

Adı Soyadı:



Doğum Tarihi:

27.02.1985

Örnek No:



Örnek Alma Tarihi:

22.02.2025

Test Edilmiş Antijenler:

287

Ek Bilgi:

İç kalite kontrol başarılı.

## Laboratuvar Raporu: IgG profiline genel bakış



### Ölçülen en yüksek IgG konsantrasyonu

0 - 9.99 µg/ml  
●  
Düşük IgG seviyesi

10 - 19.99 µg/ml  
●●  
Orta IgG seviyesi

≥ 20 µg/ml  
●●●  
Çok yüksek IgG seviyesi

## Tüm pozitif sonuçların özeti

### Süt & Yumurta

Yayık ayranı (Yayık altı suyu)	24.76 µg/ml	●●●	İnek sütü Bos d 8 *(Kazein)	24.14 µg/ml	●●●
Camembert peyniri	24.94 µg/ml	●●●	Manda sütü	13.18 µg/ml	●●
Gouda	14.12 µg/ml	●●	Keçi peyniri	21.25 µg/ml	●●●
Süzme peynir	19.19 µg/ml	●●	Keçi sütü	17.61 µg/ml	●●
İnek sütü	14.26 µg/ml	●●	Bıldırcın yumurtası	14.85 µg/ml	●●
Mozzarella	30.51 µg/ml	●●●	Yumurta sarısı	19.78 µg/ml	●●
Parmesan	15.87 µg/ml	●●	Koyun peyniri	17.26 µg/ml	●●
İnek sütü Bos d 4 * (Alfa-Laktalbumin)	24.09 µg/ml	●●●	Koyun sütü	14.51 µg/ml	●●

### Tahıllar & Tohumlar

Susam	12.37 µg/ml	●●	Polonya buğdayı	11.26 µg/ml	●●
-------	-------------	----	-----------------	-------------	----

### Kuruyemişler

Fındık	10.13 µg/ml	●●
--------	-------------	----

### Diğerleri

M-Transglutaminaz, et tutkalı	12.65 µg/ml	●●
-------------------------------	-------------	----

## Tüm sonuçların özeti

### Süt & Yumurta

Yayık ayranı (Yayık altı suyu)	24.76 µg/ml	●●●	İnek sütü Bos d 8 *(Kazein)	24.14 µg/ml	●●●
Camembert peyniri	24.94 µg/ml	●●●	Manda sütü	13.18 µg/ml	●●
Emmental peyniri	9.31 µg/ml	●	Deve sütü	< 5.00 µg/ml	●
Gouda	14.12 µg/ml	●●	Keçi peyniri	21.25 µg/ml	●●●
Süzme peynir	19.19 µg/ml	●●	Keçi sütü	17.61 µg/ml	●●
İnek sütü	14.26 µg/ml	●●	Bıldırcın yumurtası	14.85 µg/ml	●●
Mozzarella	30.51 µg/ml	●●●	Yumurta akı	9.56 µg/ml	●
Parmesan	15.87 µg/ml	●●	Yumurta sarısı	19.78 µg/ml	●●
İnek sütü Bos d 4 * (Alfa-Laktalbumin)	24.09 µg/ml	●●●	Koyun peyniri	17.26 µg/ml	●●
İnek sütü Bos d 5 * (Beta-Laktoglobülin)	< 5.00 µg/ml	●	Koyun sütü	14.51 µg/ml	●●

## Et

Ördek	< 5.00 µg/ml	●	Tavuk	< 5.00 µg/ml	●
Sığır eti	< 5.00 µg/ml	●	Hindi	< 5.00 µg/ml	●
Dana eti	< 5.00 µg/ml	●	Tavşan	< 5.00 µg/ml	●
Karaca eti	< 5.00 µg/ml	●	Kuzu	< 5.00 µg/ml	●
Keçi	< 5.00 µg/ml	●	Devekuşu	< 5.00 µg/ml	●
Geyik	< 5.00 µg/ml	●	Domuz eti	< 5.00 µg/ml	●
At	< 5.00 µg/ml	●	Yaban domuzu	< 5.00 µg/ml	●

## Balık & Deniz ürünleri

Havyar	< 5.00 µg/ml	●	Alabalık	< 5.00 µg/ml	●
Yılan balığı	< 5.00 µg/ml	●	İstiridye	< 5.00 µg/ml	●
Avrupa kerevit	< 5.00 µg/ml	●	Kuzey karides	< 5.00 µg/ml	●
Kum midyesi	< 5.00 µg/ml	●	Deniz tarağı	5.35 µg/ml	●
Yengeç	< 5.00 µg/ml	●	Ustura midye	< 5.00 µg/ml	●
Atlantik ringa balığı	< 5.00 µg/ml	●	Yıldızlı pisi balığı	< 5.00 µg/ml	●
Sazan	< 5.00 µg/ml	●	Vatoz balığı	< 5.00 µg/ml	●
Avrupa hamsi	< 5.00 µg/ml	●	Venüs istiridye	< 5.00 µg/ml	●
Kuzey turna balığı	< 5.00 µg/ml	●	Somon	< 5.00 µg/ml	●
Atlantik morinası	< 5.00 µg/ml	●	Avrupa sardalyası	< 5.00 µg/ml	●
Deniz kulağı (Abalon)	< 5.00 µg/ml	●	Kalkan balığı	< 5.00 µg/ml	●
Istakoz	< 5.00 µg/ml	●	Uskumru	< 5.00 µg/ml	●
Karides karışımı	< 5.00 µg/ml	●	Atlantik levreği (Kırmızı levrek)	< 5.00 µg/ml	●
Kalamar	< 5.00 µg/ml	●	Mürekkep balığı	< 5.00 µg/ml	●
Maymunbalığı	< 5.00 µg/ml	●	Dil balığı	< 5.00 µg/ml	●
Mezgit	< 5.00 µg/ml	●	Çipura	< 5.00 µg/ml	●
Barlam balığı	< 5.00 µg/ml	●	Tuna (ton) balığı	< 5.00 µg/ml	●
Midye	< 5.00 µg/ml	●	Kılıç balığı	< 5.00 µg/ml	●
Ahtapot	< 5.00 µg/ml	●			

## Tahıllar & Tohumlar

Amarant (Horoz ibiği)	< 5.00 µg/ml	●	Çam fıstığı	< 5.00 µg/ml	●
Yulaf	< 5.00 µg/ml	●	Çavdar	< 5.00 µg/ml	●
Kolza tohumu	< 5.00 µg/ml	●	Susam	12.37 µg/ml	●●
Kenevir tohumu	< 5.00 µg/ml	●	Buğday	5.34 µg/ml	●
Kinoa	< 5.00 µg/ml	●	Buğday kepeği	< 5.00 µg/ml	●

Kabak çekirdeği	< 5.00 µg/ml	●	Buğday glütenu Tri a Gliadin *	< 5.00 µg/ml	●
Karabuğday	< 5.00 µg/ml	●	Buğday çimi	< 5.00 µg/ml	●
Ayçiçeği	< 5.00 µg/ml	●	Glüten	7.05 µg/ml	●
Arpa	< 5.00 µg/ml	●	Kavılca buğdayı	< 5.00 µg/ml	●
Malt	< 5.00 µg/ml	●	Durum buğdayı	< 5.00 µg/ml	●
Keten tohumu	< 5.00 µg/ml	●	Siyez buğdayı	7.43 µg/ml	●
Acı bakla tohumu	< 5.00 µg/ml	●	Polonya buğdayı	11.26 µg/ml	●●
Pirinç	< 5.00 µg/ml	●	Kavuzlu buğday	5.35 µg/ml	●
Darı	< 5.00 µg/ml	●	Mısır	< 5.00 µg/ml	●
Haşhaş tohumu	< 5.00 µg/ml	●			

## Kuruyemişler

Kaju	< 5.00 µg/ml	●	Fındık	10.13 µg/ml	●●
Brezilya fıındığı	< 5.00 µg/ml	●	Yer bademi	< 5.00 µg/ml	●
Pıkan cevizi	< 5.00 µg/ml	●	Ceviz	5.12 µg/ml	●
Kestane	< 5.00 µg/ml	●	Avustralya fıındığı (Makademya)	< 5.00 µg/ml	●
Hindistan cevizi sütü	9.74 µg/ml	●	Antep fııstığı	7.64 µg/ml	●
Hindistan cevizi	< 5.00 µg/ml	●	Badem	< 5.00 µg/ml	●
Kola fıındığı	< 5.00 µg/ml	●			

## Baklagiller

Yer fııstığı	< 5.00 µg/ml	●	Yeşil fasulye	< 5.00 µg/ml	●
Nohut	< 5.00 µg/ml	●	Bezelye	< 5.00 µg/ml	●
Soya	< 5.00 µg/ml	●	Şeker bezelye	< 5.00 µg/ml	●
Mercimek	< 5.00 µg/ml	●	Demir hindi	< 5.00 µg/ml	●
Kuru fasulye	< 5.00 µg/ml	●	Maş fasulyesi	< 5.00 µg/ml	●

## Meyveler

Kivi	< 5.00 µg/ml	●	Hurma	< 5.00 µg/ml	●
Ananas	< 5.00 µg/ml	●	Altın çilek	< 5.00 µg/ml	●
Papaya	< 5.00 µg/ml	●	Kayısı	< 5.00 µg/ml	●
Misket limonu (Lime)	< 5.00 µg/ml	●	Kiraz	< 5.00 µg/ml	●
Limon	< 5.00 µg/ml	●	Erik	< 5.00 µg/ml	●
Karpuz	< 5.00 µg/ml	●	Şeftali	< 5.00 µg/ml	●
Greyfurt	< 5.00 µg/ml	●	Nektarin	< 5.00 µg/ml	●
Mandalina	< 5.00 µg/ml	●	Nar	< 5.00 µg/ml	●
Portakal	< 5.00 µg/ml	●	Armut	< 5.00 µg/ml	●

Kavun	< 5.00 µg/ml	●	Bektaşi üzümü	< 5.00 µg/ml	●
İncir	< 5.00 µg/ml	●	Frenk üzümü	< 5.00 µg/ml	●
Çilek	< 5.00 µg/ml	●	Böğürtlen	< 5.00 µg/ml	●
Liçi (Kral meyvesi)	< 5.00 µg/ml	●	Ahududu	< 5.00 µg/ml	●
Elma	< 5.00 µg/ml	●	Kara mürver	< 5.00 µg/ml	●
Mango	< 5.00 µg/ml	●	Yaban mersini	< 5.00 µg/ml	●
Dut	< 5.00 µg/ml	●	Kızılıcak	< 5.00 µg/ml	●
Muz	< 5.00 µg/ml	●	Üzüm	< 5.00 µg/ml	●
Çarkıfelek meyvesi	< 5.00 µg/ml	●	Kuru üzüm	< 5.00 µg/ml	●

## Sebzeler

Arpacık soğanı	< 5.00 µg/ml	●	Kapari	< 5.00 µg/ml	●
Soğan	< 5.00 µg/ml	●	Hindiba	< 5.00 µg/ml	●
Pırasa	< 5.00 µg/ml	●	Radiçi (kırmızı hindiba)	< 5.00 µg/ml	●
Sarımsak	< 5.00 µg/ml	●	Beyaz hindiba	< 5.00 µg/ml	●
Frenk soğanı	< 5.00 µg/ml	●	Balkabağı	< 5.00 µg/ml	●
Yabani sarımsak	< 5.00 µg/ml	●	Hokkaido kabağı	< 5.00 µg/ml	●
Kereviz kökü	< 5.00 µg/ml	●	Kivano (Boynuzlu kavun)	< 5.00 µg/ml	●
Kereviz sapı	< 5.00 µg/ml	●	Sakız kabağı	< 5.00 µg/ml	●
Yaban turpu	< 5.00 µg/ml	●	Salatalık	< 5.00 µg/ml	●
Beyaz kuşkonmaz	< 5.00 µg/ml	●	Enginar	< 5.00 µg/ml	●
Bambu filizi	< 5.00 µg/ml	●	Havuç	< 5.00 µg/ml	●
Pazı	< 5.00 µg/ml	●	Roka	< 5.00 µg/ml	●
Kırmızı pancar	< 5.00 µg/ml	●	Rezene (kök)	< 5.00 µg/ml	●
Lahana	< 5.00 µg/ml	●	Tatlı patates	< 5.00 µg/ml	●
Karnabahar	< 5.00 µg/ml	●	Su teresi	< 5.00 µg/ml	●
Beyaz lahana	< 5.00 µg/ml	●	Zeytin	< 5.00 µg/ml	●
Brüksel lahanası	< 5.00 µg/ml	●	Yabani havuç	< 5.00 µg/ml	●
Alabaş	< 5.00 µg/ml	●	Avokado	< 5.00 µg/ml	●
Brokoli	< 5.00 µg/ml	●	Turp	< 5.00 µg/ml	●
Piramit karnabahar	< 5.00 µg/ml	●	Patlıcan	< 5.00 µg/ml	●
Kırmızı lahana	< 5.00 µg/ml	●	Patates	< 5.00 µg/ml	●
Yeşil lahana	< 5.00 µg/ml	●	Domates	5.05 µg/ml	●
Savoy lahanası (kivircik lahana)	< 5.00 µg/ml	●	Ispanak	< 5.00 µg/ml	●
Şalgam	< 5.00 µg/ml	●	Isırgan otu yaprağı	< 5.00 µg/ml	●
Pok Choi	< 5.00 µg/ml	●	Kuzu marulu	< 5.00 µg/ml	●
Çin lahanası	< 5.00 µg/ml	●			

## Baharatlar

Dereotu	< 5.00 µg/ml	●	Nane	< 5.00 µg/ml	●
Tarhun	< 5.00 µg/ml	●	Fesleğen (Reyhan)	< 5.00 µg/ml	●
Kırmızı biber (Paprika)	< 5.00 µg/ml	●	Mercanköşk	< 5.00 µg/ml	●
Cayenne biberi (Kırmızı biber)	< 5.00 µg/ml	●	Keklik otu (Oregano kekik)	< 5.00 µg/ml	●
Chili biber (Süs biberi)	< 5.00 µg/ml	●	Maydanoz	< 5.00 µg/ml	●
Frenk kimyonu	< 5.00 µg/ml	●	Anason	< 5.00 µg/ml	●
Tarçın	< 5.00 µg/ml	●	Biber (siyah/beyaz/yeşil/kırmızı/sarı)	< 5.00 µg/ml	●
Köri	< 5.00 µg/ml	●	Biberiye	< 5.00 µg/ml	●
Kişiş	< 5.00 µg/ml	●	Adaçayı	< 5.00 µg/ml	●
Kimyon	< 5.00 µg/ml	●	Hardal	< 5.00 µg/ml	●
Zerdeçal	< 5.00 µg/ml	●	Karanfil	< 5.00 µg/ml	●
Limon otu	< 5.00 µg/ml	●	Kekik	< 5.00 µg/ml	●
Kakule	< 5.00 µg/ml	●	Çemen otu	< 5.00 µg/ml	●
Ardıç	< 5.00 µg/ml	●	Vanilya	< 5.00 µg/ml	●
Defne yaprağı	< 5.00 µg/ml	●	Zencefil	< 5.00 µg/ml	●
Muskat (Küçük Hindistan cevizi, Hint cevizi)	< 5.00 µg/ml	●			

## Yenilebilir Mantarlar

Kültür mantarı	< 5.00 µg/ml	●	Enoki (Kış) mantarı	< 5.00 µg/ml	●
Çörek (Boletus mantarı, Porcini mantarı ) mantarı	< 5.00 µg/ml	●	Kral mantarı (Eringi mantarı)	< 5.00 µg/ml	●
Chanterelle (Sarıköz mantarı)	< 5.00 µg/ml	●	İstiridye mantarı	< 5.00 µg/ml	●

## Yeni Nesil Gıdalar

Cırcır böceği	< 5.00 µg/ml	●	Ginseng	< 5.00 µg/ml	●
Baobab meyvesi	< 5.00 µg/ml	●	Guarana	< 5.00 µg/ml	●
Aloe vera (sarısabır)	< 5.00 µg/ml	●	Badem sütü	< 5.00 µg/ml	●
Dulavrat otu kökü	< 5.00 µg/ml	●	Nori (yosun)	< 5.00 µg/ml	●
Aronya	< 5.00 µg/ml	●	Chia tohumu	< 5.00 µg/ml	●
Aspir yağı	< 5.00 µg/ml	●	Yacon kökü	< 5.00 µg/ml	●
Klorella (yosun)	< 5.00 µg/ml	●	Spirulina yosunu	< 5.00 µg/ml	●
Ginkgo (Mabet ağacı)	< 5.00 µg/ml	●	Karahindiba kökü	< 5.00 µg/ml	●
Maca kökü	< 5.00 µg/ml	●	Un kurdu	< 5.00 µg/ml	●
Göçmen çekirge	< 5.00 µg/ml	●	Wakame (yosun)	< 5.00 µg/ml	●

Tapyoka nişastası < 5.00 µg/ml ●

## Kahve & Çay

Çay, siyah	< 5.00 µg/ml ●	Papatya	< 5.00 µg/ml ●
Çay, yeşil	< 5.00 µg/ml ●	Bahçe nanesi (Tıbbi nane)	< 5.00 µg/ml ●
Kahve	< 5.00 µg/ml ●	Moringa	< 5.00 µg/ml ●
Hibiskus (Amber çiçeği)	< 5.00 µg/ml ●	Kakao	< 5.00 µg/ml ●
Yasemin	< 5.00 µg/ml ●		

## Diğerleri

Agar Agar (Su yosunu jelatini)	< 5.00 µg/ml ●	Şeker kamışı	< 5.00 µg/ml ●
Bal	< 5.00 µg/ml ●	Bira mayası	< 5.00 µg/ml ●
Aspergillus niger (Siyah küf mantarı)	< 5.00 µg/ml ●	Kara mürver çiçeği	< 5.00 µg/ml ●
Şerbetçi otu	< 5.00 µg/ml ●	M-Transglutaminaz, et tutkalı	12.65 µg/ml ●●
Ekmek mayası	< 5.00 µg/ml ●		

## CCD

İnsan Laktoferrin < 5.00 µg/ml ●

ÖRNEK ALMA TARİHİ  
22.02.2025

RAPOR TARİHİ  
25.02.2025

## Test edilen gıda kaynaklarının sayısı

283



### SÜT & YUMURTA

17

Manda sütü, Yayık ayranı (Yayık altı suyu), Deve sütü, Camembert peyniri, Süzme peynir, İnek sütü, Yumurta akı, Yumurta sarısı, Emmental, Keçi peyniri, Keçi sütü, Gouda, Mozzarella, Parmesan, Bildircin yumurtası, Koyun peyniri, Koyun sütü



### ET

14

Siğir eti, Yaban domuzu, Tavuk, Ördek, Keçi, At, Kuzu, Devekuşu, Domuz eti, Tavşan, Geyik, Hindi, Dana eti, Karaca



### BALIK & DENİZ ÜRÜNLERİ

37

Abalon (Deniz Kulağı), Atlantik morinası, Atlantik ringa balığı, Atlantik levreği, Sazan, Havyar, Kum midyesi, Midye, Yengeç, Yılan balığı, Avrupa hamsi, Avrupa sardalya, Yaldızlı pisi balığı, Çipura, Mezgit, Barlam balığı, İstakoz, Uskumru, Maymunbalığı, Avrupa Kerevit, Kuzey turna balığı, Kuzey karidesi, Ahtapot, İstiridye, Ustura Midyesi, Somon, Deniz Tarağı, Mürekkep balığı, Karides karışımı, Dil Balığı, Kalamar, Kılıç Balığı, Vatoz Balığı, Alabalık, Tuna (ton balığı), Kalkan, Venüs istiridye



### TAHILLAR & TOHUMLAR

29

Amarant (Horoz ibiği), Arpa, Karabuğday, Mısır, Durum buğdayı, Siyez buğdayı, Kavılca buğdayı, Kenevir tohumu, Keten tohumu, Acı bakla tohumu, Malt, Darı, Yulaf, Çam fıstığı, Polonya buğdayı, Haşhaş tohumu, Kabak çekirdeği, Kinoa, Kolza tohumu, Pirinç, Çavdar, Susam, Kavuzlu Buğday, Ayçiçeği, Buğday, Glüten, Buğday kepeği, Buğday çimi



### KURUYEMİŞLER

13

Badem, Brezilya fıındığı, Kaju, Hindistan cevizi, Hindistan cevizi sütü, Fındık, Kola fıındığı, Avustralya fıındığı (Makademya), Pıkan cevizi, Antep fıstığı, Tatlı kestane, Yer bademi, Ceviz



### BAKLAGILLER

10

Nohut, Yeşil fasulye, Mercimek, Maş fasulyesi, Yer fıstığı, Bezelye, Soya, Şeker bezelye, Demirhindi, Kuru fasulye



### SEBZELER

51

Enginar, Roka, Avokado, Bambu filizi, Brokoli, Brüksel lahanası, Lahana, Kapari, Havuç, Karnabahar, Kereviz kökü, Kereviz sapı, Pazı, Beyaz hindiba, Çin lahanası, Frenk soğanı, Salatalık, Patlıcan, Hindiba, Rezene (kök), Sarımsak, Yeşil lahanası, Yaban turpu, Kivano (boynuzlu kavun), Alabaş, Kuzu marulu, Pırasa, Isırgan otu yaprağı, Zeytin, Soğan, Yabani havuç, Pok Choi, Patates, Balkabağı, Hokkaido kabağı, Radiçi (kırmızı hindiba), Turp, Kırmızı pancar, Kırmızı lahanası, piramit karnabahar, Savoy lahanası (kivircik lahanası), Arpacık soğan, Ispanak, Tatlı patates, domates, Şalgam, Su teresi, Beyaz kuşkonmaz, Beyaz lahanası, Yabani sarımsak, Sakız kabağı



### BAHARATLAR

31

Anason, Fesleğen, Defne yaprağı, Frenk kimyonu, Kakule, Cayenne biberi (kırmızı biber), Chili biberi (süs biberi), Tarçın, Karanfil, Kişniş, Kimyon, Köri, Dereotu, Çemen otu, Zencefil, Ardıç, Limon otu, Mercanköşk, Nane, Hardal, Muskat, Keklik otu, Paprika (sivri biber), Maydanoz, Biber (siyah/beyaz/ yeşil/kırmızı/sarı), Biberiye, Adaçayı, Tarhun, Kekik, Zerdeçal, Vanilya



### YENİLEBİLİR MANTARLAR

6

Çörek (Boletus, Porçini) mantarı, Chanterelle (Sarımsak Mantarı), Enoki mantarı, Kral mantarı, İstiridye mantarı, Kültür mantarı



### YENİ NESİL GIDALAR

21

Badem sütü, Aloe vera (sarısabır), Aronya meyvesi, Baobab meyvesi, Chia tohumu, Klorella (yosun), Karahindiba kökü, Ginkgo (Mabet ağacı), Ginseng, Dulavratotu kökü, Guarana, Cırcır böceği, Maca kökü, Un kurdu, Göçmen çekirge, Nori (yosun), Aspir yağı, Spirulina (yosun), Tapyoka nişastası, Wakame (yosun), Yacon kökü



### KAHVE & ÇAY

9

Papatya, Kakao, Kahve, Hibiskus, Yasemin, Moringa çayı, Bahçe nanesi çayı, Siyah çay, Yeşil çay



### DiğERLERİ

9

Agar Agar (Su yosunu jelatini), Aspergillus niger (Siyah küf mantarı), Ekmek mayası, Bira mayası, Şeker kamışı, Kara mürver çiçeği, Bal, Şerbetçi otu, M-Transglutaminaz et tutkalı





## MEYVELER

36

Elma, Kayısı, Muz, Böğürtlen, Yaban mersini, Kiraz, Kızılcık, Hurma, Kara mürver, İncir, Bektaşı üzümü, Üzüm, Greyfurt, Kivi, Limon, Misket limonu (Lime), Liçi (Kral meyvesi), Mango, Kavun, Dut, Nektarin, Portakal, Papaya, Çarkıfelek meyvesi, Şeftali, Armut, Altın çilek Ananas, Erik, Nar, Kuru üzüm, Ahududu, Frenk üzümü, Çilek, Mandalina, Karpuz

## Yorum Özeti

Şüpheli gıdayı tükettikten sonra ortaya çıkan gıda intoleransı semptomları arasında mide bulantısı, mide ağrısı, gaz, kramplar, şişkinlik, kusma, mide ekşimesi, ishal, baş ağrısı, sinirlilik ve gerginlik yer alır.

## Süt & Yumurtalar

### Manda sütü

Manda sütü için IgG düzeyiniz 13.18 µg/ml.

Tipik olarak manda sütü içeren gıda ürünleri ve yemekler arasında tereyağı, yoğurt, peynir (örneğin mozzarella) ve dondurma gibi süt ürünleri bulunur.

Hayvanlardan elde edilen deve sütü, keçi sütü ve inek sütü, manda sütü için olası alternatifler arasındadır. Bitkisel kaynaklı alternatifler, soya sütünü, hindistan cevizi sütünü, badem sütünü ve piriç sütünü içerir. Farklı hayvanların sütündeki proteinlerin yapısal olarak inek sütündeki proteinlere benzediğini unutmanız önemlidir. Bazı hastalar bunları tolere edebilirken, bazıları ise inek sütü tükettikten sonra yaşadıklarına benzer reaksiyonlar yaşayabilir.

### Yayık ayranı (Yayık altı suyu)

Yayık ayranı (yayık altı suyu) için IgG düzeyiniz 24.76 µg/ml.

Bisküviler, kekler, patates püresi, çorbalar, kızarmış tavuk, hamburger ekmeği, mısır ekmeği, ransh sosu, smoothie'ler, krepler, dondurma ve krem peynir, tipik olarak yayık ayranı içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasındadır.

Yayık ayranı için olası alternatifler (süt ürünü olmayan), soya sütü ve asit kombinasyonu (örneğin, limon suyu ya da sirke), vegan ekşi krema ve su kombinasyonu ya da şekeriz bitki sütü (örneğin, hindistan cevizi, badem ya da kaju) ve asit (örneğin, limon suyu ya da sirke) gibi soya kaynaklı seçenekleri içerir.

### Camembert peyniri

Camembert peyniri için IgG düzeyiniz 24.94 µg/ml.

Tipik olarak Camembert peyniri içeren gıda ürünleri ve yemekler, salatalar, peynir tabakları ve burgerlerdir. Camembert peyniri genellikle Fransız mutfağında tüketilir.

Camembert peyniri için olası alternatifler (süt ürünü olmayan) kaju kaynaklı peynirlerdir.

### Süzme peynir

Süzme peynir için IgG düzeyiniz 19.19 µg/ml.

Tipik olarak süzme peynir içeren gıda ürünleri ve yemekler, kahvaltı tabaklarını, sosları, krepleri, yumurta yemeklerini, makarna yemeklerini ve sandviçleri içerir.

Süzme peynir için olası alternatifler (süt ürünü olmayan) arasında, sert tofu (ufalanmış) ya da kaju fıstığına dayalı alternatifler bulunur.

### İnek sütü

İnek sütü için IgG düzeyiniz 14.26 µg/ml.

İnek sütü içeren gıda ürünleri ve yemekler arasında tereyağı, peynir, krema, ekşi krema, muhallebi, yoğurt, dondurma ve puding gibi süt ürünleri bulunur. İnek sütü proteini genellikle gratenler, ekmekler, kurabiyeler, krakerler, kekler, panelenmiş yiyecekler, kek karışımı, tahıllar, çikolata, kahve kreması, granola çubukları, margarin, patates püresi ve salata soslarına dahil edilir. Gıda etiketlerinde süt proteini, yapay tereyağ, peynir aroması, kazein, diasetil, lor, sade yağ, hidrolizatlar, laktalbümin, laktoz, rekaldent, peynir mayası, tagatoz veya peynir altı suyu olarak adlandırılabilir.

Hayvanlardan elde edilen keçi sütü, deve sütü ve koyun sütü, inek sütü için olası alternatiflerdir. Bitkisel kaynaklı alternatifler, soya sütünü, hindistan cevizi sütünü, badem sütünü ve piriç sütünü içerir. Farklı hayvanların sütündeki proteinlerin yapısal olarak inek sütündeki proteinlere benzediğini unutmanız önemlidir. Bazı hastalar bunları tolere edebilirken, bazıları ise inek sütü tükettikten sonra yaşadıklarına benzer reaksiyonlar yaşayabilir.

### Yumurta sarısı

Yumurta sarısı için IgG düzeyiniz 19.78 µg/ml.

Yumurta sarısı içeren gıda ürünleri ve yemekler arasında, yumurta yemekleri (omlet, sahanda yumurta, çırpılmış yumurta vb.), panelenmiş ve harmanlanmış yiyecekler, salata sosu, kremalı turta, profiterol, krep, waffle, krema, puding, marshmallow, badem ezmesi, mayonez, rulo köfte, köfte, beze, krema, makarna, sosları, sufle, surimi ve şarap vardır. Gıda etiketlerinde yumurta proteinleri albümin, globulin, lesitin, livetin, lizozim, ovalbümin, ovaglobülin, ovomusin, ovovitellin veya vitellin olarak adlandırılabilir.

Yumurta sarısı için olası alternatifler arasında soya lesitini (soya fasulyesi yağının bir yan ürünü) bulunur. Yumurta, pişmiş ürünlere nem eklemek için kullanılıyorsa, muz püresi alternatif olarak tercih edilebilir. Unlu mamülleri daha ağır ve yoğun yapmak için yumurta yerine öğütülmüş keten ve chia tohumları kullanılabilir. Yumurta bir ayırma maddesi olarak kullanılıyorsa, yumurta başına 1/4 fincan karbonatlı su alternatif olarak kullanılır. Ayrıca silken tofu (ipeksi tofu), çırpılmış yumurta yerine kullanılabilir.

### Keçi peyniri

Keçi peyniri için IgG düzeyiniz 21.25 µg/ml.

Tipik olarak keçi peyniri içeren gıda ürünleri ve yemekler arasında salatalar, pizzalar, tuzlu turtalar, sandviçler, makarnalar, tatlılar ve peynir tabakları bulunur.

Keçi peyniri için (süt ürünü olmayan) olası alternatifler arasında tofu ve kaju peyniri bulunur.

### Keçi sütü

Keçi sütü için IgG düzeyiniz 17.61 µg/ml.

Tipik olarak keçi sütü içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında peynir, tereyağı, dondurma, yoğurt ve cajeta (Meksika süt reçeli) gibi süt ürünleri bulunur.

Hayvanlardan elde edilen inek sütü, deve sütü, koyun sütü ve manda sütü, keçi sütü için olası alternatiflerdir. Bitkisel kaynaklı alternatifler, soya sütünü, hindistan cevizi sütünü, badem sütünü ve pirinç sütünü içerir. Farklı hayvanların sütündeki proteinlerin yapısal olarak inek sütündeki proteinlere benzediğini unutmanız önemlidir. Bazı hastalar bunları tolere edebilirken, bazıları ise inek sütü tükettikten sonra yaşadıklarına benzer reaksiyonlar yaşayabilir.

### Gouda

Gouda için IgG düzeyiniz 14.12 µg/ml.

Tipik olarak gouda içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında peynirli dip soslar, gratenler, çorbalar, sandviçler, soslar, lazanya, pizza ve peynir tabakları bulunur.

Gouda için süt ürünü olmayan alternatifler arasında, kaju, Avustralya fıncığı (Makademya), soya vb. gibi vegan kaynaklı peynirler vardır.

### Mozzarella

Mozzarella için IgG düzeyiniz 30.51 µg/ml.

Tipik olarak mozzarella içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında pizza, lazanya, caprese salataları ve meyve salataları bulunur.

Mozzarella peyniri için süt ürünü olmayan alternatifler arasında, kaju fıncığı ya da pirinç sütüne dayalı vegan peynirler bulunur.

### Parmesan

Parmesan için IgG düzeyiniz 15.87 µg/ml.

Tipik olarak parmesan içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında pizza, lazanya, makarna yemekleri, tavuklu sezar salataları, çorbalar ve peynir tabakları bulunur.

Parmesan için süt ürünü olmayan alternatifler arasında, soya ve besin mayası bulunur.

### Bıldırcın yumurtası

Bıldırcın yumurtası için IgG düzeyiniz 14.85 µg/ml.

Tipik olarak bıldırcın yumurtası içeren gıda ürünleri ve yemekler arasında, yumurta yemekleri (omlet, sahanda yumurta, çırpılmış yumurta vb.), panelenmiş ve harmanlanmış yiyecekler, salata sosu, kremalı turta, profiterol, krep, waffle, muhallebi, puding, şekerleme, badem ezmesi, mayonez, köfte, beze, krema, makarna, sufle ve çeşitli soslar bulunur.

Bıldırcın yumurtası için hayvansal kaynaklı alternatifler arasında tavuk yumurtası, kaz yumurtası, ördek yumurtası ve devekuşu yumurtası bulunur. Bitkisel kaynaklı alternatifler arasında silken tofu (ipeksi tofu) yer alır.

### Koyun peyniri

Koyun peyniri için IgG düzeyiniz 17.26 µg/ml.

Tipik olarak koyun peyniri içeren gıda ürünleri arasında, feta (Yunan), ricotta (İtalyan) ve rokfor (Fransız) gibi popüler peynirler bulunur.

Koyun peyniri için süt ürünü olmayan alternatifler arasında, tofu ve kaju peynirleri yer alır.

### Koyun sütü

Koyun sütü için IgG düzeyiniz 14.51 µg/ml.

Tipik olarak koyun sütü içeren gıda ürünleri arasında peynirler (örneğin feta, ricotta, rokfor), yoğurt, tereyağı ve dondurma gibi süt ürünleri bulunur.

Hayvanlardan elde edilen inek sütü, deve sütü, keçi sütü ve manda sütü, koyun sütü için olası alternatiflerdir. Bitkisel kaynaklı alternatifler, soya sütünü, hindistan cevizi sütünü, badem sütünü, pirinç sütünü ve yulaf sütünü içerir. Farklı hayvanların sütündeki proteinlerin yapısal olarak inek sütündeki proteinlere benzediğini unutmamanız önemlidir. Bazı hastalar bunları tolere edebilirken, bazıları ise inek sütü tükettikten sonra yaşadıklarına benzer reaksiyonlar yaşayabilir.

## Tahıllar & Tohumlar

### Polonya buğdayı

Polonya buğdayı için IgG düzeyiniz 11.26 µg/ml.

Tipik olarak Polonya buğdayı ve Polonya buğday unu içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında pilavlar, risottolar, salatalar, ekmekler ve unlu mamuller bulunur.

Polonya buğday unu için olası alternatifler arasında badem unu, karabuğday unu, sorgum unu, amarant unu, teff unu, ararot unu, kahverengi pirinç unu ve yulaf unu bulunur.

### Susam

Susam için IgG düzeyiniz 12.37 µg/ml.

Tipik olarak susam tohumu ve susam yağı içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında simit, ekmekek, grissini, hamburger ekmeği, vejetaryen burgerler, tahıl gevreği, kraker, galeta unu, humus, tahin, babagannuş (soğuk bir meze çeşiti), salata sosları, salamuralar, soslar, falafel, işlenmiş etler ve sosislerin yanısıra enerji barları, suşi, tempeh ve birçok Asya mutfağı ürünü bulunur. Gıda etiketlerinde susam, benne, benne tohumu, benni tohum, gingelly, gingelly yağı, gomasio, helva, susam unu, susam yağı, susam ezmesi, susam tuzu, susam tohumu, susamol, susam indicum, sesemolina, sim sim, tahin, tahina ve til olarak adlandırılır.

Susam tohumları için olası alternatifler arasında haşhaş tohumu ve keten tohumu bulunur. Susam yağı yerine perilla yağı, ceviz yağı, zeytinyağı, kanola yağı ve avokado yağı kullanılabilir.

## Kuruyemişler

### Fındık

Fındık için IgG düzeyiniz 10.13 µg/ml.

Tipik olarak fındık içeren gıda ürünleri ve yemekleri arasında bisküviler, kekler, hamur işleri, çikolata, sürülebilir çikolatalar, şekerlemeler, tahıl gevrekleri ve ekmekek bulunur.

Fındık için olası alternatifler arasında badem, Avustralya fındığı (Makademya), ceviz ve kaju yer alır. Yulaf, tuzsuz ayçiçeği, kabak çekirdeği ve kuru üzüm, alternatifler olarak kullanılabilir.

## Diğerleri

### M-Transglutaminaz (et tutkalı)

M-Transglutaminaz için IgG düzeyiniz 12.65 µg/ml.

Tipik olarak M-Transglutaminaz içeren gıda ürünleri ve yemekler arasında sosis, jambon, balık köftesi, tavuk parçaları ve surimi bulunur.

M-Transglutaminaz için olası alternatifler jelatin ve karragenan (deniz yosunlarından elde edilen) içerir.

### Genel Bilgilendirme:

Gıda intolerans testi, laboratuvarında yapılan kapsamlı bir IgG gıda alerji testidir. Bu testte kan örneğiniz analiz edilerek belirli gıdalara karşı spesifik IgG antikorları bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. IgG antikor düzeylerinin yüksekliği, vücudunuzda tip III gecikmeli bir gıda alerjisinin yol açtığı kronik bir inflamasyona işaret eder. Sonuçlar her zaman klinik tablo ile birlikte yorumlanmalıdır. Beslenme rejimi değişiklikleri hekim ya da beslenme uzmanıyla görüşülerek yapılmalıdır.

**Önemli:** Belirli bir gıdaya karşı bilinen IgE aracılı tip I alerjiniz, gıda intoleransınız (laktöz, fruktoz vb.) veya gıdalarla bağlantılı olduğu bilinen başka bir şikayetiniz varsa, gıda intolerans testinde bu gıdaya karşı herhangi bir reaksiyon saptanmamış olsa dahi, söz konusu gıdayı tüketmeye başlamayın. IgE-aracılı gıda alerjileri anafilaktik şok, kızarıklık, kusma, kaşıntı, vb., gibi reaksiyonlara yol açabilir. Gıda intolerans testi, çeşitli gıdalara karşı yüksek düzeyde üretilen IgG antikorlarının saptanmasına ve bu bulgular ışığında beslenme tavsiyelerinin düzenlenmesine olanak sağlar. Bu testin sonuçlarına bakarak IgE antikorlarıyla bağlantılı alerjiler değerlendirilmez.

### Yasal Uyarı:

IgG antikorlarının varlığı, gıda intoleranslarının bir göstergesi olabilir, klinik öykü ve diğer tanısal test sonuçlarıyla birlikte analiz edilmelidir. Raven Yorumlama Yazılımı, gıda duyarlılığı test sonuçlarının yorumlanmasına yardımcı olan bir araçtır ancak bir teşhis teşkil etmez. Raven yorumları ve bunun sonucunda ortaya çıkan diyet önerileri için sorumluluk kabul edilmez. Belirtilen yorumlar gıda duyarlılığı testi sonuçları için özel olarak tasarlanmıştır. (Gıda alımı ile yüksek IgG seviyeleri ve kronik bozukluklar arasındaki bağlantı, hakemli yayınlarda ve vaka incelemelerinde tanımlanmıştır. Bununla birlikte, bu bağlantı bilim camiasında hala tartışılmaktadır ve şu ana kadar bir fikir birliğine varılamamıştır.)