

PRÄDIAGNOSTICS
Institut für komplementäre Analytik & Diagnostik

Nahrungsmittelunverträglichkeitstest

Name: Vorname:

Geburtsdatum:

Straße: Ort:

Tel.: e-mail:

Haare(Locke in Tütchen): gefärbt ungefärbt

Bekannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten (wenn bekannt ankreuzen)

Laktoseintoleranz Glutenintoleranz ⁸⁾ Fructoseintoleranz Sorbitintoleranz

Histaminintoleranz Glutamat sonstiges:

Beschwerden: (Durchfall, Blähungen, Kopfschmerz)

.....

Unterschrift: Ort: Datum:

Lebensmittel Intoleranztest

- | | | | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Histamin | <input type="checkbox"/> Serotonin | <input type="checkbox"/> Tyramin | <input type="checkbox"/> Phenylethylamin |
| <input type="checkbox"/> Gliadin | <input type="checkbox"/> Gluten | <input type="checkbox"/> Salicylsäure | <input type="checkbox"/> Phosphate |
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Dosenmilch | <input type="checkbox"/> Eiweiss | <input type="checkbox"/> Eigelb |
| <input type="checkbox"/> Joghurt | <input type="checkbox"/> Bifidus | <input type="checkbox"/> Sauermilch | <input type="checkbox"/> Kefir |
| <input type="checkbox"/> Sahne | <input type="checkbox"/> Buttermilch | <input type="checkbox"/> Quark | |
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> Margarine | <input type="checkbox"/> Erdnussöl | <input type="checkbox"/> Fritieröl |
| <input type="checkbox"/> Distelöl | <input type="checkbox"/> Sonnenblumenöl | <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Rapsöl |
| <input type="checkbox"/> Käse hart | <input type="checkbox"/> Käse weich | <input type="checkbox"/> Schafkäse | <input type="checkbox"/> Camembert |
| <input type="checkbox"/> Schweinefleisch | <input type="checkbox"/> Rindfleisch | <input type="checkbox"/> Kalbfleisch | <input type="checkbox"/> Lamm |
| <input type="checkbox"/> Huhn | <input type="checkbox"/> Kaninchen | <input type="checkbox"/> Pute | <input type="checkbox"/> Tofu |
| <input type="checkbox"/> Forelle | <input type="checkbox"/> Kabeljau | <input type="checkbox"/> Flunder | <input type="checkbox"/> Crevetten |
| <input type="checkbox"/> Lachs | <input type="checkbox"/> Scholle | <input type="checkbox"/> Hering | <input type="checkbox"/> Makrele |
| <input type="checkbox"/> Weizen | <input type="checkbox"/> Weizenstärke | <input type="checkbox"/> Weizenkleie | <input type="checkbox"/> Weizenflocken |
| <input type="checkbox"/> Hafer | <input type="checkbox"/> Haferkleie | <input type="checkbox"/> Roggen | <input type="checkbox"/> Dinkel |
| <input type="checkbox"/> Mais | <input type="checkbox"/> Maisstärke | <input type="checkbox"/> Kartoffelstärke | <input type="checkbox"/> Buchweizen |
| <input type="checkbox"/> Reis | <input type="checkbox"/> Gerste | <input type="checkbox"/> Goldhirse | <input type="checkbox"/> Mohn |
| <input type="checkbox"/> Quinoa | | | |
| <input type="checkbox"/> Leinsamen | <input type="checkbox"/> Sesamen | <input type="checkbox"/> Sojaflocken | <input type="checkbox"/> Linse |
| <input type="checkbox"/> Erbse gelb | <input type="checkbox"/> Erbse grün | <input type="checkbox"/> Kürbiskerne | <input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne |
| <input type="checkbox"/> Zucker | <input type="checkbox"/> Rohrzucker | <input type="checkbox"/> Rübensvollzucker | <input type="checkbox"/> Fruchtzucker |
| <input type="checkbox"/> Milchzucker | <input type="checkbox"/> Süßholz | <input type="checkbox"/> Bienenhonig | |
| <input type="checkbox"/> Sorbit | <input type="checkbox"/> Mannit | <input type="checkbox"/> Xylit | <input type="checkbox"/> Palatinose |
| <input type="checkbox"/> Malitol | <input type="checkbox"/> Saccharin | <input type="checkbox"/> Cyclamat | <input type="checkbox"/> Asparatam |
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Meersalz | <input type="checkbox"/> Natriumfluorid | <input type="checkbox"/> Natriumiodid |
| <input type="checkbox"/> Trocomare | <input type="checkbox"/> Herbamare | <input type="checkbox"/> Glutamat | <input type="checkbox"/> Pöckelstoff |
| <input type="checkbox"/> Espresso | <input type="checkbox"/> Filterkaffee | <input type="checkbox"/> Kaffee Hag | <input type="checkbox"/> Nescafe |
| <input type="checkbox"/> Malzkaffee | <input type="checkbox"/> Kakaopulver | <input type="checkbox"/> Schwarztee | <input type="checkbox"/> Grüntee |
| <input type="checkbox"/> Coffein | <input type="checkbox"/> Chinin (Tonic) | <input type="checkbox"/> Taurin (Red Bull) | <input type="checkbox"/> Isostart |
| <input type="checkbox"/> Hefe (Histamin) | <input type="checkbox"/> Backpulver | <input type="checkbox"/> Gelatine | <input type="checkbox"/> Apfelpektin (Marmelade) |
| <input type="checkbox"/> Blütenpollen | <input type="checkbox"/> Schokoladenpulver | <input type="checkbox"/> Vanille Bourbon | <input type="checkbox"/> Safran |
-

**NATURHEILPRAXIS
DR. RER. NAT. UTA-MARIA WEIGEL HP
KÖNIGSTR. 29
90402 NÜRNBERG**

- | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Obstessig | <input type="checkbox"/> Weinessig | <input type="checkbox"/> Genovis | <input type="checkbox"/> Maggi |
| <input type="checkbox"/> Haselnuß
<input type="checkbox"/> Paranuß | <input type="checkbox"/> Walnuß
<input type="checkbox"/> Pecanuß | <input type="checkbox"/> Erdnuß
<input type="checkbox"/> Kokosnuß | <input type="checkbox"/> Mandel
<input type="checkbox"/> Pistazie |
| <input type="checkbox"/> Pfefferminz | <input type="checkbox"/> Hagebutte | <input type="checkbox"/> Kamille | <input type="checkbox"/> Lindenblüte |
| <input type="checkbox"/> Champignons | <input type="checkbox"/> Morchel | <input type="checkbox"/> Herbstrompete | <input type="checkbox"/> Steinpilz |
| <input type="checkbox"/> Weisswein | <input type="checkbox"/> Rotwein | <input type="checkbox"/> Bier | <input type="checkbox"/> Cognac |
| <input type="checkbox"/> Kartoffel | <input type="checkbox"/> Möhre | <input type="checkbox"/> Rote Beete | <input type="checkbox"/> Rettich |
| <input type="checkbox"/> Radieschen | <input type="checkbox"/> Sellerie | <input type="checkbox"/> Kohlrabi | <input type="checkbox"/> Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> Wirsing | <input type="checkbox"/> Rotkraut | <input type="checkbox"/> Rosenkohl | <input type="checkbox"/> Blumenkohl |
| <input type="checkbox"/> Broccoli | <input type="checkbox"/> Fenchel | <input type="checkbox"/> Lauch | <input type="checkbox"/> Peperoni |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Zucchini | <input type="checkbox"/> Melone | <input type="checkbox"/> Bohne |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Petersilie | <input type="checkbox"/> Schnittlauch | <input type="checkbox"/> Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Tomatenketchup | <input type="checkbox"/> Spargel | <input type="checkbox"/> Rhabarber |
| <input type="checkbox"/> Paprika rot | <input type="checkbox"/> Paprika gelb | <input type="checkbox"/> Paprika grün | <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Kürbis Hokkaido | | | |
| <input type="checkbox"/> Lollo Bianco | <input type="checkbox"/> Feldsalat | <input type="checkbox"/> Chicorree | <input type="checkbox"/> Radicchio |
| <input type="checkbox"/> Endivie | <input type="checkbox"/> Rucola | | |
| <input type="checkbox"/> Apfel | <input type="checkbox"/> Birne | <input type="checkbox"/> Weintraube | <input type="checkbox"/> Rosine |
| <input type="checkbox"/> Pfirsich | <input type="checkbox"/> Nektarine | <input type="checkbox"/> Aprikose | <input type="checkbox"/> Pflaume |
| <input type="checkbox"/> Kirsche | <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Feige |
| <input type="checkbox"/> Erdbeere | <input type="checkbox"/> Himbeere | <input type="checkbox"/> Brombeere | <input type="checkbox"/> Johannisbeere |
| <input type="checkbox"/> Orange | <input type="checkbox"/> Mandarine | <input type="checkbox"/> Pampelmuse | <input type="checkbox"/> Zitrone |
| <input type="checkbox"/> Stachelbeere | <input type="checkbox"/> Mango | <input type="checkbox"/> Papaya | |

Befund:

.....
.....
.....

Zur Auswertung: = meiden/ selten essen Datenschutzerklärung zu Kenntnis genommen

1) Es müssen nicht alle negativ getesteten Lebensmittel zu einer Reaktion führen, sie blockieren jedoch Ihren Stoffwechsel oder rufen eine allergische Reaktion hervor, essen Sie sie daher seltener

2) **Laktoseintoleranz:** Laktosefreie Milch und Produkte / Schaf-Ziegenprodukte/ Soja und Produkte

3) **Glutenintoleranz:** Gluten kann auch Ihren Stoffwechsel blockieren!

Glutenhaltige Getreide: Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste bitte durch glutenfreie Getreide ersetzen

Glutenfreie Getreide: Hirse, Buchweizen, Reis, Mais, Quinoa, Amaranth

4) **Fruktose-Sorbitintoleranz:** Hier gilt Sie müssen nicht auf alle Obst- und Gemüsesorten in gleicher Weise reagieren, testen Sie dies im Einzelfall aus, Blähungen, Durchfall

5) **Histaminintoleranz** Histaminträger: Orange, Banane, Ananas, Nüsse, Wein und Alkohol, Hefe, Käse, Sauerkraut, Essig, Fisch und saurer Fisch, Konserven, Salami, Schinken, Schokolade

Meiden Sie diese Lebensmittel, auch hier gilt, es muß nicht alles zu einer Reaktion führen

6) **Kreuzallergien**

Heuschnupfen hängt mit Nüssen und Obst zusammen, kochen Sie das Obst, dann ist es besser verträglich, da das Allergen zerstört wurde, es muß auch hier nicht alles reagieren

7) **Nahrungstest und Blutgruppe**

Die Lebensmittel der Blutgruppe sind Vorgabe, sollte z.B. Tomate laut Blutgruppe nicht geeignet sein, aber in Test vertragen Sie diese, dann gilt die Blutgruppe als erstes, essen Sie Tomaten nur selten

8) **Glutenintoleranz:** Gluten wird von vielen Menschen schlecht vertragen, insbesondere Weizengluten, meiden Sie somit die negativen Getreidesorten. Gluten kann den Stoffwechsel blockieren. Es handelt sich hier nicht um Zöliakie.

Literaturempfehlung: Gu Verlag

Ernährung bei Histaminintoleranz , Anne Kamp, ISBN 978 – 3 – 8338 – 1897 - 4

Fructosearm genießen, Anne Kamp, Christine Schäffer, ISBN 978 – 3 – 8338 – 0650 - 6

GU Kompass Tabelle Nahrungsmittelintoleranzen, ISBN 978 – 8338 – 1368 - 9

Groß GU Nährwertabelle ISBN 3 – 7742 – 6137 - 7

Hey Heißhunger, Marion Grillparzer ISBN 978 – 8338 – 2057 - 1

www.nahrungsmittel-intoleranz.com

www.sorbithaltige-lebensmittel.de

Hinweis: Der Intoleranztest beruht auf den Erfahrungen der Naturheilkunde und Komplementärmedizin mit bioenergetischen Testverfahren, sollten Sie unsicher sein empfiehlt sich zusätzlich ein Laborbluttest (Alcatest®) auf Anfrage.

Strnr. 240 285 91 264 - Hypovereinsbank - BLZ 760 200 70 - Konto 30 50 95 885

Tel. 0171 / 41 67 131 www.slimup.de um.drweigel@googlemail.com

**NATURHEILPRAXIS
DR. RER. NAT. UTA-MARIA WEIGEL HP
KÖNIGSTR. 29
90402 NÜRNBERG**

Strnr. 240 285 91 264 - Hypovereinsbank - BLZ 760 200 70 - Konto 30 50 95 885
Tel. 0171 / 41 67 131 www.slimup.de um.drweigel@googlemail.com