

## Voorbeeldrapport ImuPro Complete

24-5-2024

### Uw persoonlijke ImuPro Complete documenten

Monster-ID: 003

Beste Voorbeeldrapport ImuPro Complete,

Met deze brief ontvangt u uw persoonlijke ImuPro-testuitslag en algemene informatie over voedselovergevoeligheid (type III). Dit laboratoriumrapport bevat in één oogopslag uw resultaten van alle geteste voedingsmiddelen.

In een uitgebreide laboratoriumanalyse is uw bloed onderzocht op de aanwezigheid van specifieke IgG-antistoffen tegen bepaalde voedingsmiddelen. Als er hoge niveaus van IgG-antilichamen aanwezig zijn, kunnen deze wijzen op de oorzaak van bepaalde symptomen als gevolg van een vertraagde voedselovergevoeligheid type III en chronische ontsteking. Uw individuele ImuPro-resultaat voor elk getest voedsel zal u helpen bepalen welke voedingsmiddelen wel of niet in verband kunnen worden gebracht met uw symptomen. Door de voedingsmiddelen te vermijden die mogelijk verband houden met uw symptomen, kunnen ontstekingsprocessen worden verminderd of zelfs gestopt.

Het ImuPro-concept bestaat uit drie fasen:

1. Eliminatiefase
2. Provocatiefase
3. Stabilisatiefase

Uw rapportage leidt u door deze fasen; het legt uit hoe u verder kunt gaan met het ontvangen van uw testresultaten.

**Belangrijk:** Als u een bestaande type I-voedselallergie (gemedieerd door IgE) heeft die eerder is gediagnosticeerd door een positieve IgE-test of door een huidpriktest of als u andere bekende voedselgerelateerde problemen heeft, begin dan niet met het eten van dit specifieke voedsel, zelfs als de ImuPro-test er geen reactie op laat zien. IgE-gemedieerde voedselallergieën kunnen reacties veroorzaken zoals anafylactische shock, huiduitslag, braken, jeuk enz. **ImuPro identificeert verhoogde niveaus van IgG-antilichamen tegen voedsel en geeft advies op basis van deze bevindingen. Aangezien de ImuPro-test de detectie van IgG-antilichamen omvat, kan er geen resultaat worden gegeven met betrekking tot IgE-gerelateerde allergieën.**

De informatie in uw documenten vervangt niet het medisch advies van een getrainde gezondheidswerker. De verkregen resultaten moeten altijd worden geïnterpreteerd in combinatie met het volledige klinische beeld. Wijzigingen in het voedingspatroon dienen in overleg met een gezondheidsprofessional, een relevante diëtist of voedingsdeskundige te worden doorgevoerd. Raadpleeg bij gezondheidsproblemen onmiddellijk uw behandelaar.

De specifieke IgG-concentraties die door deze test worden bepaald, bieden de basis voor een eliminatie- en provocatiedieet. We beweren niet dat de vastgestelde IgG-concentraties het optreden of de ernst van ernstige klinische symptomen weerspiegelen.

Als u vragen heeft over uw ImuPro-resultaat of over voedselovergevoeligheid (type III), neem dan contact op met uw verwijzer. Bent u niet doorverwezen door een behandelaar, neem dan contact met ons op.

Wij wensen u het allerbeste voor uw gezondheid en een goede start van het ImuPro-concept!

Met vriendelijke groet,

Uw ImuPro-team

De informatie in uw documenten vervangt niet het medisch advies van een getrainde gezondheidswerker. De verkregen resultaten moeten altijd worden geïnterpreteerd in combinatie met het volledige klinische beeld. Wijzigingen in het voedingspatroon dienen in overleg met een gezondheidsprofessional, een relevante diëtist of voedingsdeskundige te worden doorgevoerd. Raadpleeg bij gezondheidsproblemen onmiddellijk uw behandelaar.

De specifieke IgG-concentraties die door deze test worden bepaald, bieden de basis voor een eliminatie- en provocatiediët. We beweren niet dat de vastgestelde IgG-concentraties het optreden of de ernst van ernstige klinische symptomen weerspiegelen.



# ImuPro Complete

## Voorbeeldrapport ImuPro Complete

# Individuele laboratoriumresultaten

## ImuPro Complete

	Reactieklasse	Aantal voedingsmiddelen
Specifieke IgG-antilichamen	■ niet verhoogd	244
	■ verhoogd	20
	■ sterk verhoogd	5
Totaal	25 van 269 geteste allergenen	

**Candida albicans:** Uw testresultaat is negatief voor Candida.

**Belangrijk:** Als u een bestaande type I-voedselallergie (gemedieerd door IgE) heeft die eerder is gediagnosticeerd door een positieve IgE-test of door een huidpriktest of als u andere bekende voedselgerelateerde problemen heeft, begin dan niet met het eten van dit specifieke voedsel, zelfs als de ImuPro-test er geen reactie op laat zien. IgE-gemedieerde voedselallergieën kunnen reacties veroorzaken zoals anafylactische shock, huiduitslag, braken, jeuk enz. **ImuPro identificeert verhoogde niveaus van IgG-antilichamen tegen voedsel en geeft advies op basis van deze bevindingen. Op basis van het ImuPro-resultaat doen we geen uitspraken over IgE-gerelateerde allergieën.**

## Laboratorium

## Afzender

Monstertype	Serum
Monster-id	003
Onderzoeksmethode:	ELISA voor de detectie van levensmiddelen spec. IgG
Datum van het rapport	24-5-2024
Rapport geautoriseerd door	CS

De informatie in uw documenten vervangt niet het medisch advies van een getrainde gezondheidswerker. De verkregen resultaten moeten altijd worden geïnterpreteerd in combinatie met het volledige klinische beeld. Wijzigingen in het voedingspatroon dienen in overleg met een gezondheidsprofessional, een relevante diëtist of voedingsdeskundige te worden doorgevoerd. Raadpleeg bij gezondheidsproblemen onmiddellijk uw behandelaar.

De specifieke IgG-concentraties die door deze test worden bepaald, bieden de basis voor een eliminatie- en provocatiedieet. We beweren niet dat de vastgestelde IgG-concentraties het optreden of de ernst van ernstige klinische symptomen weerspiegelen.

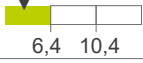
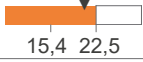
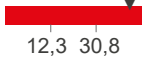
## Hoe u uw resultaten kunt lezen

### Opmerkingen over de individuele laboratoriumresultaten

Lijst 1 op de volgende pagina geeft de gemeten waarden weer van de verschillende geteste voedingsmiddelen. De waarde in kolom µg/ml beschrijft de gemeten concentratie aan IgG-antilichamen. De gekleurde velden geven de sterkte van de reactie weer in drie klassen. Uw persoonlijke meetwaarde wordt aangegeven door de zwarte markering op het gekleurde veld.

De gekleurde balk stelt de drie reactieklassen voor die groen, oranje en rood gekleurd zijn.

Onder deze balk ziet u twee waarden van de IgG-concentratie voor elk voedingsmiddel. Elke IgG-concentratie die lager is dan de eerste waarde, is de reactieklasse "niet verhoogd" (groen). IgG-concentraties tussen de eerste en de tweede waarde is de reactieklasse "verhoogd" (oranje). Elke IgG-concentratie die groter is dan de tweede waarde, is de reactieklasse "sterk verhoogd" (rood). Opmerking: Elk getest voedsel heeft zijn eigen "cut-off" concentratie, bijv. gluten heeft een unieke "cut-off" concentratie in vergelijking met appels – d.w.z. het is specifiek voor elk getest voedsel.

	µg/ml IgG	Reactieklasse
Eten 1	5	 6,4 10,4
Eten 2	18	 15,4 22,5
Eten 3	35	 12,3 30,8

# Lijst 1 - Individuele laboratoriumresultaten

## ImuPro Complete

	µg/ml IgG	Reactieklasse		µg/ml IgG	Reactieklasse
<b>Groenten</b>			<b>Groenten</b>		
Aardappel	3,3		Koolraap	5,8	
Artisjok	0,2		Linzen	59,2	
Asperges	5		Moluchia	1,1	
Aubergine	1,2		Mungboon, groene gram	3,2	
Bamboescheuten	0,3		Okra	6,5	
Bloemkool	0,9		Olijf	0,6	
Boerenkool	1		Paprika	5,8	
Broccoli	9,2		Pastinaak	1,9	
Cayennepeper	0,7		Pompoen	6,9	
Chili Habanero	2,1		Prei	1,9	
Chili Jalapeno	1,7		radijs-mix	0,8	
Chinese kool	7,2		Rode biet	0,5	
Courgette	0,6		Rodekool	38,3	
Erwt	53,4		Savooiekool	3,8	
Groene boon	0,9		Snijbiet, bietengranen	0,1	
Kikkererwten	10,1		Sojaboon	2,7	
Knolselderij, knolselderij	2,1		Spinazie	0,9	
Komkommer	0,1		Spruitjes	66,3	
Koolraap	5,2		Stengel bleekselderij	0,5	

Voorbeeldrapport ImuPro Complete

Geboortedatum: 1-1-2024 / Leeftijd: 0 / Geslacht: - / Monster-ID: 003

	µg/ml IgG	Reactieklasse		µg/ml IgG	Reactieklasse
<b>Groenten</b>			<b>Fruitsoorten</b>		
Tomaat	1,7		Afb	6	
Tuinboon	9		Ananas	25,9	
Ui	3,7		Appel	0,3	
Venkel	0,9		Avocado	0,2	
Witte kool	4,8		Banaan	1,9	
Wortel	4		Bes	1,6	
Zoete aardappel	0,9		Bosbes	0,1	
<b>Salades</b>			Braam	0,5	
Andijvie	4,4		Cactusvijg	0,2	
Bindsla	1,6		Citroen	0,1	
Botersla	1,1		Datum	0,8	
Cichorei	0,3		Druif	0,9	
IJsbergsla	0,8		Duindoorn	2,5	
Lollo rosso	0,3		Framboos	4,1	
Paardenbloem	3		Gele pruim	0,1	
Raket	0,9		Granaatappel	5,5	
Roodlof	0,9		Grapefruit	0,9	
Veldsla	2,4		Guave	0,3	
<b>Fruitsoorten</b>			Honingmeloen	2,3	
Aardbei	6		Kers	1,9	
Abrikoos	0,5		Kiwi	1,6	



Voorbeeldrapport ImuPro Complete

Geboortedatum: 1-1-2024 / Leeftijd: 0 / Geslacht: - / Monster-ID: 003

	µg/ml IgG	Reactieklasse		µg/ml IgG	Reactieklasse
<b>Fruitsoorten</b>			<b>Glutenbevattende granen</b>		
Kruisbes	0,3		Spelt *	3,7	
Kweeper	0,1		Tarwe *	3,3	
Limoen	5,6		<b>Granen zonder gluten en alternatieven</b>		
Lychee	0,7		Amarant	0,3	
Mandarijn	1,7		Artisjok van Jeruzalem	0,6	
Mango	0		Boekweit	3,9	
Nectarine	0		Cassave	1,7	
Papaja	0,8		Fonio	2,4	
Peer	0		Gierst	2,4	
Perzik	0,5		Haver	7,2	
Pruim	0,8		Johannesbrood	7,3	
Rabarber	0		Maïs, suikermaïs	4,5	
Rode bosbes	2		Pijlwortel	0	
Sinaasappel	1,2		Quinoa	4,5	
Veenbes	4,7		Rijst	1,5	
Watermeloen	2,7		Tapioca, cassave	0,1	
<b>Glutenbevattende granen</b>			Teff	5	
Gerst *	1,3		Wolvin	0,8	
Gluten	25,1		Zoete kastanje	1,9	
Kamut *	0,5		<b>Melkproducten</b>		
Rogge *	6,4		Geitenmelk, kaas	5,2	

\* Er zijn granen die gluten bevatten en granen die geen gluten bevatten. Om technische redenen moeten extracten van granen die normaal gluten bevatten (bijv. tarwe) en gluten zelf, afzonderlijk worden gemeten. De reden is dat de extractie van gluten alleen mogelijk is met zeer specifieke methoden. Bij een positieve reactie op gluten worden deze granen op hetzelfde reactieniveau ingesteld. Als gluten in het rapport bijvoorbeeld als "verhoogd" wordt aangegeven, wordt tarwe ook als "verhoogd" aangegeven. Dit is belangrijk, omdat deze granen net als gluten vermeden moeten worden om het aanhouden van symptomen door glutenconsumptie te voorkomen. Als de gemeten waarde voor een specifiek graanextract onder de grens ligt, mag het graan worden geconsumeerd als het in de handel verkrijgbaar is als "gecertificeerd glutenvrij".



Voorbeeldrapport ImuPro Complete

Geboortedatum: 1-1-2024 / Leeftijd: 0 / Geslacht: - / Monster-ID: 003

	µg/ml IgG	Reactieklasse		µg/ml IgG	Reactieklasse
<b>Melkproducten</b>			<b>Specerijen en kruiden</b>		
Gestremde kaas (koe)	0,8		Bieslook	1,6	
Halloumi	0,2		Citroenbalsem	0	
Kamelenmelk	4,3		Dille	0,4	
Kefir	2,9		Gember	6,7	
Koeienmelk	0,9		Hartig	2,1	
Melk gekookt	3,8		Jeneverbes	6,8	
Merriemelk	4,4		Kaneel	4,4	
Ricotta	1,1		Kappertjes	0,1	
Schape melk en -kaas	6,1		Kardemom	3,9	
Zuremelkproducten (koe)	3,7		Kervel	0,6	
<b>Eieren</b>			<b>Knoflook</b>		
Eigeel	10,2		Komijn	0,5	
Eiwit	8,1		Koriander	4,2	
Ganzenei	11		Kruidnagel	7,4	
Kwarteleitjes	6,5		Kummel	0,5	
<b>Gist</b>			<b>Laurierblad</b>		
Gist	5,2		Lavas	0,2	
<b>Specerijen en kruiden</b>			<b>Lavendel</b>		
Alfalfa	9,6		Marjolein	2,3	
Anijs	3		Mierikswortel	2,6	
Basilicum	1		Mosterdzaad	1,2	

Voorbeeldrapport ImuPro Complete

Geboortedatum: 1-1-2024 / Leeftijd: 0 / Geslacht: - / Monster-ID: 003

	µg/ml IgG	Reactieklasse		µg/ml IgG	Reactieklasse
<b>Specerijen en kruiden</b>			<b>Vis en zeevruchten</b>		
Nootmuskaat	3,6		Haring	12,6	
Oregano	1,1		Heek	5,8	
Paprika, kruiden	4,2		Heilbot	9	
Peper, zwart	3,4		Inktvis	2,3	
Peterselie	3,8		Kabeljauw, jonge kabeljauw	6,7	
Piment	9,6		Karper	2	
Rozemarijn	0,8		Keukenzout	1,3	
Saffraan	0,9		Kreeft	6,7	
Salie	5,4		Makreel	8,9	
Tijm	0,3		Mossel	3,7	
Tuinkers	12		Oceanbaars	5,9	
Vanille	31,2		Octopus	4,1	
Wilde knoflook	0,9		Oesters	1,9	
Witte peper	0,8		Pangasianodon hypophthalmus	3,7	
<b>Vis en zeevruchten</b>			Pollock	5,5	
Aal	3,4		Rivierkreeft	0,5	
Ansjovis	3,1		Rode snapper	2,3	
Forel	6,5		Sardine	1,5	
Garnalen	3		Schelvis	6,2	
Goudbrasem	2,5		Schol	4,7	
Haai	0,2		Sint-jakobsschelp	2	

Voorbeeldrapport ImuPro Complete

Geboortedatum: 1-1-2024 / Leeftijd: 0 / Geslacht: - / Monster-ID: 003

	µg/ml IgG	Reactieklasse		µg/ml IgG	Reactieklasse
<b>Vis en zeevruchten</b>			<b>Vlees</b>		
Snoekbaars	6,2		Varkensvlees	8,6	
Tonijn	21,1		Wild zwijn	6,9	
Visser, zeeduivel	3		<b>Zaden en noten</b>		
Zalm	5,1		Amandel	8,5	
Zeebaars	11,3		Cacaoboan	5,1	
Zwaardvis	0,7		Cashewnoot	3	
<b>Vlees</b>			Hazelnoot	6,7	
Eend	5,1		Kokosnoot	0,6	
Gans	2,8		Lijnzaad	1,6	
Geitenvlees	4,2		Maanzaad	3	
Haas	3,7		Macadamianoot	4,3	
Hert	2,6		Paranoot	8,1	
Kalfsvlees	3,3		Pijnboompitten	4,3	
Kalkoen	8,5		Pinda	7,5	
Kip	12,6		Pistachenoot	5,8	
Konijn	3,5		Pompoenzaden	3,8	
Kwartel	0,8		Sesamzaad	3,9	
Lam	5,3		Walnoot	10,9	
Ree	3,6		Zonnebloempitten	12,1	
Rundvlees	5,2		<b>Algen</b>		
Struisvogelvlees	6,8		Rode algen (Nori)	2,9	

	µg/ml IgG	Reactieklasse		µg/ml IgG	Reactieklasse
<b>Algen</b>			<b>Voedsel-supplementen</b>		
Spirulina	3		Carrageen (E407)	0	
<b>Champignons</b>			<b>Guar-meel (E412)</b>		
Chanterelle	4,3		Kurkuma (E100)	0,2	
Eekhoorn-tjesbrood (boleet)	0,9		Pectine (E440)	0	
Gewone oesterzwam	0,4		Sorbinezuur (E200)	1,9	
Kastanjeboleet	0,8		Tragant (E413)	0	
Shii-take	0,8		Xanthaangom	0,3	
Weidepaddestoelen	0,8		<b>Zoetstoffen</b>		
<b>Thee, koffie en drankjes</b>			Ahornsiroop	2,7	
Brandnetel	3,8		Honing (mengsel)	4,6	
Groene thee	2,1		Nectar van agave	7,4	
Kamille	0,6		Rietsuiker	0,1	
Koffie	0,2		<b>Specials</b>		
Pepermunt	2,3		Aloë vera	1,3	
Rooibos thee	2,5		Aspergillus niger	9,4	
Rozenbottel	1,2		Gekonfijte citroenschil	0,7	
Tannine	10,6		Wijnbladeren	4,6	
Zwarte thee	4,9				
<b>Voedsel-supplementen</b>					
Agar-Agar (E406)	1,7				
Benzoëzuur (E210)	1,4				

## Lijst 2 - Toegestane voedingsmiddelen en te vermijden voedingsmiddelen

**Tips:** Dit overzicht plakt u op uw koelkast, zodat u gemakkelijk uw toegestane etenswaren kunt bekijken. U kunt ook een foto van de lijst maken met uw mobiele telefoon. Zo heeft u hem altijd bij u en weet u zeker welke voeding u mag eten (op basis van de ImuPro-resultaten).

Toegestaan in 4-daagse rotatie					
Aal	Cayennepeper	Hartig	Kwartel	Pectine (E440)	Shii-take
Aardappel	Chanterelle	Haver	Kwarteleitjes	Peer	Sinaasappel
Aardbei	Chili Habanero	Hazelnoot	Kweeper	Peper, zwart	Sint-jakobsschelp
Abrikoos	Chili Jalapeno	Heek	Lam	Pepermint	Snijbiet, bietengranen
Afb	Cichorei	Hert	Laurierblad	Perzik	Snoekbaars
Agar-Agar (E406)	Citroen	Honing (mengsel)	Lavas	Peterselie	Sojaboon
Ahornsiroop	Citroenbalsem	Honingmeloen	Lavendel	Pijlwortel	Sorbinezuur (E200)
Alfalfa	Courgette	IJsbergsla	Lijnzaad	Pijnboompitten	Spinazie
Aloë vera	Datum	Inktvis	Limoen	Pinda	Spirulina
Amandel	Dille	Jeneverbes	Lollo rosso	Pistachenoot	Stengel bleekselderij
Amarant	Druif	Johannesbrood	Lychee	Pollock	Struisvogelvlees
Andijvie	Duindoorn	Kabeljauw, jonge kabeljauw	Maanzaad	Pompoenzaden	Tapioca, cassave
Anijs	Eekhoortjesbrood (boleet)	Kalfsvlees	Macadamianoot	Prei	Teff
Ansjovis	Eend	Kalkoen	Maïs, suikermaïs	Pruim	Tijm
Appel	Eigeel	Kamelenmelk	Mandarijn	Quinoa	Tomaat
Artisjok	Eiwit	Kamille	Mango	Rabarber	Tragant (E413)
Artisjok van Jeruzalem	Fonio	Kaneel	Marjolein	radijs-mix	Tuinkers
Asperges	Framboos	Kappertjes	Melk gekookt	Raket	Ui
Aspergillus niger	Gans	Kardemom	Merriemelk	Ree	Varkensvlees
Aubergine	Ganzenei	Karper	Mierikswortel	Ricotta	Veenbes
Avocado	Garnalen	Kastanjeboleet	Moluchia	Rietsuiker	Veldsla
Bamboescheuten	Geitenmelk, kaas	Kefir	Mossel	Rijst	Venkel
Banaan	Geitenvlees	Kers	Mosterdzaad	Rivierkreeft	Visser, zeeduivel
Basilicum	Gekonfijte citroenschil	Kervel	Mungboon, groene gram	Rode algen (Nori)	Watermeloen
Benzoëzuur (E210)	Gele pruim	Keukenzout	Nectar van agave	Rode biet	Weidepaddestoelen
Bes	Gember	Kiwi	Nectarine	Rode bosbes	Wild zwijn
Bieslook	Gestremde kaas (koe)	Knoflook	Nootmuskaat	Rode snapper	Wilde knoflook
Bindsla	Gewone oesterzwam	Knolselderij, knolselderij	Oceanbaars	Roodlof	Witte kool
Bloemkool	Gierst	Koeienmelk	Octopus	Rooibos thee	Witte peper
Boekweit	Gist	Koffie	Oesters	Rozemarijn	Wolvin
Boerenkool	Goudbrasem	Kokosnoot	Okra	Rozenbottel	Wortel
Bosbes	Granaatappel	Komijn	Olijf	Rundvlees	Xanthaangom
Botersla	Grapefruit	Komkommer	Oregano	Saffraan	Zoete aardappel
Braam	Groene boon	Konijn	Paardenbloem	Salie	Zoete kastanje
Brandnetel	Groene thee	Koolraap	Pangasianodon hypophthalmus	Sardine	Zonnebloempitten
Cacaoboon	Guarmeel (E412)	Koriander	Papaja	Savoiekoel	Zuremelproducten (koe)
Cactusvijg	Guave	Kreeft	Paprika	Schapenmelk en -kaas	Zwaardvis
Carrageen (E407)	Haai	Kruisbes	Paprika, kruiden	Schelvis	Zwarte thee
Cashewnoot	Haas	Kummel	Paranoot	Schol	
Cassave	Halloumi	Kurkuma (E100)	Pastinaak	Sesamzaad	

### Reactieklasse verhoogd: Minimaal 5 weken vermijden

Ananas	Gluten	Kruidnagel	Spelt	Vanille
Broccoli	Haring	Makreel	Tannine	Walnoot
Chinese kool	Kamut	Piment	Tarwe	Wijnbladeren
Forel	Kikkererwten	Pompoen	Tonijn	Zalm
Gerst	Kip	Rogge	Tuinboon	Zeebaars

**Voorbeeldrapport ImuPro Complete**

Geboortedatum: 1-1-2024 / Leeftijd: 0 / Geslacht: - / Monster-ID: 003



**Reactieklasse sterk verhoogd: Minimaal 5 weken vermijden**

Erwt

Heilbot

Linzen

Rodekool

Spruitjes

# Rotatie dieetplan

## Tips: Maak uw eigen individuele rotatiedieetplan

Het hier gegeven rotatiedieetplan is een voorbeeld van hoe u uw eigen rotatiedieetplan kunt ontwerpen. U kunt ook uw eigen plan maken door het "toegestane" voedsel tussen de dagen te verdelen op een manier die voor u werkt - u kunt bijvoorbeeld het voedsel dat u nodig heeft voor uw favoriete gerechten op dezelfde dag eten. Het is echter belangrijk om ervoor te zorgen dat elk "toegestaan" voedsel slechts één keer voorkomt in het 4-daagse rotatiedieet.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
<b>Algen</b>				
	Rode algen (Nori)	Spirulina		
<b>Champignons</b>				
	Chanterelle Shii-take	Eekhoorntjesbrood Weidepaddestoelen	Gewone oesterzwam	Kastanjeboleet
<b>Eieren</b>				
	Eigeel	Eiwit	Ganzenei	Kwarteleitjes
<b>Fruitsoorten</b>				
	Aardbei	Abrikoos	Afb	Appel
	Avocado	Banaan	Bes	Bosbes
	Braam	Cactusvijg	Citroen	Datum
	Druif	Duindoorn	Framboos	Gele pruim
	Granaatappel	Grapefruit	Guave	Honingmeloen
	Kers	Kiwi	Kruisbes	Kweeper
	Limoen	Lychee	Mandarijn	Mango
	Nectarine	Papaja	Peer	Perzik
	Pruim	Rabarber	Rode bosbes	Sinaasappel
	Veenbes	Watermeloen		
<b>Gist</b>				
	Gist			
<b>Granen en zetmeel</b>				
	Amarant	Artisjok van Jeruzalem	Boekweit	Cassave
	Fonio	Gierst	Haver	Johannesbrood
	Maïs, suikermaïs	Pijlwortel	Quinoa	Rijst
	Tapioca, cassave	Teff	Wolvin	Zoete kastanje
<b>Groenten</b>				
	Aardappel	Artisjok	Asperges	Aubergine
	Bamboescheuten	Bloemkool	Boerenkool	Cayennepeper
	Chili Habanero	Chili Jalapeno	Courgette	Groene boon
	Knolselderij, knolselderij	Komkommer	Koolraap	Moluchia
	Mungboon, groene gram	Okra	Olijf	Paprika
	Pastinaak	Prei	radijs-mix	Rode biet
	Savooiekool	Snijbiet, bietengranen	Sojaboon	Spinazie
	Stengel bleekselderij	Tomaat	Ui	Venkel
	Witte kool	Wortel	Zoete aardappel	



Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
<b>Melkproducten</b>			
	Geitenmelk, kaas		Gestremde kaas (koe)
	Halloumi		Kamelenmelk
	Kefir		Koeienmelk
	Melk gekookt		Merriemelk
	Ricotta		Schape melk en -kaas
	Zuremelkproducten		
<b>Salades</b>			
Andijvie	Bindsla	Botersla	Cichorei
IJsbergsla	Lollo rosso	Paardenbloem	Raket
Roodlof	Veldsla		
<b>Specerijen en kruiden</b>			
Alfalfa	Anijs	Basilicum	Bieslook
Citroenbalsem	Dille	Gember	Hartig
Jeneverbes	Kaneel	Kappertjes	Kardemom
Kervel	Knoflook	Komijn	Koriander
Kummel	Laurierblad	Lavas	Lavendel
Marjolein	Mierikswortel	Mosterdzaad	Nootmuskaat
Oregano	Paprika, kruiden	Peper, zwart	Peterselie
Rozemarijn	Saffraan	Salie	Tijm
Tuinkers	Wilde knoflook	Witte peper	
<b>Thee, koffie en drankjes</b>			
Brandnetel	Groene thee	Kamille	Koffie
Pepermunt	Rooibos thee	Rozenbottel	Zwarte thee
<b>Vis en zeevruchten</b>			
Aal	Ansjovis	Garnalen	Goudbrasem
Haai	Heek	Inktvis	Kabeljauw, jonge
Karper	Keukenzout	Kreeft	Mossel
Oceaanbaars	Octopus	Oesters	Pangasianodon
Pollock	Rivierkreeft	Rode snapper	Sardine
Schelvis	Schol	Sint-jakobsschelp	Snoekbaars
Visser, zeeduivel	Zwaardvis		
<b>Vlees</b>			
Eend	Gans	Geitenvlees	Haas
Hert	Kalfsvlees	Kalkoen	Konijn
Kwartel	Lam	Ree	Rundvlees
Struisvogelvlees	Varkensvlees	Wild zwijn	
<b>Zaden en noten</b>			
Amandel	Cacaoboan	Cashewnoot	Hazelnoot
Kokosnoot	Lijnzaad	Maanzaad	Macadamianoot
Paranoot	Pijnboompitten	Pinda	Pistachenoot
Pompoenzaden	Sesamzaad	Zonnebloempitten	
<b>Zoetstoffen</b>			
Ahornsiroop	Honing (mengsel)	Nectar van agave	Rietsuiker

## Algemene aanbevelingen

**Uw resultaten:** Als uw testresultaten verhoogde IgG-antistoffen tegen een van de geteste voedingsmiddelen laten zien, geeft dit aan dat uw immuunsysteem mogelijk reageert op voedingsmiddelen die normaal niet door uw immuunsysteem zouden worden herkend. Elke keer dat het IgG-reactieve voedsel wordt geconsumeerd, kan er een ontstekingsreactie optreden.

Het is daarom erg belangrijk om uw immuunsysteem te stabiliseren door de voedingsmiddelen te vermijden waartegen verhoogde en zeer verhoogde waarden van IgG-antilichamen zijn gevonden. Een groot aantal IgG-reactieve voedingsmiddelen kan wijzen op een disfunctie in uw darmbarrière. Een mogelijke reden kan een verhoogde darmpermeabiliteit zijn (ook bekend als lekkendedarmsyndroom). Onze ervaring leert dat de beste resultaten kunnen worden bereikt door een verandering van het dieet en het volgen van een rotatiedieet, naast het vermijden van IgG-reactieve voedingsmiddelen.

**Diagnostiek van de darmflora:** Een IgG-voedselovergevoeligheid is vaak het gevolg van een verstoorde darmbarrière.

Het kan daarom zinvol zijn om darmdiagnostiek uit te voeren met daaropvolgend herstel van de darmflora (denk hierbij aan analyse van de samenstelling van uw darmflora en het functioneren van uw darmbarrière).

**Gluten:** Verhoogde niveaus van IgG tegen gluten werden gedetecteerd. Bespreek dit dan met uw huisarts. Met verhoogde niveaus van IgG-antilichamen tegen gluten gedetecteerd, kan nader onderzoek naar coeliakie, een zeldzame auto-immuunziekte, worden overwogen. Het is belangrijk om uit te sluiten of de reactie tegen gluten te wijten is aan coeliakie.

Zelfs als coeliakie kan worden uitgesloten, is het mogelijk dat u lijdt aan niet-coeliakie-glutengevoeligheid (NCGS). In dat geval moet u mogelijk ook gluten uit uw dieet schrappen.

Gevoeligheid voor gluten kan niet alleen leiden tot darmontsteking, maar er wordt ook vermoed dat het een actieve bijdrage levert aan een verhoogde darmpermeabiliteit.

Opmerking: Havermout bevat van nature geen gluten. Door de gebruikelijke verwerking met glutenbevattende granen is het echter vaak verontreinigd met gluten. Als uit uw test blijkt dat haver niet IgG-reactief/niet verhoogd is, maar toch aantoont dat gluten IgG-reactief zijn/, zorg er dan voor dat u alleen havermout eet met het label "glutenvrij".

**Andere oorzaken:** Naast een IgG-voedselovergevoeligheid zijn er nog vele andere oorzaken van spijsverteringsstoornissen en/of van een verminderde opname van voedingsstoffen die niet geassocieerd zijn met het immuunsysteem en zijn reactie. Bespreek deze mogelijkheden met uw huisarts. Enkele mogelijke oorzaken zijn bijvoorbeeld histamine-intolerantie, verminderd metabolisme van koolhydraten of verminderde pancreasprestaties, resulterend in tekortkomingen in spijsverteringsenzymen. Ook een schimmelinfectie in de darm, darmparasieten of een disbalans in de darmflora kunnen een rol spelen.

In het geval dat uw symptomen niet significant zijn verbeterd ondanks een strikte verandering van het dieet op basis van de ImuPro-resultaten en het managementadvies van uw arts, bespreek dan verdere stappen met hem/haar.