

Tápanyag táblázat ételintolerancia vizsgálatokhoz

226 -féle élelmiszer alapanyag					
Gyümölcsök	Gabonafélék	Zöldségfélék	Halak és tenger gyümölcsei	Húsok	Gyógynövények és fűszernövények
alma	árpa	paradicsom	ajóka	bárányhús	aloe vera
ananasz	búza	articsóka	alga espaguette	bivaly	ánizs
avokádó	búzakorpa	borsó	alga spirulina	borjúhús	babérlevél
banán	durumbúza	brokkoli	alga wakame	csirkehús	bazsalikom
citrom	gliadin	burgonya	angolna	disznóhús	bors (fekete/fehér)
cseresznye	gríz	cékla	csiga	fogolyhús	borsmenta
datolya	köles	cikória	parti csuka	fűrjhús	cayenne bors
eper	kukorica	csicseriborsó	doradó	kacsahús	csalán
faeper	kuszkusz	cukkini	fekete sügér	kecskehús	curry
fekete áfonya	maláta	disznóparéj	fekete tőkehal	lőhús	édesgyökér
fekete ribizli	pohánka	édesburgonya	fesűs kagyló	marhahús	fahéj
füge	guinoa	édeskömény (levél)	foltos tőkehal	nyúlhús	fokhagyma
görögdinnye	rizs	fehér karóbab	garnélarák	osztriga	gingkó
gránátalma	rozsliszt	fehérrépa	hering	pulykahús	ginzeng
guava	tönkölybúza	fejes saláta	homár	rőtvad (szarvas, őzhús)	gyömbér
grapefruit	transzglutamináz	hagyma	hüvelykagyló	vaddisznóhús	kakukkfű
kivi	zab	káposzta	kardhal	Tej, tejkészítmények	kamilla
körte		kelbimbó	kaviár	alfa-lactalbumin	kapor
licsi		lilakáposzta	kék kagyló	béta-lactoglobulin	komló
lime		kapribogyó	kemény-vagy pénzkagyló	bivalytej	koriander
málna		karfiol	lazac	juh tej	kömény
mandarin		kobaktök/futótök	lepényhal	kazein	majoranna
mangó		lencse	makréla	kecsketej	menta
mazsola		mángold	naphal	tehéntej	mustármag
narancs		manióka	osztriga	tojás fehérje	petrezselyem
nektarin		mogyoróhagyma	ördögghal	tojás sárgája	rozmaring
olajbogyó		padlizsán	pisztráng	Olajos magvak	sáfrány
őszibarack		paprika	polip	dió	szegfűszeg
papaya		póréhagyma	ponty	fenyőmag	szerecsendió
rebarbara		ruccola	rombuszhal	földimogyoró	tárkony
ribizli		sárgarépa	sügér	kesudió	vanília
sárgabarack		spárga	szardínia	kókusz	vörös chili
sárgadinnye		spenót	szívkagyló	makadámdió	zsálya
szeder		széles bab	tarisznyarák	mandula	Kontroll
szilva		szójabab	tintahal	mogyoró	pozitív kontroll
szőlő		torma	kalamári	paradió	negatív kontroll
vörösáfonya		uborka	szépia	pisztácia	
		vízitorma	tonhal	földimandula	
		vörös vesebab	tőkehal		
		zeller			
		zöldbab			



- (1) dinnye keverék (sárgadinnye, görögdinnye)
- (2) hüvelyes keverék (borsó, lencse, bab)
- (3) paprikafélék (piros, zöld és sárgapaprika)
- (4) édesvízi halkeverék : (lazac és pisztráng)
- (5) fehér hal keverék: (foltos tőkehal, tőkehal és lepényhal)
- (6) rák és kagyló keverék: (garnéla, fűszeres garnéla, nagy tarisznyarák, homár és éti kagyló)

Az élettérzékenység kiváltó oka az enzim defektus. Intolerancia akkor alakul ki, mikor bizonyos ételek az emésztés

Ez okozza az ételintolerancia klasszikus tüneteit. Az emésztetlen táplálék ozmotikus hatása révén folyadék és

Az ételintolerancia tünetei lassabban alakulnak ki és nem annyira egyértelműek, mint az allergiáé. A tünetek

Ételallergiája csupán az emberek néhány százalékának van, az ételintolerancia viszont sokkal gyakrabban fordul