



Fragen zu den Ergebnissen

Was ist zu tun, nachdem ich den Test gemacht habe?

Wenn Ihnen die Ergebnisse Ihres Tests vorliegen, empfehlen wir, dass Sie einen bei BANT eingetragenen Ernährungsspezialisten aufsuchen, der Ihnen im Hinblick auf das Verständnis der Ergebnisse behilflich sein und Sie zur Ernährungsumstellung beraten wird. Sie können auch die online erhältliche CNS-Ernährungsberatungsbroschüre lesen, wenn Sie weitere Informationen benötigen.

Muss ich einen Ernährungsspezialisten aufsuchen, um mit ihm diese Ergebnisse zu besprechen?

Wir empfehlen Ihnen, nachdem Sie Ihre Ergebnisse erhalten haben, einen Ernährungsspezialisten aufzusuchen, der bei dem British Association for Nutritional Therapy (BANT) registriert ist, damit er Sie im Hinblick darauf berät, wie Sie am besten auf Nahrungsmittel bei Ihrer Ernährung verzichten und durch welche Nahrungsmittel Sie sie ersetzen sollten, um bei Ihnen jegliche Nährstoffmängel zu vermeiden. Er kann Ihnen auch durch regelmäßig Fortschrittskontrollen Unterstützung und Ermutigung bieten, da es mitunter recht frustrierend sein kann, die Ernährung im Alleingang umzustellen. Siehe hierzu auch die entsprechende Internetseite unter www.BANT.org.uk

Ich habe viele positive Ergebnisse erhalten - wie soll ich denn auf all diese Nahrungsmittel verzichten?

Wenn Sie viele positive Ergebnisse haben, kann es sehr entmutigend sein, alle diese Nahrungsmittel zu ersetzen und trotzdem eine nährstoffreiche und gut ausgewogene Ernährung zu pflegen. In diesen Fällen raten wir Ihnen, die Dienste eines Ernährungsspezialisten in Anspruch zu nehmen, der Ihnen dabei helfen wird, die Nahrungsmittel mit starken Reaktionen zu meiden und die Nahrungsmittel, für die eine weniger starke Reaktion angezeigt wurde, im Wechsel mit anderen zu sich zu nehmen.

Was bedeutet es, wenn ich viele positive Ergebnisse erhalten habe?

Es besteht die Möglichkeit, dass Sie an der als "Leaky Gut-Syndrom" (*pathologisch durchlässige Darmwand*) bezeichneten Krankheit leiden. Sie sollten einen bei BANT registrierten Ernährungsspezialisten aufsuchen, der in der Lage ist, Sie zum Umgang mit dieser Erkrankung zu beraten. Siehe hierzu www.BANT.org.uk

Muss ich für den Rest meines Lebens auf diese Nahrungsmittel verzichten?

Nein. Nachdem Sie für mindestens drei Monate auf die betreffenden Nahrungsmittel verzichtet und eine Besserung Ihrer Symptome festgestellt haben, können Sie damit beginnen, sie schrittweise wieder in Ihren Speisplan aufzunehmen. Sie sollten nur jeweils ein Nahrungsmittel wieder aufnehmen und dann vier Tage warten, bevor Sie dies mit dem nächsten Nahrungsmittel versuchen. Wenn Sie keine Rückkehr der Symptome bemerken, können Sie dieses Nahrungsmittel gelegentlich wieder zu sich nehmen. Vielleicht kann Ihnen bei der Wiederaufnahme von Nahrungsmitteln in Ihre Ernährung das Führen eines Tagebuchs zu den konsumierten Nahrungsmitteln und den entsprechenden Symptomen helfen.

Für wie lange muss ich auf diese Nahrungsmittel verzichten?

Es wird empfohlen, auf alle Nahrungsmittel, für die ein hoher IgG-Wert angezeigt wurde, für mindestens drei Monate zu verzichten. Wenn Sie nach diesem Zeitraum keine Besserung feststellen, können Sie davon ausgehen, dass Ihre Symptome nicht durch dieses Nahrungsmittel verursacht wurden.

Wenn ich auf Nahrungsmittel verzichte, für die ein hoher IgG-Wert angezeigt wurde, wie lange dauert es dann, bis sich der IgG-Wert wieder normalisiert?

Mit der Zeit wird sich die Konzentration der IgG-Antikörper gegen das betreffende Nahrungsmittel schrittweise verringern. Die Halbwertszeit von IgG im Blutkreislauf beträgt ca. 23 Tage. Jedoch können in der Leber gespeicherte Antigene langsam über mehrere Monate hinweg freigesetzt werden, was zu einer recht lang anhaltenden Antikörperproduktion führen kann. Die Werte werden jedoch allmählich zurück gehen, sofern keine erneute Aufnahme des Nahrungsmittels erfolgt.

Muss ich das betreffende Nahrungsmittel vollständig von meinem Speiseplan streichen, oder darf ich ab und zu ein wenig davon zu mir nehmen?

Die effektivste Vorgehensweise ist der komplette Verzicht auf das Nahrungsmittel. So lange eine fortgesetzte Aufnahme erfolgt, werden auch weiter Antikörper produziert und die entsprechenden Reaktionen des Immunsystems angeregt. Es sollte überdies auf den Verzehr von Nahrungsmitteln aus der selben Gruppe verzichtet werden.

Ich habe mit dem Verzicht bestimmter Nahrungsmittel aus meiner



Ernährung begonnen, fühle mich jetzt aber viel schlechter - ist das normal?

Das ist bei vielen Menschen während der ersten Tage des Verzichts eine normale Reaktion, und zwar aufgrund von Symptomen des Typs "Entzugserscheinung". Es ist nichts Außergewöhnliches, sich für ein paar Tage schlechter zu fühlen, jedoch geht diese Phase rasch vorüber und nach ein bis zwei Wochen stellt sich üblicherweise eine Besserung ein.

Muss ich mich nach ein paar Monaten erneut testen (lassen)?

Bei den meisten Menschen ist das nicht erforderlich, aber wenn Sie einen weiteren Test wünschen, empfehlen wir üblicherweise, zwischen den Tests 12 Monate verstreichen zu lassen. Wenn Ihre Symptome zurück gegangen sind und Sie die Nahrungsmittel erfolgreich wieder in Ihre Ernährung aufnehmen konnten, erübrigt sich ein erneuter Test.

Wenn ich bestimmte Nahrungsmittel gemieden habe, sie aber testen lassen möchte, für welchen Zeitraum vor dem Test sollte ich sie dann wieder zu mir nehmen?

Sie sollten von den betreffenden Nahrungsmitteln mindestens sieben Tage vor Entnahme der Blutprobe täglich eine Portion zu sich nehmen. Wenn Sie jedoch als Folge davon schwere Symptome haben, sollten Sie deren Verzehr sofort einstellen und davon ausgehen, dass Sie immer noch unverträglich darauf reagieren.

Warum fühle ich mich manchmal unmittelbar nach dem Verzehr eines Nahrungsmittels besser, das ich eigentlich meiden sollte?

Manche Menschen fühlen sich für kurze Zeit nach der Aufnahme eines Nahrungsmittels besser, für das sie hohe IgG-Wert haben. Wenn sie diese Nahrungsmittel jedoch weiter zu sich nehmen, kehren die Symptome zurück. Wieder mehr von einem Nahrungsmittel zu essen, bringt kurzzeitig Erleichterung, jedoch entsteht dadurch ein Teufelskreis von Abhängigkeit, der schwer zu durchbrechen ist. Man kann dies überwinden, indem man für mindestens drei Monate diszipliniert auf das reaktive Nahrungsmittel verzichtet.