

FOODTEST 200+ KISOKOS

Hasznos információk a FOODTEST 200+ ételintolerancia vizsgálati eredményhez A DIETETIKAI TANÁCSADÁST NEM HELYETTESÍTI

Tartalomjegyzék

Általános információk a FOODTEST 200+ vizsgálati eredményről	2
Milyen betegséget vizsgál a FOODTEST 200+ ?	2
Milyen intoleranciát mér a FOODTEST 200+?	3
Gliadin pozitivitás és a gabonafélék	3
Ha a kazein pozitív	3
Kimutatja-e a FOODTEST 200+ a laktóz intoleranciát?	3
Mit jelent a nádcukor pozitivitás, értelmezhető-e a répacukorra is?	4
Nem fogyasztok kóla dió termékeket, mégis pozitív, hogy lehet ez?	4
Érzékeny lehetek-e a mákra? Nincs a tesztben!	4
Rokon élelmiszerek fogyaszthatók-e ételérzékenység esetén?	4
Ha a gomba pozitív	4
Hogy lehet, hogy a kukorica negatív, de a puliszka pozitív?	5
Miért került a maláta külön a FOODTEST-be?	5
Mennyi idő múlva lesz a FOODTEST pozitivitás negatív	5
Hosszabb diéta után mennyi idő szükséges, hogy a pozitív eredmények megmutatkozzanak?	5
Hogy lehet pozitív olyan élelmiszer, melyet még sohasem fogyasztott?	6
Csecsemőnél érdemes-e elvégezni a FOODTEST 200+ vizsgálatot?	6
Lehetséges, hogy a tünetek romlanak a diéta bevezetésekor?	6
Nincs panaszom, mégis lehetek ételérzékeny?	6
Vizsgálja a FOODTEST 200+ a hisztamin érzékenységet?	6
Vizsgálja-e a FOODTEST 200+ az alkohol intoleranciát?	7
Öröklődik-e az ételintolerancia?	7
Ételintolerancia keresztreakciók	8

Általános információk a FOODTEST 200+ vizsgálati eredményről

A FOODTEST élelmiszer fehérjék és nagy molekulájú szénhidrátok ellen termelt IgG típusú ellenanyagokat mérő eljárás. A vizsgálatához a 220-féle élelmiszer fehérjéi egy. 1x1 cm-es chipen helyezkednek el, minden egyes fehérje duplikátumban, mellettük megfelelő kontroll és kalibrátor komponensekkel, így a mérések megfelelősége páciensenként ellenőrizhető. Laboratóriumunk rendszeresen részt vesz a **CNS Assure External Quality Control Assessment** külső minőségellenőrző rendszerben. Az eddigi eredmények a módszer és a mérőhely maximális megbízhatóságát tanúsították, A folyamatos külső és belső ellenőrzés szavatolja, hogy korrekt páciens eredményeket adhassunk ki.

A teszt nem allergiát bizonyít, mivel allergia esetén IgE típusú ellenanyagok keletkeznek.

A leleten számértékek szerepelnek: minél magasabb az érték, annál erőteljesebb az adott élelmiszer fehérjéi ellen képződött ellenanyag termelés. A mértékegység AU/l (Arbitrary Unit/ liter). Ez azt jelenti, hogy egy páciensnél végzett több vizsgálat számszerű eredményei csak akkor vethetők össze, ha a mérés ugyanezzel a módszerrel történt.

A negatív érték azt igazolja, hogy szervezete teljes mértékben tolerálja az adott ételt, függetlenül attól, hogy esetleg 0-tól különböző eredményt adott. A második határérték (60) feletti eredmény biztos pozitivitást jelent, azaz a diéta alatt az adott ételt mellőzni szükséges. Az alsó és felső határ közötti tartomány az ún. „szürke zóna” vagy határérték (41-59). Az ide tartozó élelmiszereket az étrend változtatás során nem szabad minden nap fogyasztani és akkor is lehetőleg csak kis mennyiségben.

A FOODTEST alapján elkezdett eliminációs diéta beállításához feltétlenül szükséges, hogy az szakember segítségével történjen.

A diéta nem egyszerűen a pozitív ételek kihagyását és a határtartományba esők ritkítását jelenti. Nagyon fontos, hogy kiegyensúlyozott étrendet kövessünk, mely minden fontos makro- és mikro-tápanyagot tartalmaz.

Két esetben előfordulhat, hogy a negatív tartományba eső élelmiszer is piros színnel jelenik meg a FOODTEST leleten:

- (1) Amennyiben a gliadin (a glutén érzékenységgel összefüggésbe hozható komponense) pozitív lesz, az összes glutén tartalmú gabona (búza, durumbúza, tönkölybúza, árpa, rozs, zab) piros színnel fog megjelenni, értéküktől függetlenül. Ez azt jelenti, hogy semmilyen glutén tartalmú gabonát nem szabad fogyasztani a diéta alatt. További információ a „Gliadin pozitívítás és a gabonafélék” fejezetben.
- (2) Ha a kazein, α -laktalbumin vagy β -laktoglobulin pozitív eredményt ad, minden állati eredetű tej piros színnel jelenik meg, mivel ezek a fehérjék minden állati eredetű tej fő összetevői. További információ a „Ha a kazein pozitív” fejezetben.

Milyen betegséget vizsgál a FOODTEST 200+?

A FOODTEST 200+ **nem betegséget diagnosztizál!** A FOODTEST 200+ arra alkalmas, hogy megállapítsa **milyen ételekre érzékeny a szervezete!** Az érzékenység okozhat különböző egészségügyi panaszokat, kellemetlen tüneteket, de azok előzetes orvosi vizsgálatára szükség lehet.

Például, ha emésztőszervi panaszai vannak, mielőbb vizsgáltsa ki magát! Kérjen beutalót belgyógyászatra és gasztroenterológiára, egyetessen házi orvosával. Ugyanakkor, ha szervi vagy egyéb okokat nem találtak az orvosok, érdemes a FOODTEST 200+ vizsgálatot elvégeztetnie, mert a kellemetlen tüneteket ételérzékenység is okozhatja!

Milyen intoleranciát mér a FOODTEST 200+?

Az „ételintolerancia” fogalom heterogén problémákat foglal össze. Ide sorolják pl. a laktóz intoleranciát, a gyümölcscukor felszívódási zavart, a különböző tartósítószerre adott reakciókat (ami sok esetben farmakológiai hatás és az adott egyén gyógyszer metabolizáló képességével kapcsolatos).

A **FOODTEST 200+** az eddig felsoroltak közül egyiket sem vizsgálja, hanem az élelmiszerekben lévő **fehérjék (és nagy molekulájú szénhidrátok) ellen termelődött IgG-típusú ellenanyagok szintjét méri** immunkémiai módszerrel.

Gliadin pozitivitás és a gabonafélék

Miért szerepel a FOODTEST-ben külön a gliadin?

A szokatlan leletképnek kémiai okai vannak. A tesztben található összes eredmény az adott élelmiszer fehérjéinek **vizes** kivonata ellen termelődött IgG típusú ellenanyagokat mutatja ki. Kivétel ez alól a gliadin (glutén). Ez a fehérje ugyanis csak alkoholban oldódik, így alkoholos kivonat formájában került a tesztbe.

Ez azt is jelenti, hogy a „búza”, „durumbúza”, „tönkölybúza”, „rozs”, „árpa”, „zab” minden egyéb fehérjét tartalmaz, ami az adott gabonafélében van **kivéve a gliadint** (glutént).

Ezért lehetséges, hogy a búza pozitív, míg a gliadin negatív. Ez egyben azt is jelenti, hogy **Ön nem lisztérzékeny**. Ilyenkor is tanácsos a „közele rokon” gabonákat (pl. búza pozitivitása esetén tönkölybúza, durumbúza) kerülni a 3 hónapos diéta alatt.

Amennyiben **a gliadin pozitív**, a lisztérzékenységet bizonyítására, illetve kizárására további teszt [szöveti transzglutamináz IgA és IgG (tTG IgA és tTG IgG)] elvégzése javasolt. Ha ez utóbbi negatív, elegendő 3 hónapig tartó szigorú gluténmentes diétát tartani, azaz gliadin tartalmú gabonaféléket (búza, durumbúza, tönkölybúza, árpa, rozs, zab) tartalmazó ételeket kerülni kell. Ha a lisztérzékenységet (glutén-intolerancia, coeliakia) beigazolódik, akkor egész életen át tartó gluténmentes étrend szükséges.

Ha a kazein pozitív

A kazein külön szerepel a tesztben, mivel ez az állati tejfélék legjelentősebb fehérjekomponense - de csak a mintegy kéttucatnyi fehérje egyike! Egyébként másik két fehérje is szerepel külön a tesztben: α -laktalbumin és β -laktoglobulin. Ha ezek bármelyike - leggyakrabban a kazein - pozitív, nem tanácsos semmilyen állati tejet fogyasztani, mivel azok mindegyikében a kazein (és az albumin) jelentős arányban benne van.

Hogy lehet a kazein pozitív és a bivalytej negatív?

Az állati tejek, mint pl. a bivalytej azért lehet negatív, miközben a kazein pozitív, mert a tesztben a kazeint külön mérjük, tehát a bivalytej a kazein kivételével minden más fehérjét tartalmaz.

Kimutatja-e a FOODTEST 200+ a laktóz intoleranciát?

A teszt **laktóz intoleranciára nem ad felvilágosítást**. A laktózérzékenység egy enzim (laktáz) hiányát vagy működésképtelenségét jelenti a bélben. Ennek kimutatása más módon lehetséges (pl. tejcukorterhelést követő kilégzési teszt).

Szakmai magyarázat:

A laktáz enzim hiánya miatt a diszacharid laktóz (1 glukóz és egy galaktóz molekula összekapcsolódása révén kialakult 2 cukoregységből álló cukor) nem tud egységeire bomlani, s ez okozza a kellemetlen tüneteket, azaz ilyen esetben nem immunreakcióról van szó. A FOODTEST 200+ immunreakciót vizsgál,

kizárólag az adott ételmszerben lévő **fehérjék és nagy molekulájú szénhidrátok ellen termelt IgG típusú ellenanyagokat** mutatja ki. Monoszacharidok (pl. szőlőcukor, gyümölcscukor), diszacharidok (répacukor/nádcukor, tejcukor) ellen nem termelődnek ellenanyagok (ezek nem immunogének).

A tesztben a **tej nem kazein+laktóz**. A tej pozitivitása a tejben lévő több, mint húszféle fehérje valamelyike (vagy több) ellen termelődött ellenanyagok emelkedett szintjét jelenti.

Mit jelent a nádcukor pozitív, értelmezhető-e a répacukorra is?

A cukornádból és cukorrépából származó fehérjék ugyan különbözőek, de némelyikük (antigén-epitóp hasonlóság miatt) keresztreakál, ezért az eliminációs diéta alatt érdemes kerülni mindkét cukorfélét (helyette pl. xilit használható).

A nádcukor/répacukor nem monoszacharid (glukóz), hanem 2 cukoregységből (glukóz és fruktóz) álló diszacharid. A tesztben a „nádcukor pozitív” a cukornádban lévő fehérjék valamelyike, vagy többje ellen termelt ellenanyagok emelkedett szintjét jelenti. (A cukor kivonása során ezek belekerülnek a boltban kapható nádcukorba).

Nem fogyasztok kóla dió termékeket, mégis pozitív, hogy lehet ez?

Számos ételben lehet kóladió, nem csak a klasszikus kóla-ként ismert üdítőitalban. Amennyiben a **kóladió pozitív**, figyelembe kell venni, hogy sütőipari készítmények, liofilizált kávéporok ízfokozóként tartalmazhatnak kóladiót, s ezt a nemzetközi szabályozások szerint nem is kell külön feltüntetni a csomagoláson. Ezért a boltban kapható sütőipari készítményeket, porkávákat, üdítőitalokat is tanácsos kerülni a 3-6 hónapos diéta alatt.

Érzékeny lehetek-e a mákra? Nincs a tesztben!

A FOODTEST 200+ valóban nem vizsgálja a mákra adott immunválaszokat, de így is kideríthető az érzékenység. Egyes ételmszerek fehérjéi keresztreakálnak más ételmszerekével. Ez azt jelenti, hogy ha a pohánka(hajdina), szezám mag, mogyoró, rozs, kivi bármelyike pozitív lenne, nem tanácsos a diéta tartama alatt mákot fogyasztani.

Bár hazánkban alap ételmszer a mák, Közép-Európán kívül rettegnek a máktól az esetleges morfin tartalma miatt. A tesztet gyártó cég az Egyesült Királyságban található és a paraméterek összeállításánál nem a magyar étkezési szokásokat vették figyelembe.

Rokon ételmszerek fogyaszthatók-e ételérzékenység esetén?

Az egymással „közeli rokonságban” álló ételmszereket a genetikai hasonlóságuk miatt nem tanácsos fogyasztani, ha az egyikre pozitívást mutat a FOODTEST 200+ vizsgálat.

Ilyen például a borsmenta és menta/fodormenta mely külön szerepel a tesztben és előfordulhat, hogy az egyik pozitív, míg a másik nem. Ugyanez igaz a káposztafélékre, babfélékre (káposzta/vöröskáposzta; szélesbab/zöldbab/vörös vesebab/fehér karóbab) valamint élesztőfélékre (pékélesztő/sörélesztő) is.

Ha a gomba pozitív

A FOODTEST 200+ vizsgálatban a széles körben fogyasztott csiperke gomba szerepel. Ha a tesztben a gomba pozitív az elsősorban a csiperke kerülésére figyelmeztet. Nem feltétlenül jelenti azt, hogy esetlegesen „gyógygomba”, pl. Ganoderma (Reishi) készítményeket sem fogyaszthat.

Hogy lehet, hogy a kukorica negatív, de a puliszka pozitív?

A puliszka kukoricából készül, így a kérdés jogos. A kukorica/puliszka ellentmondásos eredményeit a kukoricadara készítése magyarázza. A darát enyhe lúgos oldatban történő főzés majd szárítás után készítik, így a kukorica szemekben lévő fehérjék térszerkezeti változáson mennek keresztül. Az immunrendszer ezért különböző anyagnak érzékeli a natív és az említett technológiai folyamaton átment fehérjéket. Ennek ellenére nem javasolt puliszkát fogyasztani annak, akinél a kukorica pozitív eredményt adott - még akkor sem, ha a puliszka negatív lett. És ugyanez igaz fordítva is, egyiket sem tanácsos fogyasztani ha a kukorica negatív, a puliszka pozitív- bár ez a jóval ritkábban fordul elő.

Miért került a maláta külön a FOODTEST-be?

A **maláta** árpa, búza és egyéb gabona csíráztatásával készült termék. A sör és a gabonából erjesztett szeszes italok (whisky, vodka) egyik legfontosabb alapanyaga. A gabonafélék csírázásakor olyan enzim – diasztáz – keletkezik, amelyik képes a gabonában levő keményítőt maltózzá és dextrinné lebontani, amit azután az erjesztőgombák alkohollá tudnak alakítani.

A maláta tehát enzimekből (fehérjékből) és szénhidrátokból áll. A fehérjék közül sok különbözik az árpa (búza) fehérjéitől. A FOODTEST-ben a fehérjék ellen termelődött IgG ellenanyagot mutatjuk ki.

Maltóz:

Maltobióz: 2 szőlőcukor (glukóz) 1,4 kötésben kapcsolódva diszacharidot képez.

Maltotrióz: 3 szőlőcukor összekapcsolódásából keletkező triszacharid.

Dextrin: több szőlőcukor kémiai kötésben összekapcsolódva. (Nagyon sok szőlőcukor összekapcsolódása kémiai kötéssel: keményítő.)

Mennyi idő múlva lesz a FOODTEST pozitívitás negatív

Ez részben attól is függ, hogy mekkora volt a pozitív érték. Az IgG felezési ideje kb. 23 nap, így a szigorú diéta kezdetétől számított 26 hét elteltével értéke a kiindulási érték 1%-a alá esik, a 10-szeres felezési idő (azaz kb. 8 hónap) eltelte után a méréshatár alá csökken.

Ennek ellenére előfordul, hogy a pozitívitás hosszabb ideig fennmarad.

Ilyen esetben:

- Esetleg olyan ételt fogyasztott, melyben benne van a pozitívítást kiváltó komponens, csak nem tudott róla (bizonyos ételfélék, élelmiszeripari termékek vagy kozmetikumok összetevői lehetnek).
- A pozitívítást kiváltó élelmiszert rokon élelmiszert fogyasztott.
- A pozitívítást kiváltó étellel keresztreakáló élelmiszert evett.

A vizsgálatot a diéta bevezetésétől számítva 8-12 hónapnál előbb nem érdemes megismételteni.

Hosszabb diéta után mennyi idő szükséges, hogy a pozitív eredmények megmutatkozzanak?

Ha legalább 3 hónapja diétázik és egy-egy adott élelmiszert teljesen kizárt az étrendjéből, de szeretné megtudni, hogy érzékeny-e arra, akkor a mintavétel előtt legalább 4 héttel el kell kezdeni fogyasztani egy ételt, hogy arra esetlegesen pozitívítás alakuljon ki.

Ha bizonyítottan allergiás valamilyen ételre, akkor azt a FOODTEST vizsgálat pontossága miatt sem szabad fogyasztani!

Hogy lehet pozitív olyan ételmszer, melyet még sohasem fogyasztott?

Előfordulhat, hogy olyan ételre is immunválaszt ad a szervezet, melyet már évek óta nem, vagy talán még soha nem fogyasztott. Így a FOODTEST 200+ leleten is számszerű eredményt láthat. Ennek két oka van:

Az egyik, hogy fogyasztotta, de nem tud róla. Számos ételmszeripari alapanyag, összetevő létezik, amelyeket a nemzetközi szabályozások szerint nem kell feltüntetni a csomagoláson, pl. kóladió.

A másik ok pedig az ún. keresztreakció. A fehérjék nagy molekulák, melyek különböző részei ellen (ún. antigén-epitópok) más-más IgG molekula képes termelődni, azaz egy fehérje ellen kémiaiag többféle ellenanyag képes hozzákötődni. Ugyanakkor teljesen különböző fehérjék egy-egy antigén epitópja nagyon hasonló lehet, így akár látszólag rokonságban nem álló (és nem fogyasztott) ételekhez is hozzákötődik az ellenanyag (ld. „Ételintolerancia keresztreakciók” fejezet). Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a diéta alatt ezekkel az ételekkel se próbálkozzon.

Csecsemőnél érdemes-e elvégezni a FOODTEST 200+ vizsgálatot?

Kétéves kor alatt is elvégezhető a FOODTEST 200+ vizsgálat, de nem elég informatív a lelet!

Gyakran keresik az Ételintolerancia Központot emésztőszervi problémás, hasfájós vagy ekcémás, kiütéses babák szülei.

Az ilyen kicsiknek még nem fejlődött ki teljesen az immunrendszerük, emiatt a FOODTEST 200+ vizsgálat nem feltétlenül mutat pontos képet az ételérzékenységről. Ha a két évesnél fiatalabb baba már minden orvosi vizsgálaton túl van, de nem találtak okot a panaszokra, illetve megoldást a tünetek megszüntetésére, akkor valóban érdemes elgondolkodni az ételintolerancián.

A gyerekek esetében nagyon fontos a szakember útmutatása. Semmiképp nem szabad diétát kialakítani szakképzett dietetikus segítségével nélkül, mert fontos, hogy az étrend kiegyensúlyozott maradjon - vitaminok, mikro- és makroelemek ne hiányozzanak belőle!

Lehetséges, hogy a tünetek romlanak a diéta bevezetésekor?

Ritkán, de előfordulhat. Bizonyos ételek fogyasztásának felfüggesztése okozhatja panaszok hirtelen erősödését vagy romlását. Ezek inkább „elvonási tünetekre” emlékeztetnek, de 2 héten belül a panaszok enyhülnek.

Nincs panaszom, mégis lehetek „ételérzékeny”?

Igen, néhány páciensben bizonyos ételekre ellenanyag termelés mutatható ki, anélkül, hogy az különösebb tüneteket okozna. Ennek az az oka, hogy az illető immunrendszere képes eltávolítani az IgG antitestek és a félig emésztett fehérjékből kialakult, panaszokat okozó molekula komplexet még azelőtt, hogy az a különböző szövetekben lerakódna és tüneteket okozna.

Vizsgálja a FOODTEST 200+ a hisztamin érzékenységet?

Nem, a FOODTEST 200+ nem vizsgál hisztamin intoleranciát.

A „hisztamin érzékenység” esetén nem a hisztamin szintet méri, hanem a hisztamint lebontó enzim (DAO) aktivitás szintjét. Amennyiben ez csökkent, allergiaszerű tünetek alakulhatnak ki.

Vizsgálja-e a FOODTEST 200+ az alkohol intoleranciát?

Az alkohol intolerancia többnyire nem immunológiai válasz (IgE, IgG) következménye, ezért ennek kimutatására a FOODTEST 200+ sem alkalmas.

Sok esetben - bár ez főleg az ázsiai populációra jellemző, de előfordulhat nálunk is - az alkohol-dehidrogenáz csökkent működése a tünetek okozója, mely egy veleszületett állapot.

Amennyiben ez így van, sajnos az egyedüli megoldás az absztinencia: ezt el kell fogadni.

Öröklődik-e az ételintolerancia?

Az ételintolerancia közvetlenül nem öröklődik, és a cöliákia sem. Az ételérzékenység kialakulása sok tényezőtől függ, ezek egyike csak a hajlam. Azonban egyes családok tagjai könnyebben szembesülhetnek ételérzékenység okozta problémákkal, például a glutén intolerancia bizonyos HLA-antigén típusokkal rendelkezőknél jóval gyakoribb, mint másoknál.

Ételintolerancia keresztreakciók

Ez az összefoglaló felhívja a figyelmet a keresztreakciókra, melyek első látásra ellentmondó eredményeket okozhatnak.

Alkalmanként akkor is kimutatható étel elleni reakció, amikor a páciens bizonygatja, hogy azt az ételt sohasem fogyasztotta. Amennyiben az étrend ellenőrzésekor nem lehet „rejtett” forrást találni, akkor ezt az anomáliát a keresztreakció néven ismert jelenséggel lehet magyarázni.

Keresztreakció akkor keletkezik, amikor az antitest nemcsak azt az ételfehérjét ismeri fel, ami ellen termelődött, hanem más, nagyon hasonló antigént is. Ez azért lehet, mert néhány étel és pollen, bár nincsenek egymással közvetlen rokonságban, azonos molekulával, vagy azonos molekularésszel rendelkeznek. A molekulák antitest által felismert részét antigén epitópnak nevezik. Ezt a jelenséget már régóta megfigyelték és egyre több epitópot azonosítanak a modern molekuláris diagnosztika eszközeivel.

Ha a homológia 70% feletti, azaz a különböző antigének közötti egyezés 70%-nál nagyobb, keresztreakció alakulhat ki. Keresztreakció akkor keletkezik, ha a páciens egy olyan molekulára vált érzékennyé, mely valami másban is megtalálható, amivel kapcsolatba került. A keresztreakálók között található élelmiszerek és pollenek, de latex és rovarok is.

Egyéb tényezők, melyek hozzájárulnak a keresztreakció klinikai megnyilvánulásához:

- az allergén koncentrációja
- az allergénepitóp megjelenése a molekula érettségi szintjétől is függ
- bizonyos antigének hőmérsékletre érzékenyek, hővel elbomlanak
- földrajzi tényezők, biodiverzitás
- egyéb hozzájáruló tényezők, úgymint fizikai erőifejtés, gyógyszeresedés.

Példa:

Sok embernél alakul ki klasszikus (I. típusú) allergiás reakció a poratka fő allergénje, a tropomyosin ellen. Az allergológusok sok páciens deszenzitizálnak, hogy segítsék legyőzni allergiáját, másokat pedig gyógyszeres kezelés nélkül is meg tudnak gyógyítani.

Ezekben a páciensekben IgG típusú (pontosabban IgG4 típusú) ellenanyagok is termelődnek. Az IgG4 antitestek magas koncentrációját a FOODTEST 200+ is kimutatja. Normálisan a teszt által meghatározott antitestek az IgG1 és 2 osztályba, szélsőséges esetekben az IgG3 osztályba tartoznak.

A tropomyosin azonban nemcsak a poratkában, hanem más gerinctelen állatban is megtalálható, eltérő koncentrációban. Gyakran fogyasztott gerinctelenek: éti kagylók, osztrigák, rákok, garnélarákok, homárok. Így ha egy páciens érzékeny a poratkára, reagálhat az osztrigára is. Ezért a FOODTEST 200+ tesztben osztriga pozitivitást okoz akkor is, ha a páciens még sosem fogyasztott osztrigát.

A következő lista a leggyakoribb keresztreakciókat mutatja:

Fekete üröm <i>(Artemisia vulgaris)</i>	Nyírfa <i>(Betula)</i>	Poratka/ svábbogár/egyéb rovarok	Latex	Pollenek	Fű pollenek	Egyebek
alma	alma	csigák	avokádó	ananász	ananász	kaviár
ánizskapor	cseresznye	édesvízi rák	banán	banán	banán	tojás
ánizsmag	füge	fésűkagyló	burgonya	dinnye	dinnye	
articsóka	kajszi	garnélarákok	dinnye	diófélék	diófélék	
bors (fehér és fekete)	kivi	homár	édesgesztenye	görögdinnye	görögdinnye	
burgonya	körte	kagylók (kék)	füge	narancs	narancs	
dinnye	licsi	kalmár, tintahal	kaszava	paradicsom	paradicsom	
fahéj	mandula	osztriga	kivi			
fokhagyma	mogyoró	polip	mangó			
gyömbér	nektarin	tengeri rák	őszibarack			
kamilla	sárgarépa		papaya			
kardamon	szilva		paradicsom			
kivi			spenót			
koriander						
kömény						
licsi						
mangó						
napraforgómag						
oregánó						
paprika						
paradicsom						
petrezsejem						
sárgarépa						
szerecsendió						
szőlő						
uborka						
zeller						

forrás: Cambridge Nutritional Sciences Ltd.

2017 április 29.