soppa, gryta, sås, grillad

**ARROWROT***

Stärkelsen i arrowroten fungerar som ett förtjockningsmedel. Användning: soppor, såser, krämer, dessert som inte ska koka; gelé

**KASTANJENÖT***

De ätbara nötterna i kastanjeträdet smakar sött, nötigt och mjöligt. De är kolhydratrika färsvaror. Användning: som mjöl eller flingor, picklad eller rostad

**KORIANDER***

Bladen i korianderplantan kallas för koriander. Den används främst i asiatisk och sydamerikansk matlagning och liknar den släktbladiga persiljan till utseendet. Användning: Asiatiska och sydamerikanska maträtter, mojo verde, sallad

**ENDIV***

Detta är en typisk vintersallad med en lite bitter smak. De yttre bladen är mörkgröna medan insidan är vit-gul. Användning: sallad, salladsblandningar, soppor och grytor

**VINBLAD***

Vinblad är ofta förekommande i matlagning i Mellanöstern, Turkiet och Grekland. Man brukar servera dem med olika fyllningar. Användning: dolmar

**SAREPTASENAP***

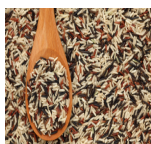
Bladen och blommorna i brunsenap är ätbara. Dijonsenap är den vanligaste produkten baserad på brunsenap. Användning: som blad i sallader, som grönsak/krydda eller i form av frön

**NÄRINGSJÄST***

Näringsjäst är en värmeinaktiverad jäst som säljs i pulver- eller flingform. Den används främst i veganska och vegetariska rätter tack vare den goda smaken. Användning: vegetariska pålägg, fejkost, Marmite

**DURRASLÄKTET***

Sorghum bicolor är den vanligaste Durra-sorten. Detta lilla hirs växer främst i Afrika. Användning: hirsavalling, durraöl, glutenfritt mjöl.

**VILDRIS***

Vildris har karakteristiska långa, nästan svarta gryn. Grynen är gröna vid skörd. Den svarta färgen är ett resultat av torkning och rostning. Användning: i rissallader, risblandningar

**APELSIN**

Den välkända citrusfrukten apelsin är en hybrid mellan pompelmus och mandarin. Användning: apelsinjuice, cocktails, blandade drycker, läsk, sylt, smaksättare i många rätter, teblandningar, essentiella oljor och parfymer

**VANILJ**

Vanilj är ett extrakt från fruktkapslarna (skidorna) i vissa orkidésorter. Användning: desserter, glass, bagerivaror, te, pudding

**GRÖNT TE**

Grönt te är ej oxiderade blad från teträdet. Man väljer ofta sköra, små blad för att göra grönt te. Användning: te i många varianter, läsk, kosttillskott

**OLIV**

Olivträdet är en forntida gröda. Man skördar oliven från det att den har blivit grön till dess att den blir lila. Användning: olivolja, sallader, dressingar, medelhavsmat, kosmetika

**PERSILJA**

Persiljan är en av de vanligaste matörterna. Användning: såser, sallader, garnering, till fisk, pesto, soppor.

**VATTENMELON**

Vattenmelonen är en flaskkurbits (gurkväxt). Användning: glass, fruktsallad

ABBORRE

Den populära havsabborren (loup de mer) kan bli upp till två meter lång. Beredning: grillad, stekt, panerad

**ANKA**

Pekinganka är förmodligen den mest kända maträtten med anka. Användning: ankpaté, foie gras, asiatiska maträtter, ankbuljong, skivat ankbröst

**HASSELNÖT**

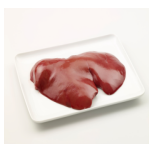
Hasselnöten är frukten i hasselträdet. Användning: choklad, flingor, chokladpålugg, bröd, kakor, nougat, pralin

**LIMABÖNA**

Den stora varianten heter limaböna och den lilla varianten månböna. Användning: sallad, sidorätt till kött, soppor, grytor

**SOLROS**

Man utviner solrosfröna. Användning: olja, nötter, chips, margarin, marinad, bröd, vegetariska pålägg

**LEVER (NÖT)**

Lever (nöt) är väldigt järn- och vitaminrik. Användning: leverpaté, leverdumplings, leverkorv

Patient Information:

Lab ID: 216700

Name Patient: 1229, ID

Gender: M

Clinic ID:

Practitioner: SAMPLE CLINIC

D.O.B: 31/07/1983

Date collection: 22/01/2019

Testing date: 23/01/2019

Result release: 15/03/2021

**KRÄFTA**

Kräftan är ett sötvattenslevande kräftdjur som förekommer i hela världen. Användning: Medelhavsmat, delikatess, sallad

**MUSSLA**

Även känd som blåmussla och lever i många sjöar. Användning: soppor, rostad eller friterad, skaldjursrätter

**GRANATÄPPLE**

Man använder i allmänhet kärnorna i granatäpplet. Det är rikt på kalium, vitamin C, kalcium och järn. Användning: fruktjuice, dessert, cocktails, sirap

**KARP**

Den här sötvattensfisken är en välkänd och populär matfisk. Användning: festmåltider, filé, fisksoppa

**HAMPA**

Hampafrön kommer från industrihampan. Dessa varianter har en mycket lägre THC-halt än varianter från vilka man framställer cannabis. Användning: olja, flingor, sallad, bröd, proteinpulver

**MELASS**

Melass är en mörkbrun sockersirap som utvinns från sockerrör eller sockerbetor vid sockerproduktion. Användning: som ett alternativt sötningsmedel, för att tillverka alkohol (rom, vodka)
Melass kan vara: en huvudingrediens i romdestillering

**ISBERGSSALLAD**

Isbergssalladen är en av de krispigaste salladerna. Användning: färsk i sallader

**VETE**

Bröd är det vanligaste användningsområdet för vete. Durumvete lämpar sig särskilt väl i pasta. Användning: bröd, deg, bakverk, pasta, gryn, flingor, stärkelse, veteöl, vodka, snaps

**KÖRSBÄR**

Den populära sommarfrukten förekommer i två varianter: söt och sur. Användning: fruktjuice med körsbär, tårter, sylt, mejeriprodukter med körsbär, sprit och brandy.

**FIKON**

Den söta frukten i fikonträdet är tillgänglig året runt, färsk eller torkad. Användning: kompott, i sås eller sallad, fruktbröd, hors d'oeuvre/dessert

**BITTERMANDEL**

Själva bittermandeln är inte ätbar på grund av dess innehåll av giftig vätecyanid. Man utvinnet oljan från vätecyaniden. Användning: för att smaksätta sprit (Amaretto), bakprodukter (marsipan)

Patient Information:

Lab ID: 216700

Name Patient: 1229, ID

Gender: M

Clinic ID:

Practitioner: SAMPLE CLINIC

D.O.B: 31/07/1983

Date collection: 22/01/2019

Testing date: 23/01/2019

Result release: 15/03/2021

VARIERAD KOST OCH STRUKTURERAD MÅLTIDSPLANERING

Förklaring av rotationsprincipen | Äta enligt 4-dagars cykel



DET FÖRSTA STEGET

Alcat-testet identifierar potentiellt inflammatoriska födoämnen. Nu kan du börja tillämpa dina resultat i praktiken. Det första steget är att undvika mat som dina immunceller reagerar på.

Din rotationsplan tillhandahåller struktur och är ett hjälpmedel för att optimera dina ätmönster.

Genom att följa den kommer du att få i dig en varierad och näringsrik kost för att må bättre och minska risken för att utveckla fler känsligheter.

Dessutom gör rotationsplanen måltidsplanering smidigare och kan fungera som en inköpslista.



MÅL

Om du roterar de godkända livsmedlen i fyradagarsmönstret kan du undvika kumulativ sensibilisering. På detta sätt kan du nästan utan ansträngning äta varierat och mångsidigt. Var öppen inför nya maträtter och var kreativ! Du kan upptäcka nya favoriter!

Följ rotationsschemat för att säkerställa att du inte äter dina milt reaktiva läkemedel oftare än två dagar/vecka och inte mer frekvent än en dag inom en period om fyra dagar. De milt reaktiva livsmedlen är märkta med en asterisk (*). Kom ihåg att det bästa för dig här är att helt undvika de milt reaktiva livsmedlen snarare än att begränsa dem till två dagar per vecka. Se förklaringen av "gula" livsmedel i bladet "Tolka dina Alcat-testresultat".

Genom att följa rotationsprincipen låter du kroppen fullständigt bearbeta och metabolisera ett individuellt livsmedel. Du kan hjälpa immunsystemet genom att undvika överdrivet stimuli och återfå balans.



ÅTERINTRODUCTION AV LIVSMEDEL

Efter att ha uteslutit ett livsmedel i tre till sex månader kan du börja återinföra ett reaktivt livsmedel i taget. Det är bäst att börja med livsmedel som är milt reaktiva (om du har undvikit dem), sedan måttligt reaktiva och sist allvarligt reaktiva. Ät den återintroducerade maten under en dag och vänta i tre dagar till. Om du får symtom under den här tiden ska du undvika livsmedlet i ytterligare tre månader innan du försöker igen. Om du inte får några symtom kan du utgå från att livsmedlet inte längre är reaktivt, och ta med det i din rotationsplan.



DITT ANSVAR

1. Varken Alcat-testet eller rotationsplanen ersätter medicinsk undersökning eller diagnos. Observera att Alcat-testet INTE mäter allergier! Om du har en klassisk födoämnesallergi (typ 1) måste du undvika det ämnet.

2. Om du äter ett reaktivt livsmedel under den tre till sex månader långa undvikandeperioden kan det hända att du upplever omfattande, obehagliga symtom.

3. Vi kan inte göra några uttalanden om potentiell inflammation till följd av förtäring av livsmedel som Alcat-testet inte berör. Konsumtionen av icke-testade ämnen är ditt val.

✓ Var noga med att konsumera tillräckligt mycket mat och vätska, i synnerhet under elimineringsfasen. Vi besvarar gärna dina frågor. Kontakta oss gärna för att gå igenom testresultaten med en Alcat-rådgivare!

Patient Information:

Lab ID: 216700
Clinic ID:
Date collection: 22/01/2019

Name Patient: 1229, ID
Practitioner: SAMPLE CLINIC
Testing date: 23/01/2019

Gender: M
D.O.B: 31/07/1983
Result release: 15/03/2021

VARIERAD KOST OCH STRUKTURERAD MÅLTIDSPLANERING

Förklaring av rotationsprincipen | Äta enligt 4-dagars cykel

	 dag 1	 dag 2	 dag 3	 dag 4
KORN/STÄRKELSE	ARROWROT* TAPIOCA VIT POTATIS	HIRS VILDRIS*	DURRASLÄKTET* MAJS QUINOA SÖTPOTATIS TEFF	AMARANT BOVETE* RÄRIS RIS
GRÖNSAK/BALJVÄXT	AUBERGINE BLACK EYE-BÖNOR BUTTERNUTPUMPA CIKORIA GRÖNKÅL JAMS KAPRIS KRONÄRTSKOCKA LUPINBÖNA MOROT ROMANSALLAD ROSE-/GRÖNSALLAD SELLERI SOMMARSQUASH* TOMAT WAKAME-SJÖGRÄS	BLOMKÅL BOK CHOY* BOSTON BIBB-SALLAD BROCCOLI BRYSSELKÅL ENDIV ENDIV* KÅL KELP PAPRIKA SHIITAKESVAMP TRÄDGÅRDSCHAMPINJON* VINBLAD* ZUCCHINI SQUASH	ACORN SQUASH FÄNKÅLSFRÖ GRÖN ÄRTA LÖK PINTOBÖNA* PURJOLÖK* RÄDISA* SCHALOTTENLÖK SENAPSKÅL SPARRIS STRÅNGBÖNA SVARTA BÖNOR TAROROT TRÄDKÅL	BETA* GURKA JALAPENOPEPPAR MAJROVA MANGOLD OKRA* PALSTERNACKA* RABARBER SALLADSLÖK SAVOYKÅL SPAGETTIPUMPA SPENAT* VATTENKASTANJ
FRUKTER	BANAN DADEL GUAVA JORDGUBBE* KIWI MANGO PAPAYA SVARTA VINBÄR* VINDRUVA	ANANAS ÄPPLE AVOKADO BLÅBÄR MANDARIN PÄRON TRANBÄR	APRIKOS BJÖRNBÄR HALLON LIME NEKTARIN* PERSIKA PLOMMON STJÄRNFrukT	CITRON GRAPEFRUKT* HONUNGSMELON LITCHI MELON PERSIMON PUMPA
PROTEIN	FAVABÖNA FLUNDRA KALVKÖTT KIKÄRTA KRABBA* LAMM NÖT OSTRON* SARDIN SILL SNAPPER* SVÄRDFISK* TORSK	ÄGGULA ÄGGVITA BLÅCKFISK* FASAN GÅS GULDMAKRILL KASTANJENÖT* KYCKLING LINSER MAKRILL* MALARTAD FISK SIK TILAPIA TONFISK* VAKTEL*	ANSJOVIS GRISKÖTT HÄLLEFLUNDRA KANIN KIDNEYBÖNA MUNGBÖNA SJÖTUNGA SOJABÖNA VIT BÖNA	ADZUKIBÖNA CANNELLINIBÖNA HJORTKÖTT HUMMER KALKON* KAMMUSSLOR KOLJA KYCKLINGLEVER LAX MUSSLA* ÖRING RÅKA
BLANDADE VAROR	CASHEW CHIA CHILIPEPPAR GURKMEJA HONUNG KAMOMILL KOKOSNÖT KORIANDER KUMMIN LAGERBLAD LAKRITS* LINFRO* PISTASCH ROSMARIN SAFFLOR SPISKUMMIN	BASILIKA CAYENNEPEPPAR* GRÄSLÖK HUMLE INGEFÄRA KANEL KRYDDNEJLIKA KRYDDPEPPAR LÖNNSOCKER PAPRIKA PEPPARMINT RAMSLÖK SAFFRAN* SAREPTASENAP* SENAPSFRO* VITLÖK	DILL DRAGON JORDNÖT KAFFE* KAKAO KANOLAOLJA KARDEMUMMA KORIANDER* MACADAMIA MANDEL OREGANO* PARANÖT PEPPARROT TIMJAN	ANISFRÖ JOHANNESBRÖD KURRYPULVER MUSKOT* NÄRINGSJÄST* PEKAN PINJENÖT SALVIA* SESAM* SVART TE* SVARTPEPPAR VALNÖT*

Viktig anmärkning: Den här rapporten inkluderar inte klassisk födoämnesallergi av typ 1.

Patient Information:

Lab ID: 216700
Clinic ID:
Date collection: 22/01/2019

Name Patient: 1229, ID
Practitioner: SAMPLE CLINIC
Testing date: 23/01/2019

Gender: M
D.O.B: 31/07/1983
Result release: 15/03/2021

TESTRAPPORT FÖR KEMIKALIEKÄNSLIGHET, FARMAKOAKTIVA AGENTER, MÖGEL

 ALLVARLIG	 MÅTTLIG	 MILD*	 ACCEPTEBL/ INGEN REAKTION
	ANNATTO E160b	ADIPINSYRA E313* FOSFORSYRA E338* HEXAMETYLENTETRAMIN E239* RED#2 AMARANTH E123* SORBINSYRA E200*	TILLSATSER OCH FÄRGÄMMEN AKACIAGUMMI BÄRNSTENSSYRA E363 BETAKAROTEN E160A BHT BLÅ#2 INDIGOTIN E132 CITRONSYRA E330 GUL#10 KINOLINGULT E104 GUL#6 PARA-ORANGE E110 KALIUMFOSFAT E340I KALIUMTARTRAT E336 KARMINSYRA #4 E120 LISSAMIN E142 NATRIUMACETAT E262 NATRIUMDISULFIT E223 NATRIUMPROPIONAT E281 PATENTBLÅTT #3 E131 RED#40 ALLURARÖTT E 129 VITAMIN C E300 ÄPPELSYRA E296 BENSOESYRA E210 BHA BLÅ#1 BRILJANTBLÅTT E 133 BRILJANTSVART E151 FUMARSYRA E297 GUL#5 TARTRAZIN E102 KALCIUMFOSFAT E341 KALIUMSORBAT E202 KARMINSYRA #14 E122 LECITIN E322 MJÖLKSYRA E270 NATRIUMBENSOAT E211 NATRIUMLAKTAT E325 NATRIUMSULFIT E221 PONCEAU RED E124 RÖD#3 ERYTROSIN B E127
MSG E621		ALUN* AMMONIUMKLORID E510* ETYLENGLYKOL E1521* FLUORID* HEXYLRESORCINOL E586* KALIUMHYDROXID E525* NATRIUMBISULFAT E514* NICKELSULFAT* SACKARIN E954* SORBITOL E420* SUCRALOSE (SPLENDA)*	TILLSATSER/ ALTERNATIV TILL SOCKER/KONSERVERINGSMEDEL/ ASPARTAM E951 DELTAMETRIN EDTA E385 GLYCEROL E422 ISOMALT E953 LYSOZYM E1105 MANNITOL E421 NATRIUMCYKLAMAT E952 NATRIUMTRIFOSFAT E451 POLYDEXTROS E1200 XYLITOL CYCLODEXTRIN E459 D-LAKTITOL E966 ERYTRITOL INVERTAS E1103 KLOOR MAGNESIUMFOSFAT E343 METYLANTRANILAT NATRIUMPYROFOSFAT E450C ORRIS ROOT POLYSORBAT 80 E433
	ACETAMINOPHEN AMOXICILLIN	PENICILLIN*	FARMACEUTISKA AGENTER AMPICILLIN CLINORIL FLURBIPROFEN IBUPROFEN KETOPROFEN NEOMYCIN PENICILLAMIN STREPTOMYCIN TETRACYKLIN ASPIRIN DIFLUNISAL (DOLOBID) GENTAMICIN INDOMETACIN NAPROXEN (ALEVE) NYSTATIN PIROXICAM (FELDENE) SULFAMETOXAZOL VOLTAREN
	DOPAMIN FENETYLAMIN	AFLATOXIN* HISTAMIN* OKTOPAMIN* PIPERONAL* RUTIN*	FARMAKOAKTIVA AGENTER FENYLALANIN KLOROGEN SYRA KUMARIN NATRIUMLAURETSULFAT SEROTONIN TYRAMIN GALLUSSYRA KOFFEINSYRA MALTODEXTRIN NIKOTIN TRYPTOFAN
	AUREOBASIDUM PULLULANS FUSARIUM OXYSPORUM	ALTERNARIA* ÄRGMÖGEL* HELMINTHOSPORIUM* PENSELMÖGEL*	MÖGEL BORSTMÖGEL CLADOSPORIUM HERBARUM EPICOCCUM NIGRUM GRÄMÖGEL MONILIA SITOPHILA PHOMA HERBARUM RHODOTORULA RUBRA CEPHALOSPORIUM CURV SPECIFERA GEOTRICHUM CANDIDUM HORMODENDRUM MUCOR RACEMOSUS RHIZOPUS NIGRICANS SPONDYLOCLADIUM

