

ALLEGATO:

Note informative a corredo del risultato analitico utili al paziente ed al suo medico al quale comunque si rimanda per una corretta interpretazione dei dati.

Cod. ID: **4012-05**

Data: **Lunedì 14 Novembre 2005**

Paziente: **ROSSI MARIO**



Referto a cura di:

NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42100 Reggio Emilia

Aut. n° 22713 del 7.11.05

Direttore Sanitario

Dott. Tommaso Fasano

www.natrixlab.it

FOOD INTOLERANCE TEST (Valutazione immunitaria antigeni alimentari)

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

COS'E' IL FOOD INTOLERANCE TEST

GUIDA ALLA LETTURA DEL TEST

CONSIGLI PER LA DIETA

ELENCO DEGLI ALIMENTI

FAMIGLIE DI ALIMENTI

PRECISAZIONI SUGLI ALIMENTI

Latticini

Frumento

Gli altri cereali

Uova

Lieviti

Aspergillus Niger

Soia

SCHEMA DI ROTAZIONE DEGLI ALIMENTI

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

L'intolleranza alimentare è considerata una reazione avversa agli alimenti, causata da:

- un difetto digestivo dovuto a carenze enzimatiche, con conseguente accumulo intestinale di macromolecole
- una risposta immunitaria, con produzione d'immunoglobuline di tipo G (IgG) verso queste macromolecole accumulate.

Per questo motivo tale fenomeno può essere definito un'allergia alimentare ritardata IgG-mediata.

In condizioni fisiologiche gli alimenti ingeriti vengono assorbiti lungo il tratto gastrointestinale.

Diverse ricerche scientifiche hanno dimostrato il collegamento tra disfunzioni della barriera intestinale, l'insorgenza di intolleranze alimentari e un' anomala risposta immunitaria di questo tratto.

Tali disfunzioni possono essere causate da molteplici fattori :

- l'utilizzo di farmaci antinfiammatori che causano stress ossidativo, danneggiando le cellule epiteliali intestinali e aumentando di conseguenza la permeabilità della mucosa.
- agenti patogeni, tossine ed altre sostanze come le spezie che inducono alterazioni della permeabilità di membrana verso ioni e macromolecole
- infezioni da Helicobacter Piloni, il batterio responsabile di ulcera duodenale, che riduce la produzione di muco e altera la flora intestinale, favorendo così le intolleranze alimentari.
- il contatto tra un particolare allergene e il tratto digestivo (in soggetti allergici) che aumenta la permeabilità verso alcune macromolecole.
- la contaminazione del cibo ad opera di insetticidi, diserbanti e fitofarmaci usati nella coltivazione di prodotti alimentari.

COS'È IL FOOD INTOLERANCE TEST

Il "Food Intolerance Test" è una prova allergometrica che valuta la reazione diretta tra anticorpi IgG presenti nel siero del paziente e allergeni alimentari. Ciò consente di individuare quali sono gli alimenti che provocano l'insorgenza di intolleranze alimentari.

Questo test utilizza una metodica E.L.I.S.A, una reazione immunoenzimatica, applicata a 94 o 181 alimenti.

Pur sottolineando che le intolleranze alimentari rappresentano la concausa di innumerevoli patologie e non l'unico fattore responsabile, l'esperienza clinica ha dimostrato il loro coinvolgimento in disturbi a carico del:

- APPARATO GASTRO-ENTERICO (DIFFICOLTA' DIGESTIVE – GONFIORE - CRAMPI ADDOMINALI – DIARREA – STIPSI...)
- APPARATO RESPIRATORIO (DIFFICOLTA' RESPIRATORIA – ASMA – TOSSE – RINITE - BRONCHITE RICORRENTE – MUCO...)
- APPARATO CUTANEO (ORTICARIA – ACNE – ECZEMA – DERMATITI...)
- APPARATO URO-GENITALE (INFIAMMAZIONI UROGENITALI...)
- SISTEMA NERVOSO (CEFALEA – ANSIA – ALTERAZIONE DELL'EQUILIBRIO...)

GUIDA ALLA LETTURA DEL TEST

L'esito del test è riportato su una tabella in cui sono presenti tutti gli alimenti analizzati accompagnati da una percentuale.

Questo esito è solo un dato analitico. Come supporto interpretativo è stato studiato questo allegato corredato di consigli e suggerimenti.

Per facilitare la lettura dell'esito si invita pertanto a consultare nelle pagine seguenti l'“**elenco degli alimenti**” dove si possono visualizzare in maniera immediata gli alimenti, disposti ordine alfabetico.

Si considerano positivi (cioè non tollerati) gli alimenti che presentano una percentuale maggiore o uguale a 20%.

Di fianco agli alimenti che sono risultati intolleranti compare un istogramma colorato.

Gli alimenti che riportano un istogramma di colore blu hanno mostrato una reazione di intolleranza moderata (da 20% a 39%)

Gli alimenti che riportano un istogramma di colore rosso evidenziano una severa reazione di intolleranza (da 40% a 100%)

Gli alimenti senza istogramma sono stati testati, ma non sono risultati intolleranti.

Si suggerisce di prestare attenzione anche ai valori prossimi ai limiti prestabiliti (20% e 40%).

Gli alimenti con reazioni intorno al 20% sono da considerarsi ipersensibilità modeste che in futuro potrebbero trasformarsi in intolleranze. Gli alimenti prossimi al 40%, anche se presentano un istogramma di colore blu, sono da considerarsi comunque intolleranze importanti.

A seguire l'allegato presenta:

- “**famiglie di alimenti**”, una suddivisione degli alimenti per contenuto nutrizionale e pH. Questa classificazione potrà essere utile allo specialista che seguirà il paziente nella fase post-refertazione per creare una dieta bilanciata e specifica.

- “**precisazioni sugli alimenti**”, una guida generale, non personalizzata, sugli alimenti statisticamente meno tollerati (latticini, frumento, gli altri cereali, uova, lieviti, aspergillus niger, soia), di supporto al paziente per l'eliminazione e la sostituzione degli alimenti intolleranti.

- “**Schema di rotazione degli alimenti**”, un esempio di distribuzione degli alimenti tollerati, ripartiti in 8 gg. Questo schema non è da considerarsi una vera e propria dieta, la cui elaborazione rimane di competenza del medico.

CONSIGLI PER LA DIETA

Una volta ricevuto il referto si consiglia di eliminare dalla dieta tutti gli alimenti risultati non tollerati con maggiore attenzione per gli alimenti segnalati in rosso.

Nel caso sia difficile gestire una dieta troppo ristretta, si consiglia di eliminare esclusivamente gli alimenti segnalati in rosso.

Il regime dietetico deve essere seguito per almeno tre mesi, tempo minimo necessario per avere una sensibile disintossicazione dell'organismo. Durante questo periodo è consigliabile l'assunzione di prodotti coadiuvanti quali probiotici e prodotti naturali drenanti reperibili in farmacia o in negozi specializzati.

La reintroduzione dei cibi deve avvenire in modo graduale e controllato. Possibilmente è meglio reintrodurre un cibo alla volta aspettando quattro giorni di tempo per l'introduzione del successivo, questo per monitorare eventuali sintomi di intolleranza.

Il cibo reintrodotta non deve comunque essere consumato in quantità eccessiva; il consiglio più importante infatti per non incorrere ripetutamente in disturbi connessi alle intolleranze alimentari è di seguire una dieta varia e caratterizzata dall'assunzione di cibo di qualità e di alto valore biologico.

L'intolleranza alimentare, al contrario dell'allergia, grazie all'eliminazione temporanea dell'alimento incriminato tende a scomparire. In alcuni casi però questo non avviene causa deficit enzimatici permanenti acquisiti o su base genetica.

Per questo motivo la reintroduzione degli alimenti è delicata e non scontata. **Risulta dunque importante e consigliato il parere del medico, non solo nella fase di lettura del test, ma anche in merito ai tempi e alle modalità di reintroduzione dei cibi.**

Per concludere la conoscenza delle proprie intolleranze alimentari può costituire per il paziente l'occasione per acquisire maggiore consapevolezza in merito ad una corretta e sana alimentazione.

LA VISITA MEDICA

In caso di difficoltà nell'interpretazione del referto o di patologie in corso è consigliabile il parere di uno specialista in grado di fornire un supporto terapeutico mirato.

LA RIPETIZIONE DEL TEST

Si consiglia di ripetere il test non prima di 10-12 mesi.

Per avere ulteriori consigli sull'interpretazione del referto da parte delle biologhe di Natrixlab telefonare il lunedì mattina dalle 9.00 alle 13.00 al numero 0522-232606

ELENCO DEGLI ALIMENTI

ROSSI MARIO

Cod. ID: 4012-05

Lunedì 14 Novembre 2005















NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42100 Reggio Emilia

Tel. (++39) 0522 232606

Gli alimenti con una reazione positiva vengono stampati a colori

acciuga		
aglio		
agnello		
albicocca		
alloro		
amaranto		
anacardi		
ananas		
anatra		
aneto		
anice		
arachidi		23%
arancia		
aringa		
asparagi		23%
aspartame		
aspergillus niger (muffe)		63%
astice		
avena		
avocado		
banana		
basilico		
bianco d'uovo		
bietola		
branzino		
broccoli		
cacao		
caffè		
camomilla		
cannella		
capriolo		
carciofo		
carota		
carpa		
carruba		
cavolfiore		
cavolo cappuccio		
cavolo cinese		
cavolo di Bruxelles		
cavolo navone		26%
cavolo rapa		
cavolo verde		
ceci		
cetriolo		
cicoria		
ciliegia		
cipolla		
cocomero		
coniglio		
coriandolo		
cren		
crescione		
cumino		
curry		23%
dattero		
erba cipollina		
fagiolini verdi		
fagiolino giallo		
fagiolo		
farro		
fico		
finocchio		
formaggi freschi		65%
formaggio Camembert		54%
formaggio Emmenthal		60%
formaggio fuso (sottilette)		56%
formaggio olandese		45%
fragola		
frumento		
funghi commestibili		
gamberi		
garofano		
glutammato		
gorgonzola		30%
grano saraceno		
indivia		
kiwi		
lampone		
latte acido		58%
latte di capra		40%
latte vaccino		60%
lattuga		
lenticchie		
lievito di birra		20%
limone		
luppolo		
maggiorana		
mais		
malto d'orzo		20%
malva		
mandarino		
mandorla		
mango		
manzo		
marrone		
mela		
melanzane		
melone		
melone bianco		20%
menta		
merluzzo		
miele		
miglio		
mirtillo nero		
mirtillo rosso		
misto di lieviti chimici		
misto di lieviti naturali		27%
mora		
mozzarella		52%
nocciole		
noce		
noce di cocco		
noce moscata		
noce Parà		

ELENCO DEGLI ALIMENTI

ROSSI MARIO

Cod. ID: 4012-05

NatrixLab








Lunedì 14 Novembre 2005

Via Cavallotti, 16

42100 Reggio Emilia

Tel. (++39) 0522 232606

Gli alimenti con una reazione positiva vengono stampati a colori

oliva			
origano			
ortica			
orzo			
papaia			
parmigiano reggiano		49%	
patata		57%	
pecorino		50%	
pepe Cayenna			
pepe nero			
peperoncino			
peperone			
pera			
pesca			
pescanoce			
piselli			
pistacchio			
platessa			
pollo			
pomodoro			
pompelmo			
porro			
prezzemolo			
prugna			
quinoa			
rafano bianco			
rapa rossa			
ravanello			
ribes			
riso			
rombo			
rosmarino			
salmone			
salvia			
sardina			
scarola			
sedano			
segale			
seme di girasole			
semi di cartamo			
semi di lino			
senape			
sesamo		21%	
sgombro			
sogliola			
soia			
spinaci			
suino			
tabacco			
tacchino			
tarassaco			
tè nero			
tiglio			
timo			
tonno			
trota			
tuorlo d'uovo			
uva bianca			
uva rossa			
uva spina			
vaniglia			20%
vitello			
vongole,cozze,ostriche			
yogurt			52%
zenzero			27%
zucca			
zucchine			

FAMIGLIE DI ALIMENTI

ROSSI MARIO

Cod. ID: 4012-05

Lunedì 14 Novembre 2005

NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42100 Reggio Emilia

Tel. (++39) 0522 232606

Gli alimenti con una reazione positiva vengono stampati a colori

A - gruppo di alimenti acidificanti (ad alto contenuto proteico-lipidico)

carne e uova

agnello	anatra	bianco d'uovo	capriolo
coniglio	manzo	pollo	suino
tacchino	tuorlo d'uovo	vitello	

pesce, crostacei e molluschi

acciuga	aringa	astice	branzino
carpa	gamberi	merluzzo	platessa
rombo	salmone	sardina	sgombro
sogliola	tonno	trota	vongole,cozze,ostriche

semi

anacardi	arachidi 23%	mandorla	nocciole
noce	noce Parà	pistacchio	seme di girasole
semi di cartamo	semi di lino	sesamo 21%	

frutta

avocado	oliva
---------	-------

latticini

formaggi freschi 65%	formaggio Camembert 54%	formaggio Emmenthal 60%	formaggio fuso (sottilette) 56%
formaggio olandese 45%	gorgonzola 30%	latte acido 58%	latte di capra 40%
latte vaccino 60%	mozzarella 52%	parmigiano reggiano 49%	pecorino 50%
yogurt 52%			

B - gruppo di alimenti basificanti (ad alto contenuto vitaminico)

verdure verdi

bietola	broccoli	carciofo	cavolo cappuccio
cavolo di Bruxelles	cavolo verde	cicoria	crescione
fagiolini verdi	indivia	lattuga	peperone
porro	scarola	sedano	spinaci
tarassaco			

verdure gialle/bianche

aglio	asparagi 23%	cavolfiore	cavolo cinese
ceetriolo	cren	finocchio	zucchine

verdure rosse, arancione, viola

carota	melanzane	pomodoro	zucca
--------	-----------	----------	-------

verdure a radice

cavolo navone 26%	cavolo rapa	cipolla	patata 57%
rafano bianco	rapa rossa	ravanello	

FAMIGLIE DI ALIMENTI

ROSSI MARIO

Cod. ID: 4012-05

Lunedì 14 Novembre 2005

NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42100 Reggio Emilia

Tel. (++39) 0522 232606

Gli alimenti con una reazione positiva vengono stampati a colori

B - gruppo di alimenti basificanti (ad alto contenuto vitaminico)

frutta

albicocca	ananas	arancia	banana
ciliegia	cocomero	dattero	fico
fragola	kiwi	lampone	limone
mandarino	mango	mela	melone
melone bianco 20%	mirtillo nero	mirtillo rosso	mora
noce di cocco	papaia	pera	pesca
pescanoce	pompelmo	prugna	ribes
uva bianca	uva rossa	uva spina	

C - gruppo di alimenti neutri (ad alto contenuto amidaceo)

legumi

ceci	fagiolino giallo	fagiolo	lenticchie
piselli	soia		

cereali

amaranto	avena	farro	frumento
grano saraceno	mais	marrone	miglio
orzo	quinoa	riso	segale

D - gruppo di alimenti aromatizzanti (ad alto contenuto di sostanze curative)

erbe medicinali e aromatiche

alloro	aneto	anice	basilico
coriandolo	maggiorana	malva	menta
noce moscata	origano	ortica	prezzemolo
rosmarino	salvia	tiglio	timo

erbe aromatiche secche

camomilla	cannella	cumino	curry 23%
erba cipollina	garofano	pepe Cayenna	pepe nero
peperoncino	senape	vaniglia 20%	zenzero 27%

varie

cacao	caffè	carruba	glutammato
luppolo	malto d'orzo 20%	miele	tabacco
tè nero			

FAMIGLIE DI ALIMENTI

ROSSI MARIO

Cod. ID: 4012-05

Lunedì 14 Novembre 2005

NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42100 Reggio Emilia

Tel. (++39) 0522 232606

Gli alimenti con una reazione positiva vengono stampati a colori

E - gruppo di alimenti a ph variabile

lieviti

lievito di birra 20%

misto di lieviti chimici

misto di lieviti naturali 27%

varie

aspartame

aspergillus niger (muffe) 63% funghi commestibili

Precisazioni sugli alimenti

Latticini

Il F.I.T. completo (screening effettuato su 181 alimenti) testa ben 13 differenti derivati del latte, il F.I.T. da 94 alimenti ne testa 4. L'esigenza di testare diversi latticini nasce dal fatto che essere intolleranti al latte vaccino non preclude la possibilità di consumare alcuni suoi derivati. Infatti la produzione di formaggi freschi e di yogurt avviene secondo processi differenti di fermentazione che modificano la concentrazione di caseina e sieroproteine responsabili primarie delle molteplici reazioni d'intolleranza. La stagionatura, invece, comporta la frammentazione di queste proteine immunogene, con il risultato di agevolarne la digestione completa. E' degno di nota, ad esempio, che i formaggi a lunga stagionatura vengono introdotti molto presto durante lo svezzamento del bambino.

Grana Padano e Parmigiano Reggiano: questi formaggi sono ricchi di proteine, vitamine e calcio. Contengono inoltre sostanze proteiche di velocissima assimilazione, proprio perché tali molecole subiscono una "predigestione" durante la stagionatura ad opera di enzimi capaci di trasformarle in composti più semplici, facilmente digeribili. Per questo, statisticamente, sono ben tollerati anche in presenza di intolleranza grave al latte vaccino e ad altri latticini.

Formaggi freschi (di pronto consumo senza stagionatura): Formaggi cremosi, Caciotte, Mascarpone, Ricotta.

Formaggi a pasta molle e a maturazione rapida (10-30 gg): Stracchini, Robiole, Form.Olandese.

Formaggi a pasta molle e a maturazione media (1-6 mesi): Gorgonzola, Pecorino Toscano.

Formaggi a pasta filata: Mozzarella, Mozzarella di bufala.

Formaggi a maturazione lunga: Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Pecorino Romano.

In generale si può affermare che maggiore è la stagionatura di un alimento, minore è la possibilità per questo alimento di generare un' intolleranza in quanto le proteine contenute nel prodotto caseario sono già state parzialmente digerite dagli enzimi coinvolti nel processo di stagionatura.

Dieta priva di latte

Eliminare dall'alimentazione giornaliera i seguenti alimenti che possono contenere latte:

latte vaccino (sia in polvere che fresco, sia scremato che intero) – burro - yogurt - lattosio - cioccolato al latte
formaggi (solo quelli segnalati non tollerati nel test) - biscotti (con latte o burro negli ingredienti)
crema di pasticceria - crema di whisky – gelati - margarine (alcune contengono il latte)
prodotti per l'infanzia - omogeneizzati – liofilizzati - pastine

controllare la lista dei vari ingredienti nei seguenti prodotti :

salse - purè di patate - ripieni di alimenti surgelati - insaccati in genere (sono permessi prosciutto crudo e bresaola)

Al posto del latte vaccino si possono utilizzare bevande vegetali quali latte di mandorle, di riso, di avena, di soia. Recenti studi dimostrano che una buona alternativa è costituita dal latte d'asina, ben tollerato anche dai neonati. Il latte di mandorle è molto gradevole al palato e si presta bene come bevanda; il latte di riso e quello di soia sono ottimi sostituti in quasi tutte le preparazioni alimentari.

Frumento

Essere intolleranti al frumento non significa necessariamente soffrire di celiachia. Questa patologia infatti non viene evidenziata con i test di intolleranza alimentare, ma per essere diagnosticata necessita di esami particolari e specifici. L'intolleranza al frumento porta a dover rinunciare ai derivati del frumento.

Dieta priva di grano

Eliminare dall'alimentazione giornaliera i seguenti alimenti:

farina bianca – farina integrale - pasta – pane – pizza - crusca di grano – germe di grano – fibre di grano
biscotti – crackers – fette biscottate - torte – dolci – pasticcini - crema di pasticceria – tartine - semolino
pastelle fritte - alcolici tipo Whiskey – gin – birra – vodka

Controllare la lista dei vari ingredienti nei seguenti prodotti :

cioccolate – cioccolatini - dadi da brodo - dolci in genere – salse - ripieni di alimenti surgelati - salsa di soia
minestre già pronte – budini – gelati industriali –(potrebbero contenere farina di frumento come addensante)

Sempre che non esistano ulteriori intolleranze, i prodotti a base di frumento si possono sostituire con gli equivalenti a base di orzo, segale, avena, farro, grano saraceno, miglio, quinoa, riso, amaranto, kamut.

In alternativa a torte e biscotti si possono consumare dolci al cucchiaio privi di farina: panna cotta, gelati, sorbetti, meringhe, croccante.

Gli altri cereali

Grano saraceno: si distingue dai comuni cereali per l'elevato valore biologico delle sue proteine, che contengono gli otto amminoacidi essenziali in proporzione ottimale. È una buona fonte di fibre e di minerali (magnesio e manganese). È privo di glutine, quindi è adatto per i soggetti celiaci. In caso di intolleranza evitare la polenta taragna, un piatto tipico della Valtellina e delle valli del bergamasco e il pane di grano saraceno.

Farro: il valore nutrizionale del farro è molto simile alla varietà del grano tenero. Contiene particolari amminoacidi e proteine che lo distinguono dalle altre varietà di cereali. Molti consumatori intolleranti al grano tollerano bene i prodotti a base di farro. In caso di intolleranza eliminare dalla dieta minestre ai cereali e pasta di farro.

Avena: è uno dei cereali contenenti più proteine (fino al 17%) e meno carboidrati ed è quello che contiene più grassi in assoluto. Se a questo aggiungiamo l'11% di fibre, otteniamo uno dei cereali con il più basso indice glicemico, che lo rende particolarmente adatto per i diabetici. È ricco di potassio e di vitamine del gruppo B. In caso di intolleranza eliminare fiocchi d'avena, muesli, porridge.

Orzo: si distingue dagli altri cereali per il notevole contenuto di fibre, soprattutto solubili. Insieme all'avena è il cereale con il più basso indice glicemico. L'orzo si gonfia moltissimo durante la cottura: questa caratteristica, unita alla notevole quantità di fibre, consente di preparare zuppe e minestre sazianti e ipocaloriche. In caso di intolleranza eliminare dalla dieta farina d'orzo, pane misto (grano-orzo), caffè d'orzo (ottenuto con orzo tostato e macinato), Irish Whiskey e Scotch Whiskey.

Segale: l'uso frequente di questo cereale è raccomandabile a chi soffre di stipsi, data l'alta percentuale di fibre in esso contenute. È ricco di fosforo e proteine. In caso di intolleranza eliminare alimenti costituiti da farina di segale, liquori (Gin).

Mais: il mais è un cereale relativamente povero; le sue proteine sono di valore biologico inferiore a quelle degli altri cereali. Consumato sotto forma di farina (polenta), quindi decorticato, viene privato di importanti fattori nutrizionali. Il mais è un cereale naturalmente privo di glutine e quindi particolarmente adatto allo svezzamento dei bambini ed all'alimentazione di soggetti celiaci. In caso di intolleranza eliminare dalla dieta alimenti a base di farina di mais quali biscotti, pasta, polenta, pop-corn, Bourbon Whiskey, Whiskey americano Corn e Gin.

Riso: è uno dei cereali più ricchi di amidi (oltre il 75%) e poveri di proteine (6-7%). Non contiene glutine. Il contenuto di lipidi è molto basso (3% nel riso integrale, ancora meno in quello bianco), come quello di vitamine e di sali minerali. Il riso integrale si compone di diversi strati, ricchi di elementi fondamentali: vitamine, sali minerali, oligoelementi. Tali sostanze sono quasi totalmente assenti nel riso raffinato causa i processi di lavorazione; esso è costituito quasi esclusivamente da amido. In caso di intolleranza eliminare dalla dieta riso, pasta di riso, latte di riso.

Amaranto: questo cereale non fa parte delle Graminacee; non è quindi da considerarsi, insieme al grano saraceno e alla quinoa un "vero e proprio" cereale. L'amaranto è ricco di proteine (fino al 16%) le quali hanno un elevato valore biologico poiché, al contrario degli altri cereali, contengono quasi il doppio di lisina, amminoacido essenziale di cui sono carenti quasi tutti gli altri cereali. Rappresenta inoltre una buona fonte di fibre (fino al 15%). L'assenza di glutine lo rende adatto all'alimentazione di chi soffre di morbo celiaco e ai bambini nel periodo dello svezzamento. In caso di intolleranza eliminare pane di amaranto e zuppe di cereali o legumi dove può essere contenuto.

Quinoa: i semi di quinoa rappresentano una buona fonte di fosforo, potassio e manganese. La quinoa è priva di glutine.

Miglio: ha una composizione simile al frumento, ma non contiene glutine. È l'unico cereale con un effetto alcalinizzante, quindi è indicato per chi soffre di acidità di stomaco. In caso di intolleranza eliminare dalla dieta torte dolci e salate, sformati, biscotti, minestre di cereali.

Uova

Statisticamente l'albume risulta più allergenico rispetto al tuorlo.

Dieta priva di uova

Eliminare dall'alimentazione giornaliera i seguenti alimenti:

uova — bevande a base di cacao maltato - budini/pudding — sorbetti -
torte - creme di pasticceria - pastelle per fritti — gelati — meringhe - polpette di carne - pasta all'uovo -
condimenti per insalate a base di crema — cialde — liquori a base di uova (VOV) — frittate - maionese
miscele per prodotti da forno - vini bianchi (alcuni tipi francesi chiarificati con albume) - soufflés
salsa bernese - salsa olandese - salsa tartara - biscotti e pasticcini dolci (con uova negli ingredienti)

In sostituzione:

alimenti biologici senza uova disponibili in negozi specializzati.

Lieviti

Il Food Intolerance Test valuta l'intolleranza a tre diversi tipi di lievito: naturale, di birra e chimico. Il lievito naturale rappresenta la pasta madre del pane; è quindi il lievito utilizzato dai fornai. Il lievito di birra è invece utilizzato in casa e in pizzeria. Viene inoltre utilizzato come elemento fermentante in numerose bevande. Statisticamente i lieviti naturali e di birra sono quelli più allergenici e agiscono provocando gonfiore addominale. I lieviti chimici (bicarbonato di sodio, bicarbonato di ammonio, ac.tartarico, cloruro di ammonio) sono contenuti in numerosi alimenti dove non è indicata la lievitazione naturale e sono solitamente meglio tollerati dall'organismo.

Dieta priva di lievito naturale e di birra (lievitazione naturale)

Eliminare dall'alimentazione giornaliera i seguenti alimenti:

pane — pizza — torte - formaggi fermentati - salse varie — bevande fermentate (birra — vino — alcolici)
dado da brodo (sono presenti lieviti) — aceto (anche balsamico e di mele)

In sostituzione:
alimenti lievitati con bicarbonato di sodio ed altri lieviti chimici.

Aspergillus niger

L'Aspergillus Niger è una muffa utilizzata in ambito industriale per la produzione di acido citrico (acido citrico di sintesi). Questo acido in passato veniva estratto dagli agrumi mentre oggi il 99% della produzione mondiale deriva dalla fermentazione di questa muffa.

L'acido citrico è utilizzato come correttore di acidità in molte bevande analcoliche e gassate, caramelle, medicine e conserve.

E' utilizzato per la fermentazione di salse a base di soia e per la preparazione di sakè.

E' impiegato nell'industria della birra e in quella della panificazione dove è utilizzato per ottenere la crosta del pane.

E' usato per migliorare l'aroma di gelati, margarina, formaggi e come stabilizzatore di colore e sapore della maionese.

L'intolleranza a questa muffa è molto comune per il largo utilizzo dell'acido citrico in numerosi alimenti .

La positività spesso significativamente alta all'aspergillus niger potrebbe essere indice di sbilanciamento della flora intestinale (disbiosi). Questo fenomeno aumenta il rischio di colonizzazione dell'intestino da parte di microrganismi patogeni opportunisti.

Sulle confezioni degli alimenti l'aspergillus niger viene indicato nei seguenti modi:

- E330
- Acidificante (ac. citrico)
- Correttore di acidità (ac. citrico)

Soia

E' uno dei legumi più ricco in proteine (il 36%, in media), ma contiene anche parecchi grassi (18%) e carboidrati (23%). La soia e la lecitina che se ne estrae vengono usate come antiossidanti, emulsionanti e amalgamanti (sigla E 322).

Dieta priva di soia

Eliminare dall'alimentazione giornaliera i seguenti alimenti:

addensanti - emulsionanti che contengono proteine della soia - farina di soia - pane di soia
gomma arabica - granella di soia - lecitina di soia - olio di soia - formaggio di soia – tofu - germogli di soia -
biscotti - dessert - gelati e torte a base di soia - cucina cinese - salsa di soia - margarina - cioccolato

Schema di rotazione degli alimenti

ROSSI MARIO		Cod. ID: 4012-05					
1.9g	2.9g	3.9g	4.9g	5.9g	6.9g	7.9g	8.9g
verdure verdi indivia scarola crescione peperone	carciofo broccoli cicoria fagiolini verdi	lattuga porro sedano	cavolo verde cavolo di Bruxelles cavolo cappuccio	indivia scarola crescione peperone	broccoli bietola spinaci fagiolini verdi	lattuga porro sedano	cavolo verde tarassaco cavolo di Bruxelles
verdure gialle/bianche cren aglio	finocchio	cavolfiore cetriolo	cavolo cinese aglio			zucchine	cavolfiore cetriolo
verdure rosse, arancione, viola melanzane	pomodoro	carota	melanzane		zucca	pomodoro	carota
verdure a radice cavolo rapa	rapa rossa	cipolla	ravanello	cavolo rapa	rafano bianco	cipolla	ravanello
legumi ceci	fagiolino giallo	lenticchie	soia	piselli	fagiolino giallo	lenticchie	fagiolo
carne e uova vitello manzo	coniglio capriolo	agnello				anatra pollo tacchino	
pesce, crostacei e molluschi trota gamberi astice salmone vongole,cozze,ostriche	rombo platessa sogliola	acciuga aringa carpa sgombro sardina tonno				merluzzo branzino	
erbe medicinali e aromatiche basilico	prezzemolo	ortica	anice coriandolo	basilico	prezzemolo	ortica	anice coriandolo

1.99	2.99	3.99	4.99	5.99	6.99	7.99	8.99
erbe medicinali e aromatiche maggiorana origano rosmarino salvia timo	alloro malva noce moscata		aneto tiglio	maggiorana origano rosmarino salvia timo	alloro malva noce moscata		aneto tiglio
frutta albicocca ciliegia pescanoce pesca prugna	limone banana ribes uva spina	melone cocomero melone bianco	fico kiwi	mela pera mora fragola lampone	limone ananas mirtillo nero mirtillo rosso	dattero noce di cocco uva bianca uva rossa	mango papaia
semi semi di cartamo pistacchio semi di lino	nocciole	seme di girasole	noce	semi di cartamo noce Parà		seme di girasole	mandorla
erbe aromatiche secche pepe nero senape		erba cipollina camomilla pepe Cayenna peperoncino	cumino		pepe nero garofano senape	erba cipollina camomilla pepe Cayenna peperoncino	cumino
cereali frumento farro amaranto	mais miglio avena	marrone segale quinoa	riso grano saraceno orzo	frumento farro amaranto	mais miglio avena	segale quinoa	riso grano saraceno orzo
frutta avocado			oliva				oliva
varie funghi commestibili				funghi commestibili			

ESITO TEST



Cod. ID: **4012-05**

Data: **Lunedì 14 Novembre 2005**

Paziente: **ROSSI MARIO**

Referto a cura di:

NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42100 Reggio Emilia

Aut. n° 22713 del 7.11.05

Direttore Sanitario

Dott. Tommaso Fasano

www.natrixlab.it

FOOD INTOLERANCE TEST (Valutazione immunitaria antigeni alimentari)

00/06/6

Responsabile Laboratorio
Dott.ssa Ausilia Rausa

Cod. ID: 4012-05

test: 181 food

Paziente: ROSSI MARIO

Lunedì 14 Novembre 2005

1	carciofo	2	broccoli	3	indivia	4	scarola	5	cavo.verde	6	lattuga	7	crecione	8	porro	9	tarassaco	10	bietola	11	peperone		
reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 9%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 4%	reaz. 4%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 9%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%		
12	prezzemolo	13	ca.Bruxel.	14	cipollina	15	sedano	16	spinaci	17	cappuccio	18	avocado	19	cavolfiore	20	cicoria	21	cav.cinese	22	finocchio	23	cectriolo
reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 4%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 9%	reaz. 19%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 4%	reaz. 4%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	
24	mais	25	cren	26	asparagi	27	zucchine	28	melanzane	29	carota	30	zucca	31	rap. rossa	32	pomodoro	33	patata	34	cavo.rapa	35	cav.navone
reaz. 2%	reaz. 14%	reaz. 23%	reaz. 7%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 14%	reaz. 2%	reaz. 14%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 9%	reaz. 9%	reaz. 57%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 26%	reaz. 0%	
36	rafano bian	37	marrone	38	ravanello	39	cipolla	40	miglio	41	riso	42	fagiolo	43	fagio.gial	44	fagiolini	45	piselli	46	ceci	47	lenticchie
reaz. 2%	reaz. 9%	reaz. 14%	reaz. 4%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 4%	reaz. 4%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 14%	reaz. 14%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	
48	soia	49	vitello	50	coniglio	51	agnello	52	capriolo	53	manzo	54	anatra	55	pollo	56	tuorl.uovo	57	bian.uovo	58	tacchino	59	acciuga
reaz. 4%	reaz. 14%	reaz. 7%	reaz. 7%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 9%	reaz. 2%	reaz. 9%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 19%	reaz. 19%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	
60	trota	61	gamberi	62	rombo	63	aringa	64	astice	65	merluzzo	66	carpa	67	salmone	68	sgombro	69	von.coz.os	70	branzino	71	sardina
reaz. 4%	reaz. 7%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	
72	platessa	73	sogliola	74	tonno	75	ortica	76	cartamo	77	anice	78	basilico	79	coriandolo	80	aneto	81	camomilla	82	tiglio	83	alloro
reaz. 9%	reaz. 7%	reaz. 4%	reaz. 0%	reaz. 14%	reaz. 14%	reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	
84	maggiorana	85	malva	86	no.moscata	87	origano	88	pepe Cayen	89	pepe nero	90	rosmarino	91	salvia	92	timo	93	limone	94	ananas		
reaz. 4%	reaz. 2%	reaz. 2%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 0%	reaz. 4%	reaz. 4%	reaz. 0%	

Cod. ID : 4012-05

test: 181 food

Paziente: ROSSI MARIO

Lunedì 14 Novembre 2005

95 mela	96 albicocca	97 banana	98 pera	99 mirtil. nero	100 mora	101 dattero	102 fragola	103 fico	104 lampone	105 melone
reaz. 0%	reaz. 5%	reaz. 16%	reaz. 3%	reaz. 5%	reaz. 5%	reaz. 12%	reaz. 5%	reaz. 5%	reaz. 5%	reaz. 5%
106 ribes	107 ciliegia	108 kiwi	109 cocco	110 mango	111 pescanoce	112 papaia	113 prugna	114 mirtil. ross	115 uva spina	116 cocomero
reaz. 1%	reaz. 5%	reaz. 16%	reaz. 3%	reaz. 9%	reaz. 9%	reaz. 5%	reaz. 7%	reaz. 5%	reaz. 7%	reaz. 10%
118 uva bianca	119 uva rossa	120 melone bian.	121 nocciole	122 mandorla	123 noce Parà	124 pistacchio	125 sesamo	126 se.girasol	127 noce	128 mis.lievi.
reaz. 3%	reaz. 1%	reaz. 20%	reaz. 9%	reaz. 9%	reaz. 5%	reaz. 7%	reaz. 21%	reaz. 9%	reaz. 16%	reaz. 20%
130 curry	131 zenzero	132 aglio	133 cumino	134 garofano	135 oliva	136 peperonci	137 funghi com	138 senape	139 g.saraceno	140 orzo
reaz. 23%	reaz. 27%	reaz. 14%	reaz. 5%	reaz. 3%	reaz. 7%	reaz. 9%	reaz. 12%	reaz. 9%	reaz. 18%	reaz. 10%
142 segale	143 frumento	144 mandarino	145 arancia	146 pompelmo	147 anacardi	148 arachidi	149 miele	150 luppolo	151 carruba	152 caffè
reaz. 7%	reaz. 12%	reaz. 5%	reaz. 12%	reaz. 7%	reaz. 9%	reaz. 23%	reaz. 7%	reaz. 7%	reaz. 5%	reaz. 5%
154 suino	155 tabacco	156 tè nero	157 vaniglia	158 cannella	159 latte acido	160 f.Cam.bert	161 f.Emm.thal	162 f. freschi	163 for.oland.	164 yogurt
reaz. 7%	reaz. 5%	reaz. 7%	reaz. 20%	reaz. 7%	reaz. 58%	reaz. 54%	reaz. 60%	reaz. 65%	reaz. 45%	reaz. 60%
166 mozzarella	167 parmigiano	168 gorgonzola	169 form.fuso	170 pecorino	171 latte capra	172 asper.nig.	173 lievi. chimi	174 glutammato	175 cacao	176 malto
reaz. 52%	reaz. 49%	reaz. 30%	reaz. 56%	reaz. 50%	reaz. 40%	reaz. 63%	reaz. 5%	reaz. 5%	reaz. 9%	reaz. 20%
178 farro	179 quinoa	180 amaranto	181 semi lino							
reaz. 3%	reaz. 3%	reaz. 5%	reaz. 7%							reaz. 100%