

# ALCAT – Test auf Lebensmittelunverträglichkeit



*Nahrungsmittel, die wir täglich essen, können entweder eine mächtige und zuverlässige Medizin sein oder auch ein langsam wirkendes Gift... Es ist aber sehr schwer zu sagen, welche welche sind. Mit ALCAT Test – nicht.*

Es gibt zwei Arten von Empfindlichkeit gegen Lebensmittel: **Allergie** und **Unverträglichkeit** – mehr darüber [in diesem Artikel](#) (in Englisch).

Nahrungsmittelallergie ist eine sofortige und offensichtliche Reaktion auf manche Produkte, wie z. B. Erdnüsse, Schalentiere oder Erdbeeren.

Nahrungsmittelunverträglichkeit ist dagegen eine langsame, chronisch-entzündliche Antwort des Körpers auf Lebensmittel, die Sie womöglich regelmäßig essen. Jeder von uns hat seine eigenen Lebensmittelunverträglichkeiten, die sich von denen anderer Menschen unterscheiden.

Ein sehr interessanter Artikel → [“Entzündung, Immunsystem und Nahrungsmittel-Intoleranz“](#).

## **Nahrungsmittelunverträglichkeit**

Entgegen allgemeiner Ansicht werden nicht alle Lebensmittel, die wir essen, komplett verdaut, bevor sie ins Blut gelangen. Unverdaute und nicht gänzlich verdaute Partikelchen von Lebensmitteln werden dann durch den Blutstrom zu allen Körperorganen getragen. Ein sehr hilfreicher Artikel zu diesem Thema – [“Der entzündliche Darm“](#).

Für unser Immunsystem sind diese Partikelchen fremd, und es versucht, sie anzugreifen und aus dem Körper auszuscheiden. Diese Arbeit wird von weißen Blutkörperchen, nämlich von Neutrophilen, vollbracht.

Bei diesem Neutrophilen-Angriff werden entzündungserregende Stoffe freigesetzt, die für das Körpergewebe schädlich sind. Wenn wir auch weiterhin Produkte essen, gegen die wir eine dieser Art Unverträglichkeit haben, können mannigfaltige und schwere Langzeitschäden entstehen, wie z. B. Asthma, Reizdarmsyndrom, Migräne, Arthritis, Ekzem, Gewichtsprobleme usw.

Falls Ihnen eins oder mehrere folgender Symptome bekannt vorkommen, wäre es vielleicht keine schlechte Idee, den Test auf Lebensmittelunverträglichkeiten machen zu lassen:

- Dunkle Ringe unter den Augen Rote
- juckende Augen
- Ohrensummen
- Wiederholte Infekte, besonders bei Kindern
- Schneller oder unregelmäßiger Puls
- Herzklopfen besonders nach dem Essen

- Schleimhautentzündung
- Verstopfte Nase
- Verdauungsprobleme
- Aufgeblähtheit
- Magenverstimmungen
- Meteorismus
- Reizdarm
- Unregelmäßige Verdauung
- Hautausschlag
- Hautjucken - Ekzem - Neurodermitis
- Hautflecken
- Gelenkschmerzen
- Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Unfähigkeit, klar zu denken
- Mürrische Morgenlaune - Schwierigkeiten, morgens aufzustehen
- Grippale Symptome ohne Grippe
- Schläfrigkeit nach dem Essen
- Über- oder Untergewicht
- Müdigkeit auch nach der Ruhe
- Plötzlicher Übergang vom Wohlbefinden zum Unwohlsein
- Schlechte Laune
- Energiemangel
- Wassereinlagerungen
- Schwere Apathie (Teilnahmslosigkeit)
- Gereiztheit

Wenn “problematische Lebensmittel” identifiziert und aus dem Speiseplan entfernt werden können, dann bessern sich wesentlich viele Symptome und Krankheiten, oder gar komplett verschwinden. Als zusätzlicher Vorteil kommt auch eine gesunde Gewichtsabnahme hinzu.

Hier ist die gesamte Liste der Lebensmittel und anderer Testsubstanzen, auf die Blut beim ALCAT Test untersucht wird (Stand Januar 2014).

## **Wie der ALCAT Test gemacht wird**

Die innovative ALCAT-Messmethode ist weltweit das einzige Testverfahren, welches Intoleranz-Reaktionen des angeborenen Immunsystems berücksichtigt und in einer Blutprobe bis zu 460 biologische und chemische Substanzen analysiert.

Der ALCAT Test wird seit über 25 Jahren angeboten. Er bietet die einzigartige Möglichkeit, aktiv am

Gesundungsprozess von Beschwerden mitzuwirken, die durch eine chronische Aktivierung des angeborenen Immunsystems ausgelöst werden.

Die Stärkung des Immunsystems durch das Eliminieren der Nahrungsbestandteile, welche die Immunbalance stören, kann ein effektiver Schritt in diese Richtung sein. Durch eine optimierte Ernährung können Sie mehr Widerstandskraft, Belastbarkeit und Reserven für die Resistenz gegen verschiedene Stressfaktoren und Krankheiten aufbauen.

Die Testung erfordert einige Milliliter Blut, das in einem speziellen Hämatologie-Analysator auf Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten untersucht wird. Die Untersuchung nach dem ALCAT-Protokoll wird auf über 460 Nahrungsmittel durchgeführt. Die Nahrungsmittellisten, die aufgrund der Testung entstehen, entscheiden allein über Erfolg oder Misserfolg einer Ernährungsumstellung. Die Listen stellen den Leitfaden dar, nach dem der Stoffwechsel normalisiert werden kann.

Das ALCAT System verwendet objektive und präzise elektronische hämatologische Laborgeräte, die Reaktionen von Leukozyten (weißen Blutkörperchen) messen, nachdem sie mit verschiedenen Lebensmittelextrakten und chemischen Substanzen zusammengebracht worden sind. Die gemessenen Reaktionen zeigen die Antwortstärke des Immunsystems auf die jeweilige Substanz.

Wenn die weißen Blutkörperchen in Ihrem Blut auf eine bestimmte Substanz reagieren, beobachtet man sowohl eine rasche Zunahme ihrer Größe als auch der Anzahl der reagierenden Zellen. Diese Veränderungen werden mithilfe eines computererzeugten Histogramms erfasst. Der genaue Grad der Leukozytenveränderung wird dann durch den Vergleich zwischen den Zellen ohne Zugabe von Lebensmittelextrakten und den Zellen, die mit Lebensmittelextrakten und anderen Testsubstanzen in Kontakt gebracht wurden, ermittelt und gemessen.

Die Geräte und die Testsubstanzen, die beim ALCAT Test eingesetzt werden, sind nach den strengen ISO 13485 Kriterien hergestellt und von der FDA geprüft und zertifiziert.

## **Das ALCAT-Testergebnis**

Die individuelle Auswertung des Blutttests ist das eigentliche ALCAT-Testergebnis. Es teilt die Nahrungsmittel in folgende Kategorien ein: Fleisch, Fisch, Gemüse und Hülsenfrüchte, Obst, Getreide, Nüsse, Milchprodukte und Eier, Süßstoffe, Kräuter und Gewürze, etc., etc. ein. Die Testergebnisse werden in vier farbigen Listen dargestellt: Die nicht vertragenen Lebensmittel sind in verschiedenen Reaktionskategorien (rot, orange, gelb) voneinander abgegrenzt. Ein extra Bereich („blue box“) enthält Substanzen, wo im Falle der Reaktivität eine Lebensmittelgruppe ausgegrenzt werden sollte, z.B. Getreide bei einer Gluten-Unverträglichkeit, Milchprodukte bei Reaktionen auf Kasein oder Molke (Laktose-Intoleranz) oder verschiedene Zucker, Hefe u.a.

Konzentrieren sollte man sich in erster Linie auf die gut vertragenen Lebensmittel im „grünen Bereich“, die in Kategorien geordnet sind. Diese bilden die Grundlage für den Rotationsplan, um eine vielseitige und gesunde

Ernährung zu gewährleisten. Apropos Nahrung als mächtige und zuverlässige Medizin – [hier ist ein sehr interessanter Artikel](#) darüber.

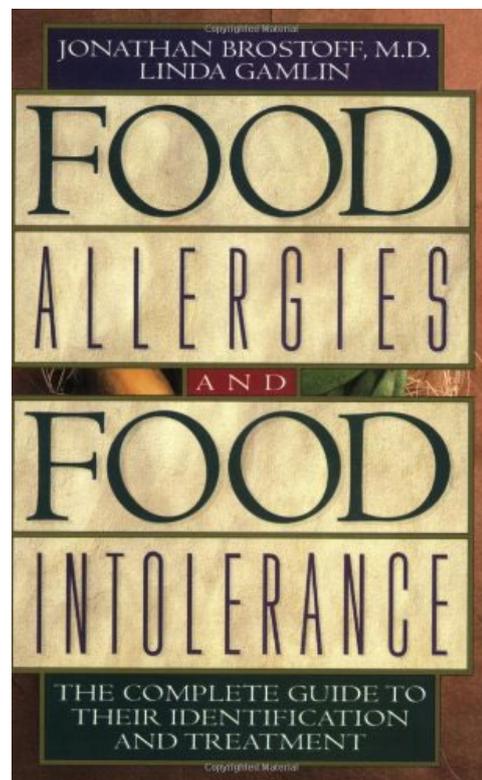
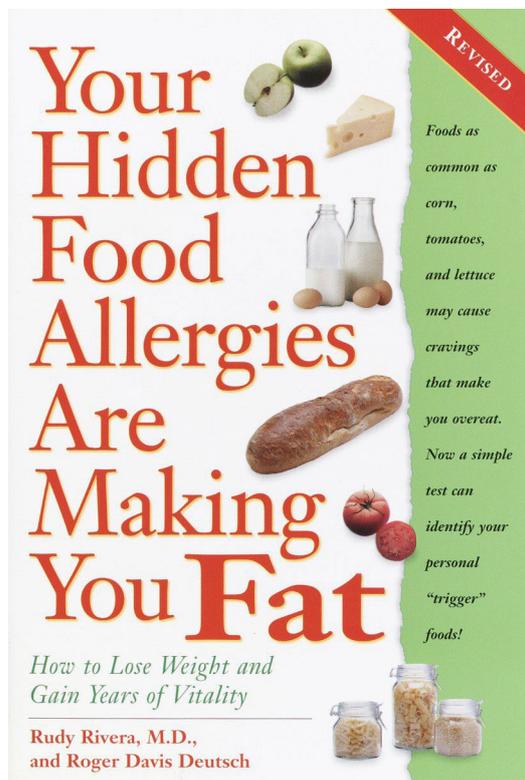
Jedem Testergebnis wird kostenlos ein sehr detailliertes und leicht verständliches Ergebnis-Handbuch beigelegt, damit man sich auch eigenverantwortlich mit der Umsetzung der Testergebnisse, dem Thema Ernährung und Intoleranz auseinandersetzen und erfolgreich das eigene Wohlbefinden steigern kann.

Im Buch werden nicht nur die Resultate erläutert, sondern speziell die „blue box“, die Ausgrenzung von Lebensmittelgruppen (förderlich z. B. für Candida albicans, Gluten, Kasein) und die Wiedereinführung der reaktiven Lebensmittel behandelt.

Es werden auch die Lifestyle Themen „gesund essen“, Vitamine, Mineralien, Tipps für die Zubereitung von Essen und Kochtipps angesprochen.

Das Infopaket enthält auch einen kleinen Lexikon-Anhang über die zur Testung angebotenen Schimmelpilze, E-Stoffe und Pharmazeutika. Heilkräuter und „Functional Foods“ sind ebenfalls detailliert erklärt, denn diese werden häufig in z. B. Tees und Nahrungsergänzungen für Athleten oder für Frauen in der Menopause eingesetzt.

Empfehlenswerte weiterführende Literatur  
(bitte klicken Sie auf die Bucheinbände)



Es ist nicht erforderlich, zur Blutabnahme auf nüchternen Magen zu kommen – Sie können ruhig vorher frühstücken. Wenn auch Sie sich auf Lebensmittelunverträglichkeiten testen lassen möchten, so rufen bitte kurz für einen Termin an (Dr. Karine Gewondian: +43 699 1205 0058).