



Eine ausgewogene Ernährung praktizieren und bestimmte Nahrungsmittel vermeiden

Wenn die Ergebnisse Ihres Food Detective™-Tests auf einen erhöhten Antikörperwert für ein bestimmtes Nahrungsmittel hindeuten, sollten Sie dieses Nahrungsmittel für mindestens drei Monate meiden und eine Verbesserung Ihrer Symptome abwarten.

Durch Verzicht auf die problematischen Nahrungsmittel erhalten Sie die Gelegenheit, Ihre Lebensführung und Essgewohnheiten neu zu bewerten. Vielleicht möchten Sie auch die Dienste eines Ernährungstherapeuten oder -beraters in Anspruch nehmen, um Ihre Ernährung auszuwerten und die Nahrungsmittelgruppen zu identifizieren, deren Verzehr eventuell fehlt oder eingeschränkt werden muss. Es ist wichtig, eine Vielzahl verschiedener Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Dies sind einige der häufigsten reaktiven Nahrungsmittel:

- Kuhmilch
- Weizen
- Ei
- Hefe
- Soja

