check my body health

Ihre Ergebnisse für „Alle Unverträglichkeiten“ Sind da

Jill Schrader

Einlösecode: VGRAS5NA

Berichtsdatum: Oct 11 2021

Sehr geehrte/r Jill Schrader,

Gerne präsentieren wir Ihnen Ihren Testergebnisbericht!

Ihre Ergebnisse wurden von unserer hochmodernen Bioresonanz-Prüfmaschine und unserer Technikerin Amy erstellt.

Ihre Ergebnisse

Ihre Ergebnisse sind nach der Art der getesteten Elemente in Abschnitte unterteilt. In jedem Abschnitt finden Sie eine Übersichtsseite, um sicherzustellen, dass Ihre Ergebnisse so klar und übersichtlich wie möglich dargestellt sind und Sie sich auf die Informationen konzentrieren können, die für Sie am wichtigsten sind. Sie können die vollständige Liste der getesteten Elemente auf der Seite “Detaillierte Analyse” einsehen. Ihr Ergebnisbericht soll größtmögliche Klarheit über Ihre Ergebnisse und die von uns empfohlenen Maßnahmen bieten.

Wir sind fest davon überzeugt, dass Ihre Ergebnisse durch die Bereitstellung Ihrer Testergebnisse und relevanter Informationen in jedem Abschnitt der Beginn einer Entwicklung sein können, die es Ihnen ermöglicht, Ihre tägliche Ernährung und Ihr Umfeld positiv zu verändern. Auf diese Weise möchten wir es Ihnen ermöglichen, Schritte in Richtung einer nahrhaften und genussvollen Ernährung sowie eines gesunden und glücklichen Lebens zu unternehmen.

Sollten Sie weitere Fragen haben, können Sie uns jederzeit gerne kontaktieren.

Mit freundlichen Grüßen,
Check My Body Health Team

Komplementär- und Alternativmedizin (CAMS)

Unsere Lebensmittelunverträglichkeitstests werden mittels Bioresonanztherapie durchgeführt und als Komplementär- und Alternativmedizin (CAMs) eingestuft, welches ein breites Spektrum von Therapien umfasst, die nicht in den Bereich der Schulmedizin fallen. Die zur Verfügung gestellten Tests und zugehörige Informationen stellen keine medizinische Diagnose dar und ersetzen keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Holen Sie immer den Rat Ihres Arztes oder eines anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleisters ein, wenn Sie an einer Krankheit leiden oder Fragen zu einer Krankheit und/ oder medizinischen Symptomen haben.

Sie haben noch Fragen?

Dann chatten Sie live mit uns im **LiveChat** auf unserer Website, oder schicken Sie uns eine E-Mail an **info@checkmybodyhealth.com**

Inhaltsverzeichnis

Interpretation Ihrer Ergebnisse	**4**
Komplementärund Alternativmedizin	**6**
Kundenreferenzen	**8**
Lebensmittelunverträglichkeitsanalyse	**10**
Vegane Unverträglichkeitsanalyse	**18**
Non-Food-Unverträglichkeitsanalyse	**24**
Metall-Empfindlichkeitsanalyse	**29**
Analyse über Mineralstoffe und andere Nährstoffe	**34**
Vitamin A-K Analyse	**39**
Zusatzstoffe Analyse	**42**
Darmgesundheitsanalyse	**49**
Verdauung	**52**
Ihre nächsten Schritte	**55**
Eliminationsdiät	**57**
Zusatzstoffe Erklärungshilfe	**61**
Metall mögliche Quellen	**64**

TIPP!
In Ihrer gesamten Ergebnis-PDF können Sie den oberen Link „Zurück zum Inhaltsverzeichnis“ anklicken, um zu dieser Seite zurückzukehren.

Haftungsausschluss
Check My Body Health SCHLIESST HAFTUNG FÜR ZUFÄLLIGE ODER FOLGESCHÄDEN AUS und übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für Verluste oder Schäden, die einer Person durch das Folgen oder den Missbrauch von Informationen oder Inhalten aus diesem Bericht auf oder von unserer Website entstehen. Check My Body Health übernimmt KEINE HAFTUNG für Verluste oder Schäden, die durch die Verwendung oder den Missbrauch von Informationen oder Inhalten oder durch das Vertrauen darauf entstehen.

VERWENDUNG AUF EIGENE GEFAHR: Dieser Bericht dient nur zu Informationszwecken. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan oder ein Diätprogramm durchführen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihren eigenen medizinischen und körperlichen Zustand oder den Ihrer Kunden zu bewerten und unabhängig zu entscheiden, ob Sie die Informationen oder Inhalte in diesem Bericht oder auf unserer Website durchführen, verwenden oder anpassen.

Interpretation Ihrer Ergebnisse – Kommentar

Unverträglichkeit NICHT Allergie

Es ist wichtig zu wiederholen, dass dieser Test NICHT für Allergien geeignet ist. Allergie und Empfindlichkeit oder Unverträglichkeit können leicht verwechselt werden, da die verschiedenen Begriffe oft synonym verwendet werden, was zu Fehlinterpretationen führt. Allergie und Empfindlichkeit sind nicht dasselbe. Wenn jemand allergisch auf ein Lebensmittel reagiert, könnte dies natürlich als „empfindlich“ bezeichnet werden, jedoch unterscheidet sich der Gesundheitszustand einer Allergie von einer Empfindlichkeit oder Unverträglichkeit.
Es gibt einige grundlegende Unterschiede zwischen Allergien und Unverträglichkeiten; Nahrungsmittelunverträglichkeiten können unangenehm sein und Symptome verursachen, die zwar lästig, peinlich oder sogar schwächend sind, aber nicht das Potenzial haben, lebensbedrohlich zu sein, wie dies bei einer Nahrungsmittelallergie der Fall ist. Nahrungsmittelunverträglichkeiten können sich auch im Laufe der Zeit ändern, und können oft durch die Einführung einer Nahrungseliminationsdiät und/oder die Verbesserung der Darmgesundheit überwunden werden.
Auch der physiologische Vorgang, der bei einer allergischen Reaktion im Körper abläuft, ist ein ganz anderer als bei einer Unverträglichkeit. An einer allergischen Reaktion sind das Immunsystem und Zellen beteiligt, die als Antikörper bezeichnet werden, während dies bei Unverträglichkeiten nicht der Fall ist. Der Haartest testet keine Antikörperspiegel, daher kann er nicht zum Testen auf Allergien verwendet werden

Bekannte Allergien

Sie haben möglicherweise eine bekannte Allergie. Lassen Sie uns Ihnen also helfen, die Unverträglichkeitsergebnisse für dieses Element zu interpretieren

Scenario 1

Das Element, gegen das Sie allergisch sind, wird als Element mit mittlerer oder hoher Reaktivität angezeigt.

Das bedeutet, dass Sie neben einer Nahrungsmittelallergie auch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit haben. Wenn Sie dieses Element bereits aus Ihrem Speiseplan gestrichen haben, müssen Sie nichts weiter unternehmen. Wenn Sie es nicht bereits entfernt haben, ist dies eine Überlegung wert, jedoch würden wir eine Wiedereinführung nach der Eliminationsdiät nicht empfehlen.

Scenario 2

Das Element, gegen das Sie allergisch sind, wird als Element ohne Reaktivität angezeigt.

Das bedeutet, dass Sie keine Nahrungsmittelunverträglichkeit bezüglich dieses Elements haben, das Ergebnis jedoch das Vorliegen einer Nahrungsmittelallergie nicht in Frage stellt oder diesem widerspricht. Es bedeutet NICHT, dass Sie das Element wieder in Ihre Ernährung aufnehmen sollten. Sie sollten die Symptome oder Testergebnisse respektieren, die Sie zuvor in Bezug auf Allergien erhalten haben. Denken Sie daran, dass dieser Test keine Allergien untersucht.

Alltägliche Lebensmittel

Es kommt öfter vor, dass ein Lebensmittel, das als Teil der täglichen Ernährung oder sehr häufig konsumiert wird, als mäßig oder hochempfindlich getestet wird. Dies kann bei Nahrungsmittelempfindlichkeit passieren und kann darauf zurückzuführen sein, dass der Körper plötzlich Schwierigkeiten hat, bestimmte Bestandteile der Nahrung zu verarbeiten oder abzubauen. Dies kann durch den übermäßigen Verzehr einer Lebensmittelgruppe verursacht werden oder auf ein Ungleichgewicht der Darmbakterien oder das Vorhandensein einer leichten Entzündung im Darm zurückzuführen sein.

Was auch immer die Ursache ist, verzweifeln Sie nicht. Wir sprechen über Nahrungsmittelempfindlichkeit und NICHT über Allergien. Daher kann die Durchführung einer Nahrungsmitteleliminationsdiät mit anschließender Wiedereinführung helfen. Dies kann bedeuten, dass Sie für einige Wochen ein Lieblingsessen oder Grundnahrungsmittel aus Ihrer Ernährung streichen müssen, aber Sie können das Element wieder einführen. Das Eliminieren von Nahrungsmitteln für einen bestimmten Zeitraum kann dem Darm Zeit geben, sich von auslösenden Nahrungsmitteln auszuruhen, und die Wiedereinführung von Nahrungsmitteln kann Ihnen ermöglichen, zu beurteilen, wie Sie sich bei einem Nahrungsmittel oder einer Nahrungsmittelgruppe fühlen.

Darmernährung

In den meisten Fällen reicht die Durchführung einer Eliminationsdiät aus, um die Symptome zu verbessern und ein besseres Verständnis für Lebensmittel zu ermöglichen, die nicht mit dem Körper harmonieren. Es lohnt sich auch, die Ernährung des Verdauungstrakts in Betracht zu ziehen und ein Ungleichgewicht der Darmbakterien anzugehen, um die Darmfunktion weiter zu verbessern und Verdauungssymptome zu reduzieren.

Komplementär- und Alternativmedizin (CAMS)

Unsere Lebensmittelunverträglichkeitstests werden mittels Bioresonanztherapie durchgeführt und als Komplementär- und Alternativmedizin (CAMs) eingestuft, welches ein breites Spektrum von Therapien umfasst, die nicht in den Bereich der Schulmedizin fallen. Die zur Verfügung gestellten Tests und zugehörige Informationen stellen keine medizinische Diagnose dar und ersetzen keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Holen Sie immer den Rat Ihres Arztes oder eines anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleisters ein, wenn Sie an einer Krankheit leiden oder Fragen zu einer Krankheit und/ oder medizinischen Symptomen haben.

Komplementär- und Alternativmedizin

02.

Komplementärund Alternativmedizin

Was ist Komplementärund Alternativmedizin?

Die Bioresonanztherapie und -testung wird als Komplementärund Alternativmedizin (CAM) kategorisiert. Hierbei handelt es sich um eine vielfältige Gruppe von Therapien, Praxen und Produkten, die außerhalb der Schulmedizin oder des Gesundheitswesens liegen.

Komplementäre Therapien werden neben konventioneller Medizin oder Behandlung eingesetzt, während alternative Therapien anstelle von konventioneller Medizin oder Behandlung eingesetzt werden. Einige Therapien oder Praktiken können ergänzend oder alternativ eingesetzt werden. Es kommt darauf an, ob diese mit der Schulmedizin kombiniert werden oder nicht.

Andere Therapien und Praktiken, die als Komplementärund Alternativmedizin gelten:
- Aromatherapie
- Akupunktur
- Homöopathie
- Massagetherapie
- Naturheilkunde
- Osteopathie
- Pilates
- Yoga

Komplementäre und alternative Heilpraktiker finden

Bei der Anwendung von Komplementär- und Alternativmedizin ist es wichtig, dass Sie einen Heilpraktiker aufsuchen, der bei einer Aufsichtsbehörde für sein Fachgebiet registriert ist. Wenn Sie glauben, an einer Krankheit zu leiden, wenden Sie sich immer zuerst an Ihren Hausarzt.
Die NHS und CAMs:
https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/news/nhsr12.pdf

Kundenreferenzen

03.

Kundenreferenzen

Wir denken, dass Sie eventuell gerne hören möchten, was einige unserer Kunden über unseren Service denken, von der Haarabgabe bis zum Verständnis des Ergebnisberichts und der Umsetzung der Eliminationsdiät. Wir freuen uns über Ihr Feedback!

⭐⭐⭐⭐⭐

Sehr ausführlicher Bericht mit Anleitung zur Vermeidung von auslösenden Lebensmitteln. Tolles Angebot, nur zu empfehlen.

⭐⭐⭐⭐⭐

Einfacher Vorgang zum Einreichen und superschnelle Bearbeitung. Die Ergebnisse waren viel detaillierter als bei einem vorherigen Test, den ich gekauft hatte, und trafen mit mehreren Lebensmitteln, mit denen ich zu kämpfen hatte, auf den Punkt. Das Eliminierungsplandiagramm wird auch eine große Hilfe sein. Kann ich sehr empfehlen.

⭐⭐⭐⭐⭐

Ernsthaft, dieser Test lohnt sich! Mein Kollege und ich haben ihn beide gekauft, nachdem wir von einem Patienten in unserer Chiropraktik davon gehört hatten. Jetzt erzählen wir allen davon! Wer möchte nicht wissen, was bei ihnen Kopfschmerzen, Reizdarmsyndrom und chronische Müdigkeit verursacht?! Ich bin erstaunt darüber, was bei mir dazu geführt hat. Es hat ungefähr zwei Wochen gedauert, bis wir unsere Ergebnisse hatten, aber das Warten lohnt sich!

⭐⭐⭐⭐⭐

Dieser Test ist fantastisch! Es dauerte ein wenig, bis meine Mutter und ich unsere Ergebnisse zurückbekamen, aber es hat sich gelohnt. Wir haben beide unsere Ernährung umgestellt und fühlen uns so viel besser! Wir haben gerade drei weitere für den Rest unserer Familienmitglieder bestellt. Auf jeden Fall zu empfehlen, wenn Sie wie wir einen empfindlichen Magen haben!

Lebensmittel-unverträglichkeitsanalyse

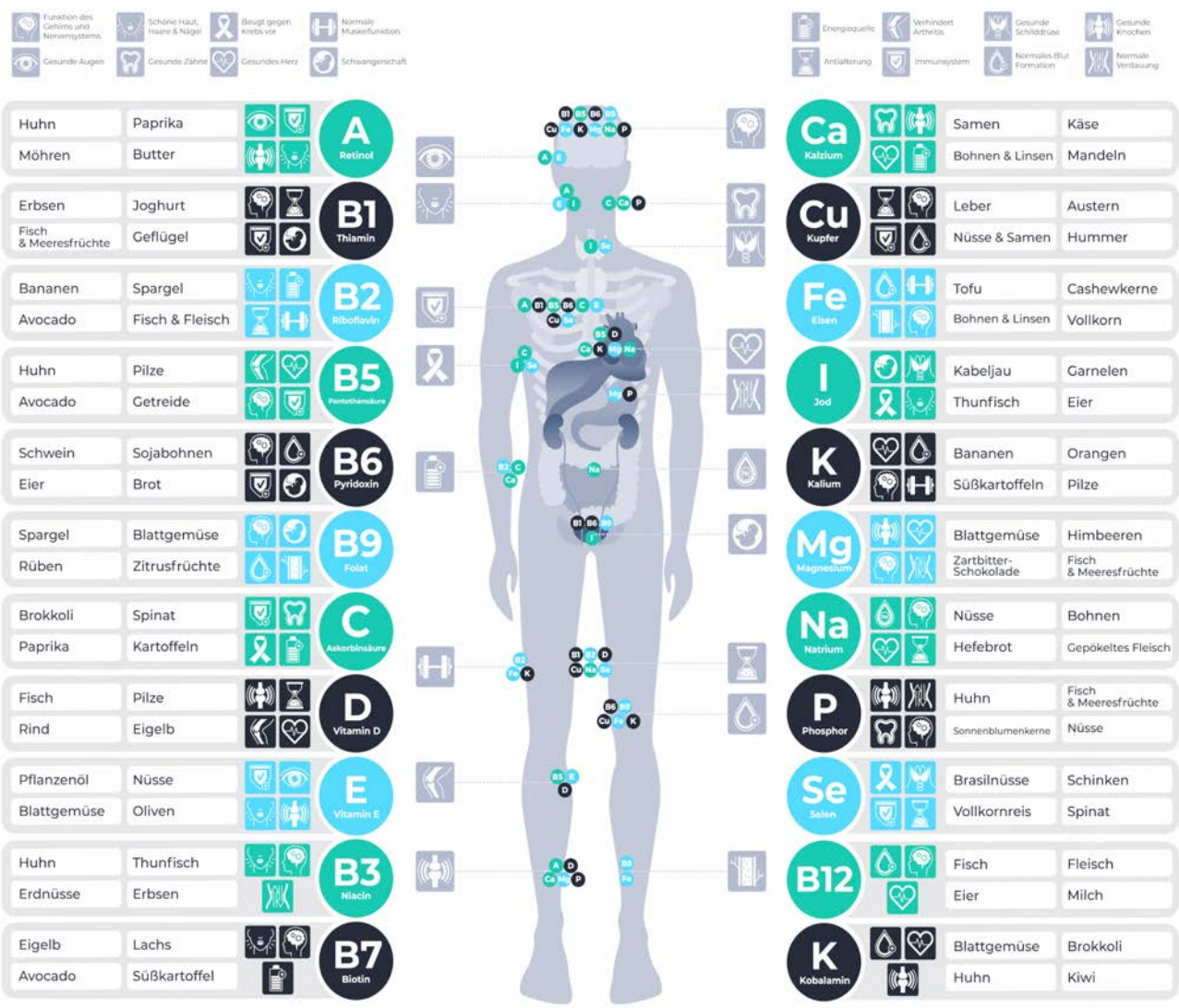
04.

Die Rolle der Lebensmittelarten

Neben der Energieversorgung des Körpers enthält die Nahrung auch Nährstoffe in Form von Vitaminen und Mineralstoffen. Vitamine und Mineralstoffe gelten als essentiell, da sie es dem Körper ermöglichen, buchstäblich Hunderte von Aufgaben zu erledigen, die für die tägliche Funktion, Gesundheit und Wohlbefinden unerlässlich sind. Um nur einige Vitamine und Mineralstoffe zu nennen, erleichtern diese die Energieproduktion, die Hormonproduktion, die Wundheilung, die Funktion des Immunsystems, die Blutgerinnung und die Entwicklung des Fötus.

Das folgende Diagramm gibt einen Überblick über einige der reichsten Quellen der jeweiligen Nährstoffe und einige der Funktionen, die diese im Körper ausüben. Sie können sich auf dieses Diagramm beziehen, um sicherzustellen, dass Sie beim Entfernen von Elementen aus der Ernährung die relevanten Nährstoffe durch andere Nahrungsquellen ersetzen.

Vitamine & Mineralstoffe



Vitaminquellen

Wasserlösliche Vitamine

B-Vitamine
Hafer, Vollkorn, Roggen, Buchweizen, Vollkornreis, Bierhefe, Erdnüsse, Pilze, Sojabohnenmehl und Sojabohnen, Spalterbsen, Pekannüsse, Sonnenblumenkerne, Linsen, Cashewkerne, Kichererbsen, Brokkoli, Haselnüsse, Paprika.

B12
Austern, Muscheln, Jakobsmuscheln, Leber, Makrele, Thunfisch, Lachs, Sardinen, Krabben, Rindfleisch, Eier, Joghurt, Schweizer Käse, Nahrungsergänzungsprodukte.

Vitamin C
Paprika, Guava, Grünkohl, Kiwi, Brokkoli, Rosenkohl, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Orangen, Tomaten, Erbsen, Räude, Papaya, Mango, Ananas, Melone.

Fettlösliche Vitamine

Vitamin A
(Retinol) Leber, Rind, Lamm, Lebertran, Makrele, Lachs, Thunfisch, Pastete, Ziegenkäse, Eier, Cheddar, Frischkäse, Butter, Ziegenkäse.

Beta-Carotin (Vorläufer von Vitamin A) Süßkartoffel, Möhren, Grünkohl, Spinat, Kohl, Mangold, Pak Choi, Butternusskürbis, Kürbis, Feldsalat, Römersalat, Mango, getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Pfirsiche, Melone, Paprika, Thunfisch, Makrele, Butter.

Vitamin D
Lachs, Forelle, Schwertfisch, Makrele, Thunfisch, Buttermilch, einige Joghurts, Pilze, Eier, Nahrungsergänzungsprodukte

Vitamin E
Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Mangold, Kohlrabi, Kohl, Avocado, Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Garnelen, Krebse, Lachs, Räucherlachs, Schwertfisch, Hering, Forelle, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Süßkartoffel , Kürbisse, Kiwi, Mango, Pfirsich, Nektarinen, Aprikosen, Guava, Himbeeren, Brombeeren.

Vitamin K
Grünkohl, Spinat, Senf, Frühlingszwiebeln, Kresse, Basilikum, Thymian, Koriander, Salbei, Petersilie, Rosenkohl, Kohl, Chilipulver, Paprika, Fenchel, Lauch.

Mineralstoffe

Kalzium
Brunnenkresse, Grünkohl, Brokkoli, fettarmer Mozzarella, fettarmer Cheddar, Joghurt, Pak Choi, Tofu, Zuckerschoten, Mandeln, in Öl eingelegte Sardinen mit Knochen, rosa Lachs aus der Dose.

Magnesium
Buchweizen, Roggen, Hirse, Vollkornreis, Vollkorn, Seetang, Mandeln, Cashewkerne, Paranüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Tofu, Kokos, Sojabohnen, Feigen, Aprikosen, Datteln, Garnelen, Mais, Avocado, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Mangold, Kohlrabi, Kohl.

Zink
Roggen, Spinat, Rind, Lamm, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Cashewkerne, Kakaopulver, Zartbitterschokolade, Schweinefleisch, Hühnchen, Kichererbsen, gebackene Bohnen, Pilze.

Eisen
Roggen, Vollkorn, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Hühnerleber, Austern, Muscheln, Venusmuscheln, Cashewkerne, Pinienkerne, Haselnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Rindfleisch, Lamm, Linsen, weiße Bohnen, Sojabohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Limabohnen, Haferflocken, Spinat, Mangold, Grünkohl, Zartbitterschokolade.

Mangan
Roggen, Hafer, Naturreis, Gerste, Muscheln, Haselnüsse, Pinienkerne, Pekannüsse, Limabohnen, Kichererbsen, Adukibohnen, Linsen, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Ananas, Spinat, Grünkohl, Tofu, Sojabohnen, Süßkartoffel, Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren.

Kupfer
Roggen, Hafer, Sesam, Cashewkerne, Sojabohnen, Pilze, Sonnenblumenkerne, Tempeh, Kichererbsen, Linsen, Walnüsse, Limabohnen, Leber, Spirulina, Zartbitterschokolade, Grünkohl, Mangold, Spinat, Grünkohl.

Phosphor
Vollkornreis, Hafer, Roggen, Vollkorn, Huhn, Pute, Schwein, Leber, Sardinen, Jakobsmuscheln, Lachs, Makrele, Krabben, Milch, Joghurt, Hüttenkäse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Paranüsse, Pinienkerne, Mandeln, Pistazien, Cashewkerne.

Kalium
Getrocknete Aprikosen, Lachs, Makrele, Thunfisch, Seeteufel, weiße Bohnen, Linsen, Kidneybohnen, Avocado, Butternut-Kürbis, Spinat, Pilze, Bananen, Kartoffeln, fettarmer Joghurt.

Selen
Paranüsse, Naturreis, Roggen, Vollkorn, Pilze, Garnelen, Sardinen, Austern, Thunfisch, Sonnenblumenkerne, Leber, Eier, Rindfleisch, Pute, Hüttenkäse

Lebensmittelunverträglichkeitsanalyse

Was ist eine Lebensmittelunverträglichkeit?

Nahrungsmittelempfindlichkeit tritt auf, wenn der Körper Schwierigkeiten hat, ein bestimmtes Nahrungsmittel zu verdauen. Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit kann zu Symptomen wie Blähungen, Stuhlgangveränderungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit führen. Es kann auch zu Symptomen bei Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Reizdarmsyndrom, chronischer Müdigkeit, Arthritis, Autismus und ADS/ ADHS beitragen.

Was ist eine Lebensmittelallergie?

Nahrungsmittelunverträglichkeit sollte nicht mit einer Nahrungsmittelallergie verwechselt werden. Dieser Test ist NUR für die Nahrungsmittelempfindlichkeit. Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelallergie zählen Husten, Niesen, laufende Nase/ tränende Augen, juckender Mund/ Augen, Schwellung der Lippen/ des Gesichts, Hautausschlag, Verschlechterung von Ekzemen und/oder Asthma, pfeifende Atmung, Atembeschwerden, Erbrechen, Durchfall und in seltenen Fällen Anaphylaxie. Der Test auf Nahrungsmittelallergien kann nur durch einen Blut-, Hautstich- oder Epikutantest durchgeführt werden. Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Die Interpretation Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht Ihrer Ergebnisse zur Lebensmittelempfindlichkeit. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den relevanten Maßnahmen, die zu ergreifen sind. Alle getesteten Elemente werden in hohe, mittlere oder keine Reaktivität eingestuft, im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Elemente, die mit einer hohen oder mittleren Reaktivität getestet wurden. Die Elemente ohne Reaktivität finden Sie im Abschnitt „Detaillierte Analyse“.

Hohe Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Lebensmittel, für die unsere Tests zeigen, dass Sie empfindlich sind

Mittlere Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Lebensmittel, für die unsere Tests zeigen, dass Sie möglicherweise empfindlich sind.

Keine Reaktivität

Dies sind die Lebensmittel, für die unsere Tests zeigen, dass Sie nicht empfindlich sind.

Übersicht über Ihre Lebensmittelunverträglichkeiten

Hohe Reaktivität

- Frucht
- Gemüse
- Getränke
- Glutenhaltiges Getreide
- Kräuter und Gewürze
- Käse
- Meeresfrüchte und Fisch
- Milch und Ei
- Sonstiges
- Öle und Gewürze

Diese Lebensmittelkategorien wurden als solche identifiziert, die Lebensmittel enthalten, die körperliche Symptome verursachen oder dazu beitragen können. Eine detaillierte Analyse der einzelnen Lebensmittel ist im nächsten Abschnitt dieses Berichts zu finden.

Wir empfehlen, diese Elemente durch eine strukturierte Eliminationsdiät aus Ihrem täglichen Speiseplan zu entfernen. Bitte lesen Sie Ihre Ergebnis-E-Mail, um auf weitere Informationen zur Implementierung einer effektiven Eliminationsdiät zuzugreifen.

Mittlere Reaktivität

- Fleisch
- Frucht
- Gemüse
- Glutenfreies Getreide
- Kräuter und Gewürze
- Käse
- Meeresfrüchte und Fisch
- Milch und Ei
- Nüsse und Samen
- Sonstiges
- Öle und Gewürze

Diese Lebensmittelkategorien wurden als solche identifiziert, die Lebensmittel enthalten, die das Potenzial haben, körperliche Symptome zu verursachen oder dazu beizutragen. Eine detaillierte Analyse der einzelnen Lebensmittel ist im nächsten Abschnitt dieses Berichts zu finden.

Wir empfehlen immer, zuerst die Entfernung von Elementen mit hoher Reaktivität zu priorisieren und dann die Entfernung von Elementen mit mittlerer Reaktivität zu erwägen.

Es ist auch zu bedenken, dass die isolierte Verwendung von Nahrungsmitteln aus dieser Kategorie möglicherweise keine Symptome verursacht, jedoch kann die Einnahme mehrerer mäßig reaktiver Nahrungsmittel in derselben Mahlzeit oder am selben Tag aufgrund einer kumulativen Wirkung zu Symptomen führen. Bitte lesen Sie Ihre Ergebnis-E-Mail, um auf weitere Informationen zur Implementierung einer effektiven Eliminationsdiät zuzugreifen.

Lebensmittelunverträglichkeiten – detaillierte Analyse

Glutenfreies Getreide

- Amarant
- Buchweizen
- Cornflakes
- Garbanzomehl
- Hafer-glutenfrei
- Hirse
- Hirsemehl
- Hopfen
- Kichererbsenmehl
- Maismehl
- Maistortilla
- Mandelmehl
- Pfeilwurzmehl
- Quinoa
- Reis-braun
- Reis-weiß
- Reis-wild
- Sojamehl
- Taco-Schalen-Mais
- Teffmehl

Glutenhaltiges Getreide

- Brot-Braun
- Brot-Getreide
- Brot-Roggen
- Brot-Weiß
- Bulgarweizen
- Dinkel
- Farro
- Freekeh
- Gerste
- Hafer
- Haferflocken
- Kamut
- Nudeln-Weizen
- Roggen
- Weizen

Fleisch

- Büffel
- Emu
- Ente
- Ente-Zucht
- Ente-wild
- Gans
- Hammel
- Hase
- Huhn
- Huhn-Kapon
- Kalb
- Kalbsbries
- Kaninchen
- Krokodil
- Känguru
- Lamm
- Leber-Lamm
- Leber-Ochse
- Leber-Schwein
- Pferd
- Pute-Huhn
- Reh
- Rind
- Rind - getrocknet
- Schweinefleisch
- Schweinswürste
- Speck
- Truthahn
- Wildfleisch
- Ziege

Frucht

- Ananas
- Apfel
- Apfel-Braeburn
- Apfel-Fuji
- Apfel-Gala
- Apfel-Golden Delicious
- Apfel-Granny Smith
- Apfel-Jazz
- Apfel-Pink Lady
- Aprikose
- Avocado
- Açaifrucht
- Banane
- Birne
- Blaubeere
- Brombeere
- Cantaloupe Melone
- Carambola
- Cranberry
- Dattel
- Dörrpflaume
- Erdbeere
- Feige
- Galia-Melone
- Gojibeere
- Granatapfel
- Grapefruit
- Guave
- Heidelbeere
- Himbeere
- Honigmelone
- Johannisbeeren-rot, schwarz
- Kirsche
- Kiwi
- Limette
- Lychee
- Mango
- Nektarinen
- Orange
- Papaya
- Passionsfrucht
- Pfirsich
- Pflaume
- Pflaumen-Zwetschgen
- Quitte
- Rosinen
- Stachelbeere
- Stachelbeere- chinesisch
- Trauben-grün
- Trauben-rot
- Trauben-schwarz
- Wassermelone
- Zitrone

Gemüse

- Aji-Pfeffer
- Artischocke
- Aubergine
- Austernpilz
- Blumenkohl
- Bohnensprossen
- Brokkoli
- Brunnenkresse
- Butternusskürbis
- Buttersalat
- Champignon
- Chicorée
- Eisbergsalat
- Endivie
- Eskariolsalat
- Fenchel
- Grünkohl
- Gurken
- Kartoffel
- Kastanienpilz
- Knoblauch
- Kohl
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Kresse
- Kürbis
- Lauch
- Mais
- Maniok
- Möhren
- Okra

Lebensmittelunverträglichkeiten – detaillierte Analyse Fortsetzung...

- Oliven-grün
- Oliven-schwarz
- Pak Choi
- Paprika-gelb
- Paprika-grün
- Paprika-rot
- Petersilie
- Pilz
- Portobello-Pilz
- Rettich
- Rosenkohl
- Rucola
- Römersalat
- Rübe
- Rüben
- Sellerie
- Senf-grün
- Shitake-Pilz
- Spargel
- Spinat
- Steckrübe
- Süßkartoffel
- Süßkartoffel
- Tomate
- Wegerich
- Zucchini
- Zwiebel

Getränke

- Ale
- Ananassaft
- Apfelsaft
- Apfelwein
- Bier
- Brandy
- Cashewmilch
- Champagner
- Cola
- Cranberrysaft
- Gin
- Granatapfelsaft
- Hafermilch
- Hanfmilch
- Haselnussmilch
- Heiße Schokolade
- Kaffee-schwarz
- Kokosmilch
- Kokoswasser
- Lager
- Limonade
- Mandelmilch
- Orangensaft
- Pisco
- Prosecco
- Reismilch
- Roséwein
- Rotwein
- Rum
- Sake
- Sambucca
- Shaoxingwein
- Sojamilch
- Tee-Earl Grey
- Tee-Grün
- Tee-Jasmin
- Tee-Kamille
- Tee-Marshmallow
- Tee-Oolong
- Tee-Rooibos
- Tee-Yerba Mate
- Tee-schwarz
- Tee-weiß
- Tequila
- Tomatensaft
- Weißwein
- Wermut
- Whisky
- Wodka

Hülsenfrüchte und Hülsenfrüchte

- Ackerbohne
- Augenbohnen
- Edamame-Bohne
- Erbse
- Felderbse
- Fermentierte schwarze Bohne
- Feuerbohne
- Grüne Bohnen
- Humus
- Kichererbse
- Kidneybohnen
- Limabohne
- Linsen
- Schwarze Bohnen
- Sojabohne
- Tofu
- Weiße Bohne

Kräuter und Gewürze

- Anis
- Aquafaba
- Basilikum
- Cayennepfeffer
- Chinesischer Meerrettich
- Douban jiang
- Fünf Gewürze
- Gewürznelke
- Ingwer
- Kardomom
- Koriander
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Kümmel
- Lorbeerblatt
- Meerrettich
- Minze-frisch
- Miso
- Muskat
- Oregano
- Paprika
- Pfeffer-grün
- Pfeffer-rot
- Pfeffer-schwarz
- Pfeffer-weiß
- Rosmarin
- Salbei
- Salz
- Senf
- Sternanis
- Tamarinde
- Thymian
- Zimt

Käse

- Cheddar
- Edamer
- Gouda
- Gruyère
- Halloumi
- Hüttenkäse
- Manchego
- Mozzerella
- Parmesan
- Red Leicester
- Stilton
- Weichkäse
- Ziegenkäse

Meeresfrüchte und Fisch

- Aal
- Auster
- Barramundi
- Calamari
- Felchen
- Fischstäbchen
- Forelle-Meer

Lebensmittelunverträglichkeiten – detaillierte Analyse Fortsetzung...

- Forelle-braun
- Garnele
- Garnele
- Geräucherter Hering - Räucherhering
- Hai
- Heilbutt
- Hering
- Hering - rot
- Hummer
- John Dory
- Kabeljau
- Krabben
- Krebs
- Lachs
- Makrele
- Miesmuscheln - generell
- Muscheln
- Sardellen
- Sardine
- Schellfisch
- Scholle
- Sole
- Strandschnecken
- Thunfisch

Milch und Ei

- A-Lactalbumin
- B-Lactoglobulin
- Butter
- Buttermilch
- Ei
- Eis
- Joghurt
- Kefir
- Kondensmilch
- Kondensmilch
- Milch von Kühen
- Milch von Schafen
- Milch von Ziegen
- Sahne
- Sauerrahm

Nüsse und Samen

- Cashewkerne
- Chiasamen
- Erdnuss
- Hanfsamen
- Haselnuss
- Kastanie
- Kokosnuss
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Macadamianuss
- Mandel
- Mohn
- Nussbaum
- Paranuss
- Pekannuss
- Pinienkerne
- Pistazienkerne
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Tahini
- Trocken geröstete Erdnüsse
- Wasserkastanie

Sonstiges

- Apfelessig
- Baobab
- Chlorella
- Essig-Malz
- Essig-klar
- Gerstengras
- Hefe
- Kartoffelchips
- Marmite
- Milchschokolade
- Mononatriumglutamat
- Popcorn
- Spirulina
- Vegemite
- Weizengras
- Zartbitterschokolade

Öle und Gewürze

- Austernsauce
- Balsamico-Essig
- Barbecue-Sauce
- Erdnussöl
- Fischsauce
- Kokosöl
- Lebertran
- Mandelöl
- Olivenöl
- Pfefferminzöl
- Pflanzenöl
- Rapsöl
- Rapsöl
- Sesamöl
- Sojasauce
- Sonnenblumenöl
- Tomatenketchup

Vegane Unverträglichkeitsanalyse

05.

Was ist eine vegane Ernährung?

Eine vegane Ernährung ist pflanzlich und enthält keine tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Einige strenge Veganer vermeiden auch Honig. Die Gründe für die vegane Ernährung sind vielfältig und umfassen Umweltbewusstsein und Nachhaltigkeit, kulturelle oder religiöse Überzeugungen und Sorge um den Tierschutz. Was auch immer die Gründe für eine vegane Ernährung sind, die große Nachfrage nach veganen Produkten führt dazu, dass Spezialprodukte mittlerweile weit verbreitet sind und Restaurants/Cafés immer mehr vegane Gerichte auf ihren Speisekarten anbieten.

Welche Lebensmittel kann ich bei einer veganen Ernährung essen?

Eine pflanzliche Ernährung umfasst Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen, Gemüse, Salat und Obst. Die Vielfalt an veganen Rezepten und Kochbüchern ist groß, mit vielen leckeren und einfachen Ideen für die Zubereitung veganer Gerichte.

Was sind die Vorteile der veganen Ernährung?

Aus wissenschaftlichen Studien geht hervor, dass die vegane Ernährung die Menge an schützenden Bakterienstämmen wie F. praunsnitzii erhöht und die Menge an pathogenen Stämmen wie Enterobacteriacea reduziert. Es wird angenommen, dass diese Veränderung der Darmbakterien bei der veganen Ernährung einen schützenden Nutzen für die Gesundheit in Form einer Verringerung von Entzündungen hat. Weitere gesundheitliche Vorteile der veganen Ernährung scheinen sich aus einem deutlichen Anstieg der Ballaststoffe aus Hülsenfrüchten, Getreide und Gemüse zu ergeben.

Was muss ich ernährungsphysiologisch beachten, wenn ich einer veganen Ernährung nachgehe?

Bei einer veganen Ernährung müssen die Quellen bestimmter Nährstoffe als Teil Ihrer täglichen Ernährung berücksichtigt werden. Vitamin B12, Vitamin A und D sowie Jod und Kalzium sind am leichtesten in Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern verfügbar, können jedoch auch bei einer durchdachten veganen Ernährung verzehrt werden.

- Vitamin B12 kommt nur in Fleisch- und Milchprodukten vor, jedoch sind viele Produkte mit dem Vitamin angereichert, darunter pflanzliche Milchgetränke, Nährhefe, Frühstückszerealien und Marmite.

- Vitamin A kommt auch in Fleisch, Fisch und Milchprodukten vor, der Körper kann jedoch Beta-Carotin in Retinol umwandeln, die biologisch aktive Form von Vitamin A. Zu den Lebensmitteln, die reich an Beta-Carotin sind, gehören grünes Blattgemüse, sowie orangefarbenes, rotes und gelbes Obst und Gemüse. Zur Umwandlung in Retinol wird
- deutlich mehr Beta-Carotin benötigt als Vitamin A.

- Vitamin D kommt in fettem Fisch und einigen Milchprodukten vor, kommt aber auch in Pilzen, sowie angereicherten Produkten wie Frühstückszerealien vor und wird natürlich über das Sonnenlicht aufgenommen. Im Winter kann es schwierig sein, einen optimalen Vitamin-D-Spiegel zu erreichen, daher kann eine Supplementierung in Betracht gezogen werden.

- Kalzium kommt in Milchprodukten vor, wenn daher auf diese verzichtet wird, muss Kalzium aus Quellen wie Tofu, grünem Gemüse wie Grünkohl, Brunnenkresse, Brokkoli, Zuckerschoten, Pak Choi und Mandeln stammen.

- Jod kommt in Milchprodukten, Fisch und Eiern vor, aber auch in Algen, jodiertem Salz, Limabohnen und Pflaumen. Wenn dies jedoch keine Dinge sind, die Sie täglich zu sich nehmen würden, könnte eine Nahrungsergänzung eine Überlegung für Sie sein.

Vegane Unverträglichkeitsanalyse

Was ist eine Lebensmittelunverträglichkeit?

Nahrungsmittelempfindlichkeit tritt auf, wenn der Körper Schwierigkeiten hat, ein bestimmtes Nahrungsmittel zu verdauen. Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit kann zu Symptomen wie Blähungen, Stuhlgangveränderungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit führen. Es kann auch zu Symptomen bei Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Reizdarmsyndrom, chronischer Müdigkeit, Arthritis, Autismus und ADS/ ADHS beitragen.

Was ist eine Lebensmittelallergie?

Nahrungsmittelunverträglichkeit sollte nicht mit einer Nahrungsmittelallergie verwechselt werden. Dieser Test ist NUR für die Nahrungsmittelempfindlichkeit. Zu den Symptomen einer Nahrungsmittelallergie zählen Husten, Niesen, laufende Nase/ tränende Augen, juckender Mund/ Augen, Schwellung der Lippen/ des Gesichts, Hautausschlag, Verschlechterung von Ekzemen und/oder Asthma, pfeifende Atmung, Atembeschwerden, Erbrechen, Durchfall und in seltenen Fällen Anaphylaxie. Der Test auf Nahrungsmittelallergien kann nur durch einen Blut-, Hautstich- oder Epikutantest durchgeführt werden. Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Die Interpretation Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht Ihrer Ergebnisse zur Lebensmittelempfindlichkeit. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den relevanten Maßnahmen, die zu ergreifen sind. Alle getesteten Elemente werden in hohe, mittlere oder keine Reaktivität eingestuft, im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Elemente, die mit einer hohen oder mittleren Reaktivität getestet wurden. Die Elemente ohne Reaktivität finden Sie im Abschnitt „Detaillierte Analyse“.

Hohe Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Lebensmittel, für die unsere Tests zeigen, dass Sie empfindlich sind

Mittlere Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Lebensmittel, für die unsere Tests zeigen, dass Sie möglicherweise empfindlich sind.

Keine Reaktivität

Dies sind die Lebensmittel, für die unsere Tests zeigen, dass Sie nicht empfindlich sind.

Übersicht über Ihre Lebensmittelunverträglichkeitenoverview

Hohe Reaktivität

- Vegan

Diese veganen Lebensmittelkategorien wurden als solche identifiziert, die Lebensmittel enthalten, die körperliche Symptome verursachen oder dazu beitragen können.

Wir empfehlen, diese Elemente durch eine strukturierte Eliminationsdiät aus Ihrem täglichen Speiseplan zu entfernen. Bitte lesen Sie Ihre Ergebnis-E-Mail, um auf weitere Informationen zur Implementierung einer effektiven Eliminationsdiät zuzugreifen

---

Mittlere Reaktivität

No food categories have been identified as moderate reactivity according to our testing parameters.

Diese veganen Lebensmittelkategorien wurden als solche identifiziert, die Lebensmittel enthalten, die das Potenzial haben, körperliche Symptome zu verursachen oder dazu beizutragen.

Wir empfehlen immer, zuerst die Entfernung von Elementen mit hoher Reaktivität zu priorisieren und dann die Entfernung von Elementen mit mittlerer Reaktivität zu erwägen. Es ist auch zu bedenken, dass die isolierte Verwendung von Nahrungsmitteln aus dieser Kategorie möglicherweise keine Symptome verursacht, jedoch kann die Einnahme mehrerer mäßig reaktiver Nahrungsmittel in derselben Mahlzeit oder am selben Tag aufgrund einer kumulativen Wirkung zu Symptomen führen. Weitere Informationen zur Implementierung einer effektiven Eliminationsdiät zuzugreifen finden Sie in 14.

Vegane Unverträglichkeiten – detaillierte Analyse

Vegan

- Falafel
- Kimchi
- Kombucha
- Natto
- Nährhefe
- Polenta
- Sauerkraut
- Seetang
- Seitan
- Tempeh
- Veganer Käse
- Veganes Ei

Non-Food Unverträglichkeitsanalyse

06.

Non-Food-Unverträglichkeitsanalyse

Was ist eine Non-Food-Unverträglichkeit?

Non-Food-Artikel können ebenso wie Nahrungsmittel zu Reaktionen des Körpers führen, was zu Symptomen wie Kopfschmerzen und Müdigkeit führt. Bei Verdacht auf eine Allergie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Es ist wichtig zu beachten, dass dies kein Allergietest ist. Ihnen bekannte Pollen-, Hausstaubmilben- oder Schimmelpilzallergien können in diesem Test auftreten oder auch nicht.

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Die Interpretation Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht Ihrer Ergebnisse zur Non-Food-Empfindlichkeit. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den relevanten Maßnahmen, die zu ergreifen sind. Alle getesteten Elemente werden in hohe, mittlere oder keine Reaktivität eingestuft, im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Elemente, die mit einer hohen oder mittleren Reaktivität getestet wurden. Die Elemente ohne Reaktivität finden Sie im Abschnitt „Detaillierte Analyse“.

Hohe Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Non-Food-Elemente, für die unsere Tests zeigen, dass Sie empfindlich sind.

Mittlere Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Non-Food-Elemente, für die unsere Tests zeigen, dass Sie möglicherweise empfindlich sind.

Mittlere Reaktivität

für die unsere Tests zeigen, dass Sie nicht empfindlich sind.

Übersicht über Ihre Non-Food-Unverträglichkeiten

Hohe Reaktivität

- Blumen
- Bäume
- Gräser und Kräuter
- Insekten
- Organische Stoffe
- Sträucher

Diese Non-Food-Kategorien wurden als solche identifiziert, die körperliche Symptome verursachen oder dazu beitragen können. Eine detaillierte Analyse der einzelnen Non-Food-Artikel finden Sie im nächsten Abschnitt dieses Berichts.

Wir empfehlen, diese Elemente im alltäglichen Leben so weit wie möglich zu vermeiden.

Mittlere Reaktivität

- Blumen
- Bäume
- Gräser und Kräuter

Diese Non-Food-Kategorien wurden als solche identifiziert, die das Potenzial haben, körperliche Symptome zu verursachen oder dazu beizutragen. Eine detaillierte Analyse der einzelnen Non-Food-Artikel finden Sie im nächsten Abschnitt dieses Berichts.

Wir empfehlen immer, zuerst die Entfernung von Elementen mit hoher Reaktivität zu priorisieren und dann die Entfernung von Elementen mit mittlerer Reaktivität zu erwägen.

Es ist auch zu bedenken, dass der isolierte Kontakt mit Elementen aus diesen Kategorien möglicherweise keine Symptome verursacht, der Kontakt mit mehreren mäßig reaktiven Elementen am selben Tag jedoch aufgrund einer kumulativen Wirkung zu Symptomen führen kann.

Non-Food-Unverträglichkeiten – detaillierte Analyse

Blumen

- Aster
- Chrysantheme
- Dahlie
- Goldrute
- Gräser und Kräuter
- Heidekraut
- Hyazinthe
- Kamille
- Kleeblatt
- Lupine
- Marguerite
- Maulbeere
- Narzisse
- Neue belgische Aster
- Primel
- Raps
- Rose
- Tulpe
- Weidenröschen/ Weidenkraut

Bäume

- Ahorn
- Apfelbaum
- Betula verrico
- Birke
- Birnenbaum
- Buche
- Eiche
- Erle
- Esche
- Espe
- Europäische Linde
- Falsche Akazie
- Fichte
- Goldregen
- Hainbuche
- Japanische Hirse
- Japanische Zeder
- Kiefer
- Kiefer-schottisch
- Kirschbaum
- Linde
- Lärche
- Mistel
- Pappel
- Platane
- Rosskastanie
- Rotbuche
- Ulme
- Walnuss

Gräser und Kräuter

- Amarant
- Ambrosia
- Ampfer
- Beifuß
- Brennnessel
- Butterblume
- Distel
- Gewöhnliches Ruchgras
- Glatthafer
- Herdengras, Timothy
- Hopfen
- Hundsgras
- Jakobskraut
- Löwenzahn
- Mais
- Mehrjähriges Weidelgras
- Melde
- Obstgartengras oder Knaulgras
- Rotes Straußgras
- Rotschwingel
- Schopfgras
- Spitzwegerich
- Taubnessel
- Wasserschilf
- Wegerich
- Wegerich
- Wermut
- Wiesen-Rispengras
- Wiesenfuchsschwanz
- Wiesenschwingel
- Wilder Hafer
- Wolliges Honiggras

Insekten

- Biene
- Mücke
- Wespe

Materialien

- Baumwolle
- Gummi
- Leder
- Lycra
- Nylon
- Samt
- Synthetische Materialien
- Wolle

Organische Stoffe

- Alpha-Liponsäure
- Ameisensäure
- Apfelsäure
- Ascorbinsäure
- Docosahexaensäure
- Eicosapentaensäure
- Ellagsäure
- Flavonoide
- Folat
- Folsäure
- Gallussäure
- Harnsäure
- Isoflavonoide
- L-Carnitin
- Lignan
- Lutein
- Lycopin
- Nikotinsäure
- Nukleinsäure
- Omega-3
- Omega-6
- Oxalsäure
- Pantothensäuren
- Para Aminobenzoesäure
- Phytosterole
- Polyphenole
- Pro-Anthocyanidine
- Pyridoxine
- Salicylsäure
- Saponine
- Sulforphan
- Tannine
- Weinsäure
- Zeaxanthin

Sonstiges

- Ampicilloyl
- Anisakis
- Artemisia Fischfutter
- Aspergillus fumigatus
- Aspergillus niger
- Bremse/ Dasselfliege
- Farina secalis cerealis
- Hausstaubmilbe
- Milbe
- Penicilloyl
- Pilze
- Staub
- Taubenkot

Non-Food-Unverträglichkeiten – detaillierte Analyse Fortsetzung...

Sträucher

- Blaubeere
- Brombeere
- Erdbeere
- Flieder
- Hasel
- Holunder
- Jasmin
- Johannisbeere
- Liguster
- Mangrove
- Steppenläufer
- Tamarisk
- Wacholder
- Weide
- Weißdorn

Metall-Empfindlichkeitsanalyse

07.

Metall-Empfindlichkeitsanalyse

Was ist Metalltoxizität?

Metalltoxizität ist die Ansammlung großer Mengen von Schwermetallen in den Weichteilen des Körpers. Die am häufigsten mit Toxizität in Verbindung gebrachten Schwermetalle sind Blei, Quecksilber, Arsen und Cadmium. Die Exposition erfolgt normalerweise durch industrielle Exposition, Umweltverschmutzung, Lebensmittel, Medikamente, unsachgemäß beschichtete Lebensmittelbehälter oder die Aufnahme von bleihaltigen Farben. Die Symptome variieren zwischen den verschiedenen Arten von Schwermetallen.

Was tun bei hoher Exposition?

Es ist wichtig, die tägliche Exposition zu senken. Achten Sie auf Ihre Umgebung, die Lebensmittel, die Sie essen, Wasser, Kosmetika und Reinigungsmittel.

Der Körper entgiftet ständig Dinge aus Ihrer alltäglichen Umgebung wie Chemikalien in Lebensmitteln, Kosmetik- und Reinigungsmittel, Koffein, Alkohol, Medikamente und sogar Ihre eigenen Hormone. Sie können Ihrem Körper bei dem Entgiftungsvorgang helfen, indem Sie sicherstellen, dass Sie viel gefiltertes Wasser trinken, sich möglichst vollwertig ernähren, verarbeitete Lebensmittel vermeiden, Ihren Koffein- und/oder Alkoholkonsum reduzieren, den Nikotinkonsum senken und sich regelmäßig bewegen.

Potenzielle Quellen in Ihrer Umgebung

Schwermetalle gehören zu unserem Alltag und werden in geringen Mengen problemlos vom Körper entschlackt. Es ist jedoch von Vorteil, ein besseres Bewusstsein dafür zu haben, wo Sie mit Metallen in Kontakt kommen können, da es Ihnen dabei helfen kann, Ihre potenzielle Exposition zu reduzieren.

Nahrungsmittel - Pestizide, Insektizide und Herbizide, die auf Pflanzen verwendet werden, können zu kontaminierten Nahrungsmitteln führen. Kontaminiertes Wasser kann dazu führen, dass Fische und Meeresfrüchte Schwermetalle enthalten.

Wasser – Rohrleitungen, durch die Wasser fließt, sind die wahrscheinlichste Ursache für Schwermetalle im Trinkwasser. Aus diesem Grund ist es immer am besten, Ihr Wasser zu filtern.

Luft – Die Verschmutzung durch Fahrzeuge wie Autos, Züge und Flugzeuge trägt zu Schwermetallen bei, die eingeatmet werden können. Industrielle Fabriken und landwirtschaftliche Gebiete, in denen Pestizide für Pflanzen eingesetzt werden, sind auch Wege, über die Metalle in die Luft gelangen, die wir atmen.

Kosmetik – Blei, Arsen, Quecksilber, Aluminium, Zink und Chrom finden sich in vielen Kosmetika wie Lippenstift, Whitening-Zahnpasta, Eyeliner, Nagellack, Feuchtigkeitscreme, Sonnencreme, Foundation, Rouge, Concealer und Augentropfen. Einige Metalle werden als Bestandteile hinzugefügt, während andere Verunreinigungen sind.

Reinigungsmittel – Alltägliche Haushaltsreiniger wie Polituren, Allzwecksprays und Gartenprodukte wie Insektizide und Pestizide enthalten Schwermetalle.

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Um Ihnen bei der Interpretation Ihrer Ergebnisse zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht über Ihre Metallempfindlichkeiten. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den relevanten Maßnahmen, die zu ergreifen sind. Alle getesteten Elemente werden in hohe, mittlere oder keine Reaktivität eingestuft, im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Elemente, die mit einer hohen oder mittleren Reaktivität getestet wurden. Die Elemente ohne Reaktivität finden Sie im Abschnitt „Detaillierte Analyse“.

Idealerweise zeigen die Metalle beim Test keine Reaktivität. Wenn es jedoch Metalle gibt, die mit mittlerer oder hoher Reaktivität eingestuft werden, geraten Sie nicht in Panik. Durch die Verringerung der täglichen Exposition und die Unterstützung Ihres Körpers beim Entgiftungsprozess kann Ihr Körper seine eigene Toxizität reduzieren.

Hohe Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Metalle, für die unsere Tests zeigen, dass Sie empfindlich sind.

Mittlere Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Metalle, für die unsere Tests zeigen, dass Sie möglicherweise empfindlich sind.

Keine Reaktivität

Dies sind die Metalle, für die unsere Tests zeigen, dass Sie nicht empfindlich sind.

Übersicht über Ihre Metallempfindlichkeiten

Hohe Reaktivität

Nach unseren Testparametern wurden keine Metalle als hoch reaktiv eingestuft.

Mittlere Reaktivität

- Calcium (C)
- Chlor (Cl) C
- Fluor (F)
- Germanium (Ge)
- Kalium (K)
- Mangan (Mn)
- Quecksilber (Hg)
- Silber (Ag)
- Vanadium (V)
- Wismut (Bi)
- Zirkonium (Zr)

Gemäß unseren Testparametern wurden keine Metalle mit hoher Reaktivität identifiziert.

Keine Reaktivität

Diese Metalle wurden als solche identifiziert, bei denen Sie Ihre Exposition überprüfen sollten. Es wird auch empfohlen, die natürlichen Entgiftungsprozesse in Ihrem Körper zu unterstützen, indem Sie sicherstellen, dass Sie viel gefiltertes Wasser trinken, sich mit viel Vollwertkost (insbesondere Obst und Gemüse) ernähren, verarbeitete Lebensmittel vermeiden, Koffein- und/oder Alkoholkonsum reduzieren, Nikotin reduzieren und regelmäßig Sport machen.

Metall-Empfindlichkeiten – detaillierte Analyse

Metall-Empfindlichkeiten

- Aluminium (Al)
- Antimon (Sb)
- Argon (A)
- Arsen (As)
- Barium (Ba)
- Beryllium (Be)
- Blei (Pb)
- Bor (Bo)
- Brom (Br)
- Cadmium (Cd)
- Calcium (C)
- Cer (Ce)
- Chlor (Cl) C
- Chrom (Cr)
- Cäsium (Cs)
- Dysprosium (Dy)
- Eisen (Fe)
- Fluor (F)
- Gadolinium (Gd)
- Gallium (Ga)
- Germanium (Ge)
- Gold (Au)
- Hafnium (Hf)
- Holmium (Ho)
- Indium (In)
- Iridium (Ir)
- Jod (Ie)
- Kalium (K)
- Kobalt (Co) K
- Kupfer (Cu)
- Lithium (Li)
- Lutetium (Lu)
- Magnesium (Mg)
- Mangan (Mn)
- Molybdän (Mo)
- Natrium (Na)
- Nickel (Ni)
- Palladium (Pd)
- Phosphor (P)
- Platin (Pt)
- Quecksilber (Hg)
- Radium (Ra)
- Rhenium (Re)
- Rhodium (Rh)
- Rubidium (Rb)
- Ruthenium (Ru)
- Samarium (Sm)
- Schwefel (S)
- Selen (Se)
- Silber (Ag)
- Silizium (Si)
- Strontium (Sr)
- Tantal (Ta)
- Titan (Ti)
- Vanadium (V)
- Wismut (Bi)
- Zink (Zn)
- Zinn (Sn)
- Zirkonium (Zr)

Analyse über Mineralstoffe und andere Nährstoffe

08.

Analyse über Mineralstoffe und andere Nährstoffe

Niedriger Mineralstoffgehalt

Es gibt empfohlene Tagesmengen für alle Mineralstoffe, die täglich konsumiert werden sollten. Der Mineralstoffbedarf variiert jedoch von Person zu Person, abhängig von Lebensphase, Aktivitätslevel, Stressniveau, Gesundheitszustand und Medikamenten.

Ein niedriger Mineralstoffgehalt tritt auf, wenn die Nahrungsaufnahme geringer ist als erforderlich oder wenn der Körper Schwierigkeiten hat, Mineralstoffe aus der Nahrung effektiv aufzunehmen.

?

Was sind Phytonährstoffe?

Phytonährstoffe sind natürliche Chemikalien, die von Pflanzen produziert werden, um ihnen zu helfen, sich vor Insekten und der Sonne zu schützen. Durch den Verzehr von Nahrungsmitteln, die Phytonährstoffe enthalten, können wir als Menschen von diesen natürlichen Verbindungen profitieren und sie für die Gesundheit nutzen.

Im Gegensatz zu Mineralstoffen gibt es keine empfohlene Tagesdosis. Wir wissen jedoch, dass die verschiedenen Phytonährstoffe dem Körper unterschiedliche gesundheitliche Vorzüge verleihen, wie z. B. die Unterstützung der Herz-Kreislauf-Gesundheit, die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung der Augengesundheit, die Senkung des Cholesterinspiegels und die Steigerung der Energie. Daher werden diese Nährstoffe für eine optimale Gesundheit empfohlen.

Was sollten Sie tun, wenn Sie einen niedrigen Mineralstoffgehalt oder Phytonährstoffwerte haben?

Die tägliche Ernährung ist der erste Ansatzpunkt, wenn Sie einen niedrigen Mineralstoffspiegel haben. Es ist die natürlichste und beste Möglichkeit, die Aufnahme von Mineralstoffen oder Phytonährstoffen zu verbessern. Mineralstoffe kommen aus dem Boden, und je höher die Qualität und der Reichtum des Bodens, desto größer ist die Mineraldichte einer Pflanze. Die besten Mineralstoffquellen sind Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Wenn Sie solche Produkte in Ihre Ernährung aufnehmen, profitieren Sie auch von Phytonährstoffen. Detaillierte Informationen zu bestimmten Mineralstoffen und den Lebensmitteln, in denen sie vorkommen, finden Sie unter „Die Rolle der Lebensmittelarten“ im Abschnitt Lebensmittelunverträglichkeit.

Idealerweise sollten alle Nährstoffe über die Nahrung aufgenommen werden, wenn dies jedoch aufgrund von diätetischen Einschränkungen oder Abneigungen nicht möglich ist, ist eine Supplementierung möglich. Bitte beachten Sie, dass es immer empfohlen wird, sämtliche Nahrungsergänzungen unter der Beratung und Überwachung eines Arztes einzunehmen.

Sollten Sie vermuten, dass Sie einen Mineralstoffmangel haben könnten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Außerhalb des Bereichs

Der Mineralstoffgehalt oder der Gehalt eines anderen Nährstoffs in Ihrem Körper ist gemäß unseren Testparametern unterhalb des normalen Bereichs.

Within Range

Der Mineralstoffgehalt oder der Gehalt eines anderen Nährstoffs in Ihrem Körper ist gemäß unseren Testparametern innerhalb des normalen Bereichs.

Ihre Übersicht über Mineralstoffe und andere Nährstoffe

Außerhalb des Bereichs

- Molybdän

Gemäß unseren Testparametern liegen keine Mineralstoffe/anderen Nährstoffe als außerhalb des normalen Bereichs.

Es wurde festgestellt, dass diese Mineralstoffe und/oder andere Nährstoffe unterhalb des normalen Bereichs fallen. Versuchen Sie, die Nährstoffdichte Ihrer täglichen Ernährung durch Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen zu erhöhen. Genauere Hinweise dazu, wo die einzelnen Mineralstoffe vorkommen, finden Sie unter „Die Rolle der Lebensmittelarten“ im Abschnitt Lebensmittelempfindlichkeit.

Innerhalb des Bereichs

- Allium
- Anthocyanidin
- Beta-Carotin
- Betain
- Bio-Flavonoide
- Bromelain
- Calcium
- Carotinoide
- Chrom
- Citrus Bio-Flavonoide
- Eisen
- Genistein
- Germanium
- Inositol
- Jod
- Kalium
- Kreatin
- Kupfer
- Magnesium
- Mangan
- Natrium
- Phosphor
- Selen
- Siliciumdioxid
- Zink

Es wurde festgestellt, dass diese Mineralstoffe und/oder anderen Nährstoffe in den normalen Bereich fallen. Machen Sie weiter so und achten Sie auf eine nährstoffreiche tägliche Ernährung, um sicherzustellen, dass Ihr Mineralstoffspiegel konstant bleibt.

Mineralstoffe und andere Nährstoffe – detaillierte Analyse

Mineralstoffe

- Calcium
- Chrom
- Eisen
- Jod
- Kalium
- Kupfer
- Magnesium
- Mangan
- Molybdän
- Natrium
- Phosphor
- Selen
- Siliciumdioxid
- Zink

Phytonährstoffe und andere Nährstoffund

- Allium
- Anthocyanidin
- Beta-Carotin
- Betain
- Bio-Flavonoide
- Bromelain
- Carotinoide
- Citrus Bio-Flavonoide
- Genistein
- Germanium
- Inositol
- Kreatin

Vitamin A-K Analyse

09.

Vitamin A-K Analyse

Niedriger Vitamingehalt

Es gibt empfohlene Tagesmengen für alle Vitamine, die täglich konsumiert werden sollten. Der Vitaminbedarf variiert jedoch von Person zu Person, abhängig von Lebensphase, Aktivitätslevel, Stressniveau, Gesundheitszustand und Medikamenten.

Ein niedriger Vitamingehalt tritt auf, wenn die Nahrungsaufnahme geringer ist als erforderlich oder wenn der Körper Schwierigkeiten hat, Vitamine aus der Nahrung effektiv aufzunehmen.

Was sollten Sie tun, wenn Sie einen niedrigen Vitamingehalt haben?

Die tägliche Ernährung ist der erste Ansatzpunkt, wenn Sie einen niedrigen Vitaminpiegel haben. Es ist die natürlichste und beste Möglichkeit, die Aufnahme von Vitaminen zu verbessern. Vitamine stammen aus einer Vielzahl von Quellen, wobei die reichsten Quellen unraffinierte Optionen sind. Hinweise zu bestimmten Vitaminen und den Lebensmitteln, in denen sie vorkommen, finden Sie unter „Die Rolle der Lebensmitteltypen“ im Abschnitt Lebensmittelempfindlichkeit.

Idealerweise sollten alle Nährstoffe über die Nahrung aufgenommen werden, wenn dies jedoch aufgrund von diätetischen Einschränkungen oder Abneigungen nicht möglich ist, ist eine Supplementierung möglich. Bitte beachten Sie, dass es immer empfohlen wird, sämtliche Nahrungsergänzungen unter der Beratung und Überwachung eines Arztes einzunehmen.

Sollten Sie vermuten, dass Sie einen Vitaminmangel haben könnten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Außerhalb des Bereichs

Der Vitamingehalt in Ihrem Körper ist gemäß unseren Testparametern unterhalb des normalen Bereichs.

Innerhalb des Bereichs

Der Vitamingehalt in Ihrem Körper ist gemäß unseren Testparametern innerhalb des normalen Bereichs

Ihre Übersicht über Vitamin A-K

Außerhalb des Bereichs

- Vit. B3

Bei diesen Vitaminen wurde festgestellt, dass sie unterhalb des Normalbereichs liegen. Achten Sie darauf, die Nährstoffdichte Ihrer täglichen Ernährung durch Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, hochwertiges Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte zu erhöhen. Spezifischere Hinweise zu den besten Quellen für die einzelnen Vitamine finden Sie unter "Die Rolle der Lebensmittelarten" im Abschnitt "Nahrungsmittelüberempfindlichkeit".

Innerhalb des Bereichs

- Cholin
- Vit. A
- Vit. B1
- Vit. B12
- Vit. B2
- Vit. B5
- Vit. B6
- Vit. B7
- Vit. B9
- Vit. C
- Vit. D
- Vit. E
- Vit. K

Es wurde festgestellt, dass diese Vitamine in den normalen Bereich fallen. Machen Sie weiter so und achten Sie auf eine nährstoffreiche tägliche Ernährung, um sicherzustellen, dass Ihr Vitaminspiegel konstant bleibt.

Zusatzstoffe Analyse

10.

Zusatzstoffe Analyse

Was sind Zusatzstoffe?

Zusatzstoffe sind Stoffe, die Lebensmitteln aus einem bestimmten Grund zugesetzt werden, wie z.B., um das Aussehen oder den Geschmack eines Lebensmittels zu verbessern, ein Lebensmittel haltbar zu machen und es länger haltbar zu machen, um die Lebensmittelverarbeitung und -herstellung zu unterstützen, sowie um ein Lebensmittel zu stabilisieren und es sicher zu verzehren.

Die wichtigsten Arten von Zusatzstoffen sind Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Antioxidantien, Emulgatoren, Stabilisatoren und Konservierungsstoffe. Sie können natürlich, künstlich aber naturidentisch, oder künstlich sein.

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Die Interpretation Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht Ihrer Ergebnisse zu Zusatzstoffen. Diese Übersicht fasst die Punkte zusammen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, zusammen mit den relevanten Maßnahmen, die zu ergreifen sind. Alle getesteten Elemente werden in hohe, mittlere oder keine Reaktivität eingestuft, im Übersichtsbereich sehen Sie nur die Elemente, die mit einer hohen oder mittleren Reaktivität getestet wurden. Die Elemente ohne Reaktivität finden Sie im Abschnitt „Detaillierte Analyse“.

Hohe Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Zusatzstoffe, für die unsere Tests zeigen, dass Sie empfindlich sind.

Mittlere Reaktivität

Hierbei handelt es sich um die Zusatzstoffe, für die unsere Tests zeigen, dass Sie möglicherweise empfindlich sind

Keine Reaktivität

translation missing: de.cmbh.export_mini_maxi_results_service.analysis.additives.reactivity_breakdown.no

Ihre Übersicht über Zusatzstoffe

Hohe Reaktivität

- Antioxidantien
- Emulgierungsmittel
- Konservierungsstoffe
- Sonstige Zusatzstoffe
- Süßungsmittel

Diese Zusatzstoffe wurden als solche identifiziert, die körperliche Symptome verursachen oder dazu beitragen können. Eine detaillierte Analyse der einzelnen Zusatzstoffe finden Sie im nächsten Abschnitt dieses Berichts.

Wir empfehlen, diese Elemente im alltäglichen Leben so weit wie möglich zu vermeiden.

Zusatzstoffe sind am ehesten in verarbeiteten Produkten zu finden. Eine Ernährung, die reich an natürlichen Vollwertprodukten und wenig verarbeiteten Lebensmitteln ist,

---

Mittlere Reaktivität

- Antioxidantien
- Emulgierungsmittel
- Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Sonstige Zusatzstoffe
- Süßungsmittel
- Verdickungs-, Festigungs- und Feuchtigkeitsmittel

Diese Zusatzstoffe wurden als solche identifiziert, die das Potenzial haben, körperliche Symptome zu verursachen oder dazu beizutragen. Eine detaillierte Analyse der einzelnen Zusatzstoffe finden Sie im nächsten Abschnitt dieses Berichts.

Wir empfehlen immer, zuerst die Entfernung von Elementen mit hoher Reaktivität zu priorisieren und dann die Entfernung von Elementen mit mittlerer Reaktivität zu erwägen. Zusatzstoffe sind am ehesten in verarbeiteten Produkten zu finden. Eine Ernährung, die reich an natürlichen Vollwertprodukten und wenig verarbeiteten Lebensmitteln ist, ermöglicht daher die Entfernung vieler Zusatzstoffe aus Ihrer täglichen Ernährung.

Es ist auch zu bedenken, dass der isolierte Kontakt mit Elementen aus diesen Kategorien möglicherweise keine Symptome verursacht, der Kontakt mit mehreren mäßig reaktiven Elementen am selben Tag jedoch aufgrund einer kumulativen Wirkung zu Symptomen führen kann.

Keine Reaktivität

Es wurde nicht festgestellt, dass diese Zusatzstoffe körperliche Symptome verursachen oder dazu beitragen, und erfordern daher keine Maßnahmen. Die vollständige Aufschlüsselung der Zusatzstoffe, die keine Reaktion zeigen, finden Sie im Abschnitt „Detaillierte Analyse der Zusatzstoffe“.

Wenn Sie weitere Informationen zu einem bestimmten Zusatzstoff wünschen, haben wir Ihnen hier verschiedene Quellen zusammengestellt. Im Anhang finden Sie die vollständige Bezeichnung aller Zusatzstoffe.

Diese Webseite ggibt die Namen von Markenprodukten an, die einen bestimmten Zusatzstoff enthalten. Suchen Sie in der Datenbank nach dem vollständigen Namen des Zusatzstoffs statt nach der Nummer. Geben Sie beispielsweise unter “Produkt suchen” Aspartam anstelle von E951 ein.

Diese Webseite bietet umfassende Details zu einer umfangreichen Liste von Zusatzstoffen

E100-E200	**E600-E700**
E200-E300	**E900-E1000**
E300-E400	**E1000-E1300**
E400-E500	**E1400-E1500**
E500-E600	**E1500-E1525**

Zusatzstoffe – detaillierte Analyse

Antioxidantien

- E 300
- E 301
- E 302
- E 304
- E 306
- E 307
- E 308
- E 309
- E 310
- E 311
- E 312
- E 315
- E 316
- E 320
- E 321
- E 322
- E 325
- E 326
- E 327
- E 330
- E 331
- E 332
- E 333
- E 334
- E 335
- E 336
- E 337
- E 338
- E 339
- E 340
- E 341
- E 350
- E 351
- E 352
- E 353
- E 354
- E 355
- E 356
- E 357
- E 363
- E 380
- E 385

Emulgierungsmittel

- E 432
- E 433
- E 434
- E 435
- E 436
- E 440
- E 442
- E 444
- E 445
- E 450
- E 451
- E 452
- E 460
- E 461
- E 463
- E 464
- E 465
- E 466
- E 470 a
- E 470 b
- E 471
- E 472 a
- E 472 b
- E 472 c
- E 472 d
- E 472 e
- E 472 f
- E 473
- E 474
- E 475
- E 476
- E 477
- E 479
- E 481
- E 482
- E 483
- E 491
- E 492
- E 493
- E 494
- E 495

Farbstoffe

- E 100
- E 101
- E 102
- E 104
- E 110
- E 120
- E 122
- E 123
- E 124
- E 127
- E 128
- E 129
- E 131
- E 132
- E 133
- E 140
- E 141
- E 142
- E 150 a
- E 150 b
- E 150 c
- E 150 d
- E 151
- E 153
- E 154
- E 155
- E 160 a
- E 160 b
- E 160 c
- E 160 d
- E 160 e
- E 160 f
- E 161 b
- E 161 g
- E 162
- E 163
- E 170
- E 171
- E 172
- E 173
- E 174
- E 175
- E 180

Geschmacksverstärker

- E 620
- E 621
- E 622
- E 623
- E 624
- E 625
- E 626
- E 627
- E 628
- E 629
- E 630
- E 631
- E 632
- E 633
- E 634
- E 635
- E 640
- E 900
- E 901
- E 902
- E 903
- E 904
- E 912
- E 914
- E 927
- E 938

Konservierungsstoffe

- E 200
- E 202
- E 203
- E 210
- E 211

Additives detailed analysis continued...

- E 212
- E 213
- E 214
- E 215
- E 216
- E 217
- E 218
- E 219
- E 220
- E 221
- E 222
- E 223
- E 224
- E 226
- E 227
- E 228
- E 230
- E 231
- E 232
- E 233
- E 234
- E 235
- E 239
- E 242
- E 249
- E 250
- E 251
- E 252
- E 260
- E 261
- E 262
- E 263
- E 270
- E 280
- E 281
- E 282
- E 283
- E 284
- E 285
- E 290
- E 296
- E 297

Sonstige Zusatzstoffe

- E 500
- E 501
- E 503
- E 504
- E 507
- E 508
- E 509
- E 511
- E 512
- E 513
- E 514
- E 515
- E 516
- E 517
- E 520
- E 521
- E 522
- E 523
- E 524
- E 525
- E 526
- E 527
- E 528
- E 529
- E 530
- E 535
- E 536
- E 538
- E 541
- E 551
- E 552
- E 553 a
- E 553 b
- E 554
- E 555
- E 556
- E 558
- E 559
- E 570
- E 574
- E 575
- E 576
- E 577
- E 578
- E 579
- E 585

Süßungsmittel

- Ahorn
- E 1105
- E 1200
- E 1201
- E 1202
- E 1404
- E 1410
- E 1412
- E 1413
- E 1414
- E 1420
- E 1422
- E 1440
- E 1442
- E 1450
- E 1505
- E 1518
- E 939
- E 941
- E 942
- E 948
- E 950
- E 951
- E 952
- E 953
- E 954
- E 957
- E 959
- E 965
- E 966
- E 967
- E 999
- Gelatine
- Melasse
- Schatz
- Stevia
- Süße Freiheit
- Vanille
- Zucker

Verdickungs-, Festigungs- und Feuchtigkeitsmittel

- E 400
- E 401
- E 402
- E 403
- E 404
- E 405
- E 406
- E 407
- E 407 a
- E 410
- E 412
- E 413
- E 414
- E 415
- E 417
- E 418
- E 420
- E 421
- E 422

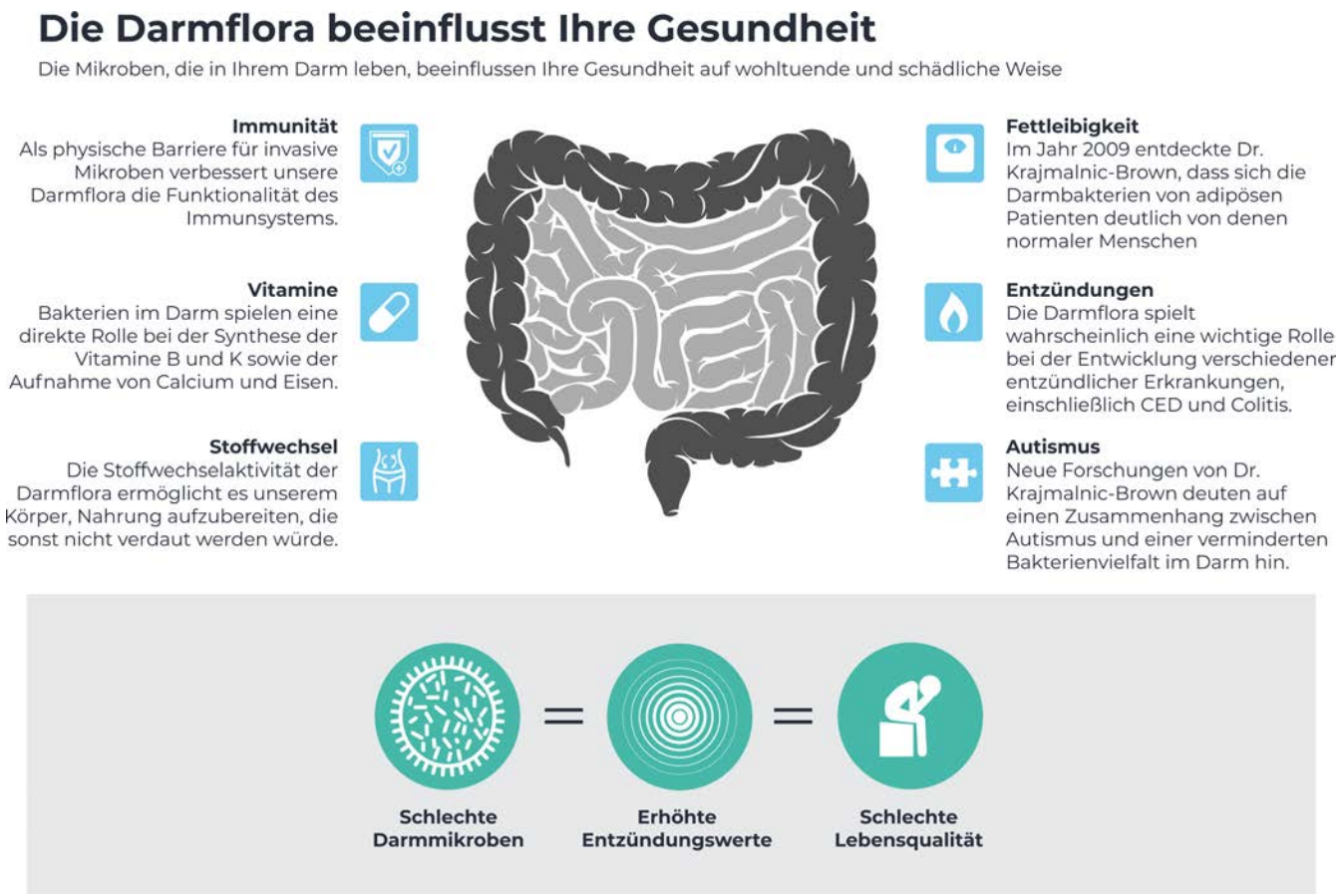
Darmgesundheits-analyse

11.

Darmgesundheitsanalyse

Warum ist die Darmgesundheit wichtig?

Jeder Mensch hat seine eigene einzigartige Kombination an Bakterien, die sich durch seine Umgebung, aber auch und vor allem durch die getroffene Nahrungsauswahl etablieren und entwickeln. Das Vorhandensein und das Gleichgewicht von Bakterien im Darm ist heute bekanntermaßen von großer Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Faktoren wie erhöhter Stress, eine ballaststoffarme und/oder zuckerreiche Ernährung und der Einsatz von Antibiotika können unseren Bakterienspiegel und das Bakteriengleichgewicht stark beeinflussen.



Was kann man tun, um die Darmgesundheit zu verbessern?

Die Auswahl unserer Lebensmittel hat einen großen Einfluss auf den Gehalt an nützlichen Bakterien in unserem Darm. Probiotische Lebensmittel sind solche, die lebende Mikroorganismen enthalten und die Bakterien im Darm positiv beeinflussen können. Probiotische Lebensmittel sind zum Beispiel hochwertiger Joghurt mit Kulturen, Kefir, Sauerkraut, Miso, Tempeh, Kimchi, Ziegenkäse, Oliven, hochwertige Zartbitterschokolade und Spirulina.

Bakterien müssen sich, um zu gedeihen, von unlöslichen Ballaststoffen in unserer Nahrung ernähren, die als präbiotische Lebensmittel bekannt sind. Präbiotische Lebensmittel sind Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Kohl, Spargel, Chicorée, Artischocken, Bananen, Äpfel, Weizenkleie, Leinsamen und Wurzelgemüse.

Ihre Übersicht über Ihre Darmgesundheit

Niedrig

- Bacillus coagulans
- Bifidobacterium bifidum
- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus reuteri
- Streptokokken thermo.

Es wurde festgestellt, dass diese Bakterienstämme unter den Normalbereich fallen. Achten Sie darauf, den Gehalt an probiotischen und präbiotischen Lebensmitteln zu erhöhen, um die Anzahl dieser Bakterien in Ihrem Darm zu erhöhen.

Normal

- Bifidobacterium infantis

Gemäß unseren Testparametern wurden keine Bakterienstämme im Normalbereich identifiziert. Achten Sie darauf, den Gehalt an probiotischen und präbiotischen Lebensmitteln zu erhöhen, um die Anzahl dieser Bakterien in Ihrem Darm zu erhöhen. Es wurde festgestellt, dass diese Bakterienstämme in den Normalbereich fallen. Machen Sie weiter so, indem Sie Ihren Darm mit vielen ballaststoffreichen Lebensmitteln versorgen, um die Bakterien gut nähren zu können.

Verdauungs-analyse

12.

Verdauung

Gesunde Verdauung

Um von den Nährstoffen und der Energie in unserer Nahrung zu profitieren, müssen wir sie abbauen und aufnehmen. Der Verdauungsprozess ermöglicht dies, indem Enzyme im Mund, Magen und Dünndarm freigesetzt werden. Die Enzyme, die wir freisetzen, können verschiedene Teile unserer Nahrung abbauen; Amylase bauen Kohlenhydrate ab, Lipase bauen Fett ab und es gibt eine Reihe verschiedener Proteasen, die Proteine abbauen.
Wenn der Spiegel eines bestimmten Verdauungsenzyms sinkt, wird die Verdauung dieses bestimmten Teils Ihrer Nahrung weniger effektiv. Eine Abnahme der Lipase kann beispielsweise bedeuten, dass Fette nicht so effektiv abgebaut werden, was zu Malabsorption sowie möglichen Symptomen wie Blähungen oder Flatulenz führen kann.

Gesunde Verdauung und die tägliche Ernährung

Bestimmte Lebensmittel enthalten von Natur aus Enzyme, die die Verdauung unterstützen können, wie Ananas, Papaya, Kiwi, Bananen, Mango, Kefir, hochwertiger Naturjoghurt, Sauerkraut, Kimchi, Miso, Sojasauce, Tempeh und Avocado. Das Hinzufügen solcher Elemente in die Ernährung kann den Verdauungsprozess unterstützen. Natürliche Nahrungsergänzungsmittel mit Verdauungsenzymen auf der Basis von Ananas und Papaya sind ebenfalls erhältlich. Bitte beachten Sie, dass es immer empfohlen wird, Nahrungsergänzungsmittel nur unter der Beratung und Überwachung eines Arztes einzunehmen.

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Die Interpretation Ihrer Ergebnisse ist natürlich der wichtigste Teil! Um Ihnen dabei zu helfen, finden Sie hier eine Übersicht Ihrer Ergebnisse für Ihr Verdauungssystem.

Niedrig

Diese Verdauungsenzyme wurden gemäß unseren Testparametern als unter den Normalbereich fallend identifiziert.

Normal

Diese Verdauungsenzyme wurden gemäß unseren Testparametern als innerhalb des Normalbereichs fallend identifiziert.

Ihre Übersicht über Ihre Verdauung

Niedrig

- Amylase
- Enterokinase
- Lipase
- Pepsin
- Trypsin & Chymotrypsin

Es wurde festgestellt, dass diese Bakterienstämme unter den Normalbereich fallen. Achten Sie darauf, den Gehalt an probiotischen und präbiotischen Lebensmitteln zu erhöhen, um die Anzahl dieser Bakterien in Ihrem Darm zu erhöhen.

Normal

Nach unseren Testparametern sind keine Verdauungsenzyme als normal identifiziert worden. Achten Sie darauf, Lebensmittel, die die Verdauung fördern, in Ihre tägliche Ernährung aufzunehmen.

Gemäß unseren Testparametern wurden keine Bakterienstämme im Normalbereich identifiziert. Achten Sie darauf, den Gehalt an probiotischen und präbiotischen Lebensmitteln zu erhöhen, um die Anzahl dieser Bakterien in Ihrem Darm zu erhöhen. Es wurde festgestellt, dass diese Bakterienstämme in den Normalbereich fallen. Machen Sie weiter so, indem Sie Ihren Darm mit vielen ballaststoffreichen Lebensmitteln versorgen, um die Bakterien gut nähren zu können.

Ihre nächsten Schritte

13.

Hier beginnt Ihre Reise zu einem gesünderen Leben

Sie haben sich alle Ihre Ergebnisse durchgelesen, was nun? Wie wir zu Beginn des Berichts gesagt haben, sind wir davon überzeugt, dass diese Testergebnisse der Beginn Ihrer Reise zu einem gesünderen Leben sein können.

Als nächsten Schritt empfehlen wir die Durchführung einer Eliminationsdiät. Dies beinhaltet die Entfernung aller reaktiven Lebensmittel für einen bestimmten Zeitraum, gefolgt von der Wiedereinführung. Die Eliminationsdiät ist ein wirksames Instrument, das einem viel Klarheit darüber verschaffen kann, welche Lebensmittel funktionieren und welche nicht.

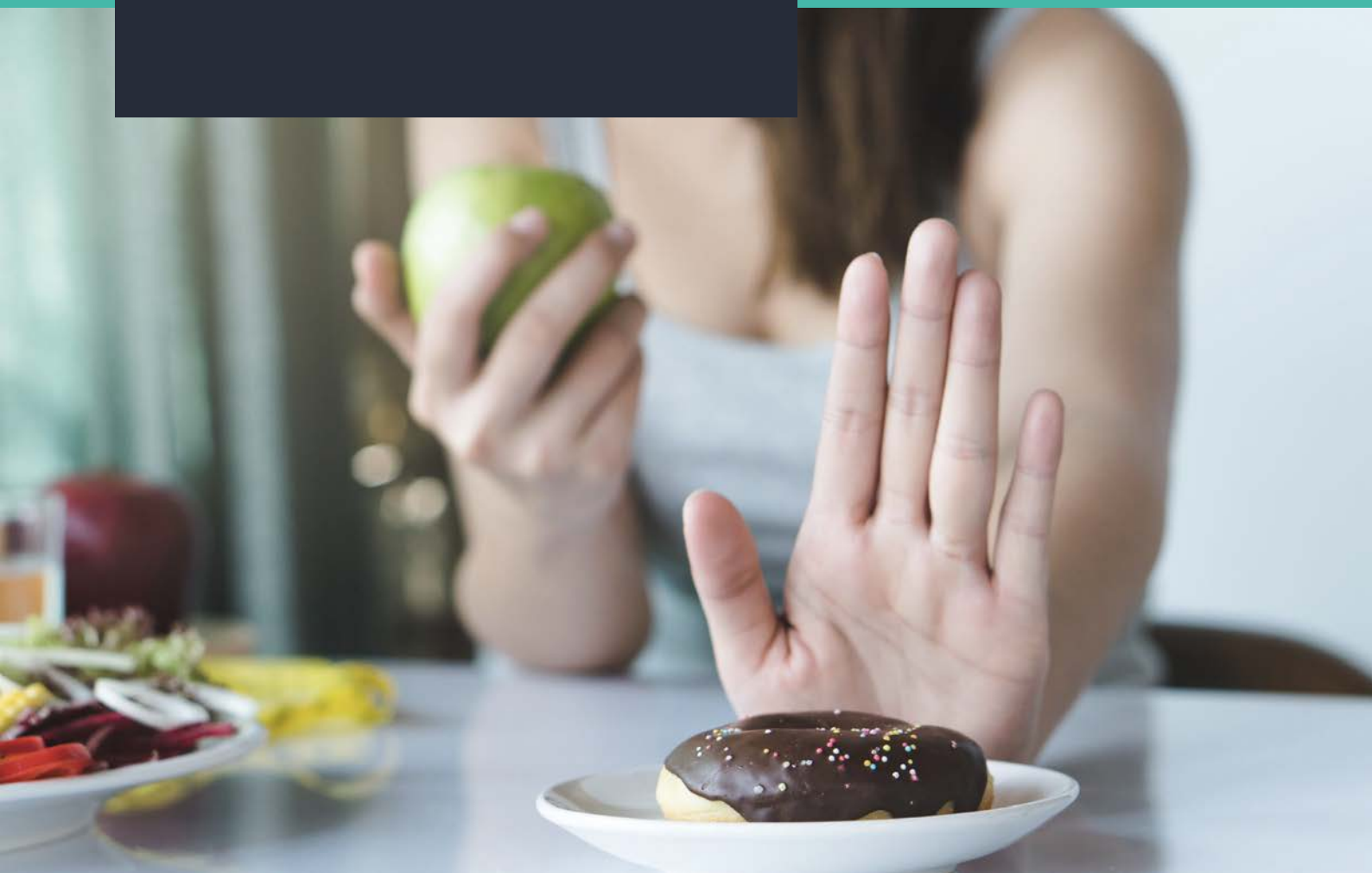
Ziele und Aufgaben

Ernährungsumstellungen - ist es immer gut, Ihre Ziele und Aufgaben aufzuschreiben. Sie können im Zweifelsfall auf diese Hinweise zurückgreifen oder so überprüfen, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben.

Sie können den Abschnitt mit den Anmerkungen unten verwenden, um alle wichtigen Informationen aus den Testergebnissen sowie Ihre Ziele für die Eliminationsdiät und mehr aufzuschreiben.

Eliminations-diät

14.



Eliminationsdiät

Was ist eine Eliminationsdiät

Eine Eliminationsdiät ist die Entfernung von unverträglichen oder problematischen Lebensmitteln und Getränken aus Ihrem täglichen Speiseplan. Dies wird über einen kurzen Zeitraum durchgeführt, normalerweise etwa vier Wochen. In bestimmten Fällen kann einer Person empfohlen werden, eine längere Eliminationsdiät durchzuführen, aber im Allgemeinen sind etwa vier Wochen ausreichend, um gute Ergebnisse zu erzielen. Am Ende dieses Zeitraums können Sie die Elemente nacheinander wieder einführen und gleichzeitig auf Ihre Symptome und Ihr allgemeines Wohlbefinden achten.

1

Wie es funktioniert?

Durch das Entfernen und Wiedereinführen von Elementen erhalten Sie ein klares Verständnis über die Lebensmittel, mit denen Sie sich gut fühlen, die Ihnen ein klares Denken ermöglichen und spürbar Energie liefern, und die Sie lethargisch und träge machen, Ihre Energie verbrauchen und Symptome wie Blähungen oder Kopfschmerzen verursachen.

2

Eliminationsphase

Alle hoch- und mittelreaktiven Lebensmittel werden zusammen mit allen bekannten Allergien oder Unverträglichkeiten aus dem Speiseplan gestrichen. Sie können alle Lebensmittel in der Kategorie „keine Reaktivität“ frei essen. Sie sollten für diese Phase vier Wochen einplanen.

3

Wiedereinführungsphase

Während der Wiedereinführungsphase sollten Sie ein Element nach dem anderen wieder einführen und dann die Symptome für die nächsten zwei Tage beobachten.

Am Ende dieses Abschnitts finden Sie ein Wiedereinführungstagebuch, in dem Sie die von Ihnen konsumierten Speisen und Getränke sowie alle auftretenden Symptome notieren können.

Was kann man bei einer Eliminationsdiät nicht essen?

Die Lebensmittel, die während der Eliminationsphase eliminiert werden sollten, variieren von Person zu Person. Die vorrangig zu entfernenden Elemente sind diejenigen, die in der Kategorie „hohe Reaktivität“ angezeigt werden. Wenn die Beseitigung dieser Elemente allein wie ein großes Unterfangen erscheint, entfernen Sie nur diese Elemente. Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass Sie während der Eliminationsphase auch die Entfernung der Lebensmittel in der Kategorie „mittlere Reaktivität“ erreichen können, tun Sie dies ebenfalls.

Achten Sie auch auf bekannte Allergien oder Unverträglichkeiten. Wenn Sie beispielsweise wissen, dass Sie allergisch auf Weizen sind oder eine Laktoseintoleranz haben und diese Elemente im Abschnitt „keine Reaktivität“ auftauchen, nehmen Sie diese nicht wieder in Ihre Ernährung auf.

Was kann man bei einer Eliminationsdiät essen?

Sie können alle Lebensmittel essen, die nachweislich nicht reaktiv sind, mit Ausnahme von Produkten, auf die Sie mit Allergien oder Unverträglichkeiten reagieren.

Was ist während einer Eliminationsdiät wichtig?

Indem Sie Elemente aus Ihrer Ernährung entfernen, entfernen Sie auch Nährstoffe. Obwohl dies nur für kurze Zeit der Fall ist, bleibt es wichtig, dass Sie über Ihre Ernährung eine gute tägliche Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen aufrechterhalten. Bitte beziehen Sie sich auf die Seite „Die Rolle der Lebensmittelarten“, um sicherzustellen, dass Sie beim Entfernen von Elementen den jeweiligen Nährstoff immer noch über andere Quellen erhalten.

Was passiert nach einer Eliminationsdiät?

Nach einer Eliminationsdiät sollten Sie sich im Klaren darüber sein, welche Lebensmittel für Sie gut funktionieren und welche Symptome hervorrufen oder Ihnen ein schlechtes Gewissen machen. Wenn Sie feststellen, dass es Produkte oder Lebensmittelgruppen gibt, die Symptome hervorrufen, ist es eine Überlegung wert, diese Lebensmittel zu reduzieren oder aus Ihrem Speiseplan zu streichen.

Sollten Sie ein Element oder eine Lebensmittelgruppe stark reduzieren oder aus Ihrer Ernährung streichen, stellen Sie sicher, dass Sie die Nährstoffe, die Sie durch das Element oder die Lebensmittelgruppe erhalten hätten, durch alternative Quellen ersetzen.

Um das Beste aus Ihrer Ernährung herauszuholen und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu unterstützen, achten Sie darauf, dass Ihre Lebensmittel größtenteils aus unverarbeiteten, natürlichen Quellen stammen und eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen enthalten.

Wiedereinführungstagebuch

_ _/_ _/_ _

	FÜHREN SIE HIER DIE LEBENSMITTEL & GETRÄNKE AUF (ZUSAMMEN MIT DEN ZEITEN)	SCHREIBEN SIE HIER DIE SYMPTOME AUF
MO		
DI		
MI		
DO		
FR		
SA		
SO		

E-Nummern Erklärungshilfe

Farbstoffe

E 100 Kurkumin
E 101 Riboflavin, Riboflavin-5'-Phosphat
E 102 Tartrazin
E 104 Chinolingelb
E 110 Gelborange S
E 120 Echtes Karmin
E 122 Carmoisine
E 123 Amaranth
E 124 Cochenillerot A
E 127 Erythrosin
E 128 Rot 2 G
E 129 Allurarot AC
E 131 Patentblau V
E 132 Indigotin I
E 133 Brillantblau FCF
E 140 Chlorophylle, Chlorophylline
E 141 Kupferkomplexe der Chlorophylle und Chlorophylline
E 142 Grün S
E 150 a Caramel
E 150 b Ätzendes SulphitCaramell
E 150 c Ammonia Caramel
E 150 d Ammonia SulphitCaramell
E 151 Brillantschwarz BN
E 153 Pflanzenkohle
E 154 Braun FK
E 155 Braun HT
E 160 a Carotin (gemischte Carotene, BetaCarotene)
E 160 b Annatto, Bixin, Norbixin
E 160 c Paprikaextrakt
E 160 d Lycopin
E 160 e Beta-apo-8'-Carotinal, (Cartinoid)
E 160 f Ethyl Ester von Betaapo-8'-Carotenoidsäure
E 161 b Lutein
E 161 g Canthaxanthin
E 162 Beetenrot, Betanin
E 163 Anthocyane
E 170 Calciumcarbonat
E 171 Titandioxid
E 172 Eisenoxide und Eisenhydroxide
E 173 Aluminium
E 174 Silber
E 175 Gold
E 180 Litholrubin BK

Konservierungsstoffe

E 200 Sorbinsäure
E 202 Kaliumsorbat
E 203 Calciumsorbat
E 210 Benzoesäure
E 211 Natriumbenzoat
E 212 Kaliumbenzoat
E 213 Calciumbenzoat
E 214 Ethyl-p-hydroxybenzoat (PHB-Ester)
E 215 Natriumethyl-p-hydroxybenzoat (PHB-Ester)
E 216 Propyl-phydroxybenzoat (PHBEster)
E 217 Natriumpropyl-phydroxybenzoat (PHBEster)
E 218 Methyl-phydroxybenzoat (PHBEster)
E 219 Natriummethyl-phydroxybenzoat (PHBEster)
E 220 Sulphurdioxid
E 221 Natriumsulfit (Sulphurdioxid)
E 222 Natriumhydrogensulfit (Sulphurdioxid)
E 223 Natriummetabisulfit (Sulphurdioxid)
E 224 Kaliummetabisulfit (Sulphurdioxid)
E 226 Calciumsulfit (Sulphurdioxid)
E 227 Calciumhydrogensulfit (Sulphurdioxid)
E 228 Kaliumhydrogensulfit (Sulphurdioxid)
E 230 Biphenyl; Diphenyl
E 231 Orthophenylphenol
E 232 NatriumOrthophenylphenol
E 233 Thiabendazol
E 234 Nisin
E 235 Natamycin
E 239 Hexamethylentetramin
E 242 Dimethyldicarbonat
E 249 Kaliumnitrit
E 250 Natriumnitrit
E 251 Natriumnitrat
E 252 Kaliumnitrat
E 260 Essigsäure
E 261 Kaliumacetat
E 262 Natriumacetat, Natriumdiacetat
E 263 Calciumacetat
E 270 Milchsäure
E 280 Propionsäure
E 281 Natriumpropionat
E 282 Calciumpropionat
E 283 Kaliumpropionat
E 284 Borsäure
E 285 Natriumtetraborat
E 290 Kohlendioxid
E 296 Apfelsäure
E 297 Fumarsäure

E-Nummern Erklärungshilfe Fortsetzung...

Antioxidationsmittel

E 300 (L-)Ascorbinsäure (Vitamin C)
E 301 Natriumascorbat
E 302 Calciumascorbat
E 304 Ascorbylpalmitat und Ascorbylstearat
E 306 Natürliche Tocopherole (Vitamin E)
E 307 Synthetisches AlphaTocopherol (Tocopherol)
E 308 Synthetisches GammaTocopherol (Tocopherol)
E 309 Synthetisches DeltaTocopherol (Tocopherol)
E 310 Propylgallat (Gallat)
E 311 Octylgallat (Gallat)
E 312 Dodecylgallat (Gallat)
E 315 Isoascorbinsäure
E 316 Natriumisoascorbat
E 320 Butylhydroxyanisol (BHA)
E 321 Butylhydroxytoluol
E 322 Lecithine
E 325 Natriumlaktat (Salze aus Milchsäure)
E 326 Kaliumlaktat (Salze aus Milchsäure)
E 327 Calciumlaktat (Salze aus Milchsäure)
E 330 Citronensäure
E 331 Mononatriumzitrat, Dinatriumzitrat, Trinatriumzitrat
E 332 Monokaliumzitrat, Trikaliumzitrat
E 333 Monocalciumzitrat, Dicalciumzitrat, Tricalciumzitrat
E 334 Weinsäure (L+), Weinsäure
E 335 Mononatrium Tartrat, Dinatrium Tartrat
E 336 Monokalium Tartrat, Dikalium Tartrat
E 337 Natrium Kalium Tartrat (Salze aus Weinsäure)
E 338 Orthophosphorsäure, Phosphorsäure
E 339 Mononatriumphosphat, Dinatriumphosphat, Trinatriumphosphat
E 340 Kaliumphosphate: Monokaliumphosphat, Dikaliumphosphat, Trikaliumphosphat
E 341 Calciumphosphate: Monocalciumphosphat, Dicalciumphosphat, Tricalciumphosphat
E 350 Natrium Malat (Salze aus Apfelsäure)
E 351 Kalium Malat (Salze aus Apfelsäure)
E 352 Calcium Malat (Salze aus Apfelsäure)
E 353 Metaweinsäure
E 354 Calciumtartrat (Salze aus Apfelsäure)
E 355 Adipinsäure
E 356 Natriumadipat
E 357 Kaliumadipat
E 363 Bernsteinsäure
E 380 Triammoniumzitrat
E 385 Calcium-dinatrium ethylen-diamin tetraacetat (EDTA)

Verdickungs-, Festigungs- und Feuchtigkeitsmittel

E 400 Alginsäure, Alginat
E 401 Natriumalginat, Alginat
E 402 Kaliumalginat, Alginat
E 403 Ammoniumalginat,Alginat
E 404 Calciumalginat, Alginat
E 405 Propylenglycolalginat Alginate, alginate
E 406 Agar-Agar
E 407 Carrageen
E 407 a Verarbeitete EucheumaAlgen
E 410 Johannisbrotkernmehl
E 412 Guarkernmehl
E 413 Traganth
E 414 Gummi arabicum
E 415 Xanthan
E 417 Tarakernmehl
E 418 Gellan
E 420 Sorbit/Sorbitsirup
E 421 Mannit
E 422 Glycerin

Emulgatoren

E 432 Polyoxyethylensorbitan monolaurat (Polysorbat 20)
E 433 Polyoxyethylensorbitan monooleat (Polysorbat 80)
E 434 Polyoxyethylensorbitan monopalmitat (Polysorbat 40)
E 435 Polyoxyethylen-sorbitan monostearat (Polysorbat 60)
E 436 Polyoxyethylen-sorbitan tristearat (Polysorbat 65)
E 440 Pektin, amidiertes Pektin
E 442 Ammoniumsalze von Phosphatidsäuren
E 444 Saccharose-Acetat Isobutyrat
E 445 Glycerinester von Holzharz
E 450 Kalium- und Natriumdiphosphate
E 451 Kalium- und Natriumtriphosphate
E 452 Polyphosphate
E 460 Cellulose, mikrokristalline Cellulose, Cellulosepulver
E 461 Methylcellulose
E 463 Hydroxypropylcellulose
E 464 Hydroxypropylmethylcell ulose
E 465 Methylethylcellulose
E 466 Carboxymethylcellulose
E 470 a Natrium-, Kalium- und Calciumsalze
E 470 b Magnesiumsalze von Speisefettsäuren
E 471 Mono- und Diglyceride
E 472 a Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren
E 472 b Milchsäureester von Mono- und Diglyceriden
E 472 c Citronensäureester von Mono- und Diglyceriden
E 472 d Weinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren
E 472 e Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden
E 472 f Gemischte Essig- und Weinsäureester von Mono- und Diglyceriden
E 473 Zuckerester von Mono- und Diglyceriden
E 474 Zuckerglyceride
E 475 Polyglycerinester von Speisefettsäuren
E 476 Polyglycerin Polyricinoleat
E 477 Propylenglycolester von Speisefettsäuren
E 479 Thermooxidiertes Sojaöl
E 481 Natriumstearoyl-2- lactylat
E 482 Calciumstearoyl-2- lactylat
E 483 Stearyltartrat
E 491 Sorbitanmonostearat
E 492 Sorbitantristearat
E 493 Sorbitanmonolaurat
E 494 Sorbitanmonooleat
E 495 Sorbitanmonopalmitat

E-Nummern Erklärungshilfe Fortsetzung...

Sonstige Zusatzstoffe

E 500 Natriumcarbonat, Natriumhydrogencarbonat, Natriumsesquicarbonat
E 501 Kaliumcarbonat und Kaliumhydrogencarbonat
E 503 Ammoniumcarbonat und Ammoniumhydrogencarbon at
E 504 Magnesiumcarbonat, Magnesiumhydrogencarbon at
E 507 Salzsäure
E 508 Kaliumchlorid
E 509 Calciumchlorid
E 511 Magnesiumchlorid
E 512 Zinn-II-Clorid
E 513 Schwefelsäure"
E 514 Natriumsulfat und Natriumhydrogensulfat
E 515 Kaliumsulfat und Kaliumhydrogensulfat
E 516 Calciumsulfat
E 517 Ammoniumsulfat
E 520 Aluminiumsulfat
E 521 Aluminiumnatriumsulfat
E 522 Aluminiumkaliumsulfat
E 523 Aluminiumammoniumsulfat
E 524 Natriumhydroxid
E 525 Kaliumhydroxid
E 526 Calciumhydroxid
E 527 Ammoniumhydroxid
E 528 Magnesiumhydroxid
E 529 Calciumoxid
E 530 Magnesiumoxid
E 535 Natriumferrocyanid
E 536 Kaliumferrocyanid
E 538 Calciumferrocyanid
E 541 Saures Natriumaluminiumphosphat
E 551 Siliciumdioxid
E 552 Calciumsilikate
E 553 a Magnesiumtrisilikat, Magnesiumsilikat
E 553 b Talkum
E 554 Natriumaluminiumsilikat
E 555 Aluminiumkaliumsilikat
E 556 Aluminiumcalciumsilikat
E 558 Bentonit
E 559 Aluminiumsilikat (Kaolin)
E 570 Stearinsäure (Fettsäuren)
E 574 Gluconsäure
E 575 Glucono-delta-Lacton
E 576 Natriumgluconat
E 577 Kaliumgluconat
E 578 Calciumgluconat
E 579 Eisen-II-gluconat
E 585 Eisen-II-lactat

Geschmacksverstärker

E 620 Glutaminsäure
E 621 Mononatriumglutamat, Natriumglutamat
E 622 Monokaliumglutamat, Kaliumglutamat
E 623 Calciumdiglutamat, Calciumglutamat
E 624 Monoammoniumglutamat, Ammoniumglutamat
E 625 Magnesiumdiglutamat, Magnesiumglutamat
E 626 Guanylsäure, Guanylat
E 627 Dinatriumguanylat, Guanylat
E 628 Dikaliumguanylat, Guanylat
E 629 Calciumguanylat, Guanylat
E 630 Inosinsäure, Inosinat
E 631 Dinatriuminosinat, Inosinat
E 632 Dikaliuminosinat, Inosinat
E 633 Calciuminosinat
E 634 Calcium-5'-ribonucleotid
E 635 Dinatrium-5'-ribonucleotid
E 640 Glycin und dessen Natriumsalze
E 900 Dimethylpolysiloxan
E 901 Bienenwachs, weiß und gelb
E 902 Candelillawachs
E 903 Carnaubawachs
E 904 Schellack
E 912 Montansäureester
E 914 Polyethylenwachsoxidat e
E 927 vCarbanid
E 938 Argon

Geschmacksverstärker

E 939 Helium
E 941 Stickstoff
E 942 Distickstoffmonoxid
E 948 Sauerstoff
E 950 Acesulfam K, Acesulfam
E 951 Aspartam
E 952 Cyclamat, Cyclohexansulfamidsäure
E 953 Isomalt
E 954 Saccharin
E 957 Thaumatin
E 959 Neohesperidin DC
E 965 Maltit/Maltitsirup
E 966 Lactit
E 967 Xylit
E 999 Quillaja-Extrakt
E 1105 Lysozym
E 1200 Polydextrose
E 1201 Polyvinylpyrrolidon
E 1202 Polyvinylpolypyrrolidon
E 1404 Oxidierte Stärke
E 1410 Monostärkephosphat (modifizierte Stärke)
E 1412 Distärkephosphat (modifizierte Stärke)
E 1413 Phosphatiertes Distärkephosphat (modifizierte Stärke)
E 1414 Acetyliertes Distärkephosphat (modifizierte Stärke)
E 1420 Acetylierte Stärke (modifizierte Stärke)
E 1422 Acetyliertes Distärkeadipat (modifizierte Stärke)
E 1440 Hydroxypropylstärke (modifizierte Stärke)
E 1442 Hydroxypropyldistärkephosph at (modifizierte Stärke)
E 1450 Stärkenatriumoctenylsuccinat (modifizierte Stärke)
E 1505 Triethylcitrat
E 1518 Glycerintriacetat (Triacetin)

Metall mögliche Quellen

Aluminium Zu finden in: Dosen, Folien, Küchenutensilien, Fensterrahmen und Bierfässern

Antimon Zu finden in: Batterien, reibungsarmen Metallen und Kabelummantelungen

Argon Zu finden in: Schweiß- und Glühbirnen

Arsen Zu finden in: Rattengiften und Insektiziden

Barium Zu finden in: Farben, Feuerwerk, einigen Medikamenten und beim Prozess der Glasherstellung

Beryllium Zu finden in: Federn, elektrischen Kontakten und Punktschweißelektroden

Wismut Zu finden in: Normalerweise gemischt mit anderen Metallen

Bor Zu finden in: Tontöpfen, Waschmittel, Glas, Fackeln und Fiberglas

Brom Zu finden in: Flammschutzmitteln, Wasserreinigungssystemen und Farbstoffen

Cäsium Zu finden in: Wieder aufladbaren Batterien

Cer Zu finden in: Atomuhren und Fotozellen

Cer/b> Zu finden in: Klimaanlagen, Computern und Öfen

Chlor Zu finden in: Bleichmitteln, Papierherstellung, Schwimmbädern

Chrom Zu finden in: Edelstahlbesteck, Holzschutzmittel, Farbstoffen und Pigmenten

Kobalt Zu finden in: Schneidwerkzeugen und Farben"

Kupfer Zu finden in: Elektrischen Generatoren und Motoren

Dysprosium Zu finden in: Laser und vielen Legierungen

Fluor Zu finden in: Zahnpasta und geätztem Glas

Gadolinium Zu finden in: Vielen Legierungen

Gallium Zu finden in: Elektronik, Legierungen und Thermometern

Germanium Zu finden in: Glaslinsen, Leuchtstoffröhren, Elektronik und vielen Legierungen

Gold Zu finden in: Schmuck

Hafnium Zu finden in: Vielen Legierungen

Holmium Zu finden in: Lasern

Indium Zu finden in: Elektronik und Spiegeln

Iridium Zu finden in: Legierungen und Materialien, die hohen Temperaturen standhalten müssen

Blei Zu finden in: Blei-Säure-Akkus

Lithium Zu finden in: Wieder aufladbaren und nicht wieder aufladbare Batterien, einigen Medikamenten und Legierungen

Quecksilber Zu finden in: Batterien, Leuchtstoffröhren, Filzproduktion, Thermometern und Barometern Molybdän

Molybdän Zu finden in: Vielen Legierungen

Nickel Zu finden in: Edelstahl

Palladium Zu finden in: Autoabgasherstellung, Zahnfüllungen und Schmuck

Platin Zu finden in: Schmuck, Dekoration und Zahnersatz

Radium Zu finden in: Einigen Medikamenten und leuchtenden Farben

Rhenium Zu finden in: Vielen Legierungen und Blitzfotografie

Rhodium Zu finden in: Zündkerzen und hochreflektierenden Materialien

Rubidium Zu finden in: Vielen Legierungen und Amalgamen

Ruthenium Zu finden in: Vielen Legierungen und korrosionsbeständigen Metallen

Samarium Zu finden in: Vielen Legierungen und Audiogeräten

Silizium Zu finden in: Glas, Keramik, Computerchips und Ziegeln

Silber Zu finden in: Schmuck

Strontium Zu finden in: Feuerwerksproduktion, Konservendosen (Lebensmittel)

Schwefel Zu finden in: Medikamenten, Düngemitteln, Feuerwerkskörpern und Streichhölzern

Tantal Zu finden in: Chirurgischen Geräten und Kameraobjektiven

Zinn Zu finden in: Legierungsmetall

Titan Zu finden in: Legierungsmetall

Vanadium Zu finden in: Legierungsmetall

Zink Zu finden in: Vielen Legierungen, Lacken, Leuchtstoffröhren und beim Herstellungsprozess von Kunststoff

Zirkonium Zu finden in: Korrosionsbeständigen Legierungen, Magneten und einigen Edelsteinen

check my body health

Kontaktieren Sie uns

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie bitte das Check My Body Health Team via:

info@checkmybodyhealth.com

@CMBHTests

Check My Body Health

@checkmybodyhealth

/checkmybodyhealth

Ihnen hat das Erlebnis gefallen?

Wir würden uns freuen, mehr über Ihr Erlebnis mit Check My Body Health zu erfahren.

Bitte Liken, Teilen und eine Bewertung hinterlassen

Ausdrucken wirklich notwendig?
Bitte denken Sie an die Umwelt, bevor Sie drucken. Wir alle können etwas unternehmen, um dem Planeten zu helfen.