





ALCAT TEST SONUÇLARINI NASIL YORUMLAMALISINIZ

Gıda intoleransları veya hassasiyetleri basitçe "Evet veya Hayır" olarak sınıflandırılmazlar. Alcat Testi, her bir maddenin bağışıklık sistemi hücreleri üzerindeki etkisini analiz eder. Hücreler statik veya değişim göstermeyen oluşumlar değildir; tam aksine canlı ve dinamik oluşumlardır. Alcat analizinin, bu biyolojik süreçlerin dört farklı derecede reaksiyonlarının birer "ayna imgesini" oluşturarak, birer şipşak fotoğraf sunduğu söylenebilir. Bir kısım hassasiyetler metabolizmanın kalıtsal hataları ile yönetilir ve uzun seneler hatta tüm yaşam süreci boyunca sabit kalırlar. Bununla birlikte, çoğu hassasiyet aynı zamanda yaşam stili faktörlerinden de fazlasıyla etkilenirler. Mesela kötü beslenme durumu, stres (duygusal, fiziksel), ve kronik hastalıklar bağışıklık sistemini ve hücrelerin reaksiyon derecelerini etkileyebilirler. Bu sebeple, bugün kaçınmanız gereken gıdaları gelecekte tekrar yemeye başlayabilirsiniz.

1) Reaksiyonların intolerans dereceleri açıklaması

| | |
|---|--|
|  | KIRMIZI (şiddetli reaksiyon): Bu kategorideki maddeler özellikle yüksek hassasiyet gösterdiler. 6 ay veya daha uzun mutlak sakınma önerilir. |
|  | TURUNCU (orta derecede reaksiyon): Bu kategorideki maddeler yüksek hassasiyet gösterdi ve 3 ay veya daha uzun mutlak kaçınma önerilir. |
|  | SARI (hafif reaksiyon): Bu kategorideki maddeler hafif reaktif idi. Bu gıdaların tüketiminin haftada iki günden fazla olmayacak ve dört günlük süreçlerde de bir günden fazla olmayacak şekilde sınırlandırılması iyi olur. Eğer kişinin şiddetli veya orta derecede reaksiyonları çok sayıda veya önemli değilse, bu listedeki gıdalardan sadece 3 ay boyunca mutlak kaçınmasına izin verilebilir. Hafif dereceli reaktif gıdalar gıda hassasiyet testi raporunda ve dönüşüm planında asterisk * ile belirtilir. |
|  | YEŞİL (reaksiyon yok): Bu kategorideki maddeler herhangi bir hücresel tepki ortaya çıkartmadı. Bu kategorideki taze gıdaları da kapsayan sağlıklı gelişimsel modelde yemek en iyisi olur. İdeal olan, çeşitli besleyici öğelerin alımını desteklemek ve günlük tüketimden kaçınmak için bu gıdaları dönüşümlü tüketmektir. (100 veya daha fazla gıda için test yaptırılanlar için kişiye özel Dönüşüm Planı ilişiktir). |

2) Gıda gruplarına ilişkin gıda bileşenleri analizi

| | |
|---|---|
| MAVİ KUTU 1 Glüten/Gliadin | Bu kutu gluten ve gliadine olan hücresel reaktiflik veya reaksiyon yokluğuna istinaden bilgi içerir. Eğer reaktif ise gluten içeren tüm tahıllar da listelenmiştir. Bu tahıllara doğrudan bir reaksiyon olmamış olsa dahi kaçınılması şiddetle önerilir. |
| MAVİ KUTU 2 Kazein/Peynir Altı Suyu | Bu kutu kazein ve peynir altı suyu için olan hücresel reaktiflik veya reaksiyon yokluğuna istinaden bilgi içerir. Eğer reaktif ise kazein/peynir altı suyu içeren tüm test edilmiş gıdalar da listelenmiştir. Süt ürünlerine doğrudan bir reaksiyon olmamış olsa dahi kaçınılması şiddetle önerilir. |
| MAVİ KUTU 3 Candida albicans | Bu kutu candida albicans için olan hücresel reaktiflik veya reaksiyon yokluğuna istinaden bilgi içerir. Eğer reaktif ise candida gelişimini destekleyen tüm test edilmiş gıdalar da listelenmiştir (mesela, şeker). Bağlantılı bileşenlere doğrudan bir reaksiyon olmamış olsa da dahi kaçınılması şiddetle önerilir. |

✓ Eğer klasik gıda alerjiniz var ise (tip 1 alerji), lütfen bu maddelerden mutlak kaçınınız Alcat Yeşil listesinde gözükme olasılığı vardır!

GIDA HASSASİYETİ TEST RAPORU

| ŞİDDETLİ | ORTA DERECE | HAFİF* | KABUL EDİLEBİLİR / REAKSİYON YOK | |
|-------------------------------------|--|---|--|---|
| ANANAS BENEKLİ FASULYE KARPUZ | ÇAVDAR ÇAY ERİK İSPANAK SARMISAK | BİRA MAYASI* ÇİLEK* DİL BALIĞI* ELMA* HARDAL* İSTAKOZ* KARİDES* KARNABAHAHAR* KEÇİ SÜTÜ* LİME* MAYDANOZ* SOĞAN* UZUN BAL KABAĞI* ZEYTİN* | SEBZELER AVOKADO BEYAZ PATATES BEZELYE BROKOLİ BRÜKSEL LAHANASI ÇALI FASULYESİ DOMATES HAVUÇ KEREVİZ KUŞKONMAZ LAHANA MANTAR PATLICAN RENKLİ BIBER SALATALIK SOYA FASULYESİ TATLI PATATES TOP SALATA MEYVE ARMUT GREYFURT KAVUN(KIRMIZI) KİRAZ KIZILCIK LİMON MUZ PORTAKAL ŞEFTALİ UZUM YABAN MERSİNİ ET DANA ETİ DOMUZ HİNDİ KUZU TAVŞAN TAVUK SÜT ÜRÜNLERİ / YUMURTA YUMURTA AKI YUMURTA SARISI DENİZ ÜRÜNLERİ DENİZ TARAĞI DENİZ TARAĞI KASI HALİBUT BALIĞI Mercan Balığı/SNAPPER MORİNA BALIĞI SOMON TON BALIĞI YENGEÇ TAHILLAR / NIŞASTALAR DARI MISIR PİRİNÇ OTLAR / BAHAATLAR FESLEĞEN KARABİBER KEKLİKOTU TARÇIN ZENCEFİL KURUYEMİŞLER / YAĞLAR / ÇEŞİTLİ GIDALAR BADEM BAL EKMEK MAYASI FRUKTOZ HİNDİSTAN CEVİZİ KAHVE KAJU KAKAO | KEÇİBOYNUZU PEKAN CEVİZİ ŞEKER KAMIŞI ŞERBETÇİOTU SUSAM VANILYA YERFİSTİĞİ YESİL ÇAY |

GIDA GRUPLARINA İLİŞKİN GIDA KOMPONENTLERİ

1) GLÜTEN (GLÜTEN İÇEREN TAHILLAR)

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| GLÜTEN | REAKSİYON YOK |
| GLİADİN | HAFİF REAKSİYON |
| ÖNERİLER | 3 AY SAKINMA |
| İLGİLİ GIDA ÖGELERİ: | ARPA, BUĞDAY, ÇAVDAR, YULAF |

2) KAZEİN / PEYNİR ALTI SUYU (süt ürünleri)

| | |
|----------------------|-----------------------|
| KAZEİN | HAFİF REAKSİYON |
| KESİK SÜT SUYU | REAKSİYON YOK |
| ÖNERİLER | 3 AY SAKINMA |
| İLGİLİ GIDA ÖGELERİ: | İNEK SÜTÜ, KEÇİ SÜTÜ* |

3) CANDIDA ALBİCANS (MESELA, ŞEKER)

| | |
|------------------|---------------|
| CANDIDA ALBİCANS | REAKSİYON YOK |
|------------------|---------------|

GIDA GRUPLARINA İLİŞKİN GIDA KOMPONENTLERİ ANALİZİ (Mavi Kutular)

1) GLÜTEN (glüten içeren tahıllar)

| | | |
|---|----------|-----------------|
| ■ | GLÜTEN | REAKSİYON YOK |
| ■ | GLİADİN | HAFİF REAKSİYON |
| → | ÖNERİLER | 3 AY SAKINMA |



İLGİLİ GIDA ÖGELERİ:

ARPA, BUĞDAY, ÇAVDAR, YULAF

➤ Çölyak olmayan gluten hassasiyeti nedir (NCGS)?

NCGS enflamasyon sürecine sebep olan doğuştan bağışıklık hücrelerini içeren bir karşıt gluten ve/veya gliadin reaksiyonudur. Diğer sindirim sistemi, cilt ve otoimmün rahatsızlıkları ile ilişkilendirilebilir. Ruh ve zihin sağlığını da etkileyebilir.

Alcat Gluten-Hassasiyet-Testi gluten/gliadin ve çeşitli gluten içeren tahıllara karşı oluşan hücresel reaksiyonları analiz eder. Sağlıklı alternatifler belirlemek ve çeşitli kişiye özel yemek planları oluşturabilmek için gluten içermeyen tahıllar da test edilebilir.



Test sonuçlarınızda aşağıdaki gluten içermeyen maddelerde reaksiyon yoktu veya, sadece hafif reaksiyon gösterdiler: Darı, Misir

2) KAZEİN / PEYNİR ALTI SUYU (süt ürünleri)

| | | |
|---|----------------|-----------------|
| ■ | KAZEİN | HAFİF REAKSİYON |
| ■ | KESİK SÜT SUYU | REAKSİYON YOK |
| → | ÖNERİLER | 3 AY SAKINMA |



İLGİLİ GIDA ÖGELERİ:

İNEK SÜTÜ, KEÇİ SÜTÜ*

➤ Alcat raporu bana süt ürünleri ile ilgili ne anlatıyor?

Alcat Süt Ürünleri-Hassasiyet-Testi kazein ve/veya PEYNİR ALTI SUYU'na karşı oluşan hücresel reaksiyonları analiz eder. Süt ürünlerine intolerans çeşitli sindirim sistemi ve cilt rahatsızlıklarında faktör oluşturur.

Keçi ve koyun süt ve peynirleri de kazein/peynir altı suyu içerebilir. Peynir altı suyunun ayrıca laktoz içerdiğini de lütfen dikkate alın.



Test sonuçlarınız aşağıdaki süt ürünü olmayan öğelerin kabul edilebilirliğini gösterdi: Badem, Hindistan cevizi, Kaju

KİŞİYE ÖZEL "KAÇINILMASI GEREKEN GIDALAR" LİSTESİ

ÖNEMLİ NOT: Her satın aldığınızda etiketleri ve içerik listesini tekrar kontrol edin çünkü üreticiler herhangi bir zaman formülasyonları değiştirebilirler. Tüketmeyi planladığınız gıdaların içerisinde bulunan tüm malzemelerin farkında olun. Daha fazla bilgi için lütfen ilişikteki kitapçığa bakın. Dönüşümlü diyet planınıza yardımcı olmak açısından bir yetkili besin danışmana gitmeniz önerilir.

| | |
|---|--|
|  | <p>ELMA*</p> <p>Ayrıca kaçınılacaklar: Kuşburnu çayı, elma şarabı, elma şarabı sirkesi, elma suyu, elma sosu, süs elması ve kurutulmuş elmalar.</p> <p>Örnek kaynaklar: elma turtası, elmalı çörek, bazı tatlı turşular, kızartmalar ve salatalar.</p> |
|  | <p>KARNABAHAH*</p> <p>Örnek kaynaklar: Çiğ yada hafif pişmiş yenir. Sıklıkla beşamel sosla oğraten olarak pişirilmiş olarak sunulur. Ayrıca karışım turşuda da bulunur.</p> |
|  | <p>HARDAL*</p> <p>Ayrıca kaçınılacaklar: Hardal yaprakları, lahana yaprakları, hardal tohumu, tam hardal hububatı, Fransız hardalı ve İngiliz hardalı.</p> <p>Örnek kaynaklar: Bazı mayonezlerde bulunur ve pırlola, biftek ve sebzelere sos olarak kullanılır.</p> |
|  | <p>SOĞAN*</p> <p>Ayrıca kaçınılacaklar: Frenk soğanı, taze soğan, İspanyol soğanı, arpacık soğanı, yeşil soğan, pırasa, picante sosu ve yeşil soğan</p> <p>Örnek kaynaklar: güveç, çorba, tatlı turşu (chutney) ve turşu, burger sosu, salata malzemesi ve süsü. Ayrıca turşu yapımında kullanılır.</p> |
|  | <p>KARİDES*</p> <p>Ayrıca jumbo karidesten kaçının</p> |
|  | <p>ÇİLEK*</p> <p>Ayrıca yaban çileğinden kaçının.</p> <p>Örnek kaynaklar: blackthorn çayı ve sloe cini, meyva çorbaları, reçeller, turtalar ve tatlılar.</p> |
|  | <p>UZUN BAL KABAĞI*</p> <p>Ayrıca kaçınılacak türler: spagetti, acorn, custard, golden, crookneck, ve batı Hint kabağı</p> <p>Örnek kaynaklar: Her kabağın pişirmede kendine özgü bir kullanımı vardır. Çoğunlukla fırında pişer ya da haşlanır.</p> |
|  | <p>BİRA MAYASI*</p> <p>Örnek kaynaklar: şekeri alkole fermente etmede kullanılır, alkollü içeceklerde, işlenmiş gıdalarda, işlenmiş meyva suyunda, işlenmiş et ve soya sosunda ve sirkede kullanılır. Vitamin tabletlerinde de bulunur.</p> |
|  | <p>KEÇİ SÜTÜ*</p> <p>Ayrıca kaçınılacaklar: Keçi sütü pozitifse rotasyon diyetinizden keçi peyniri de otomatik olarak çıkarılacaktır.</p> <p>Örnek kaynaklar: Peynir, yoğurt .</p> <p>Alternatifler: Bu örnekler test sonucu yalnızca negatif çıkarsa kullanılabilir. Soya sütü. Kremalı hindistan cevizi, toz badem ve mahun cevizi krema yerine kullanılabilir.</p> |
|  | <p>LİME*</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>ISTAKOZ*</p> <p>Ayrıca kaçınılacaklar: kerevit. Örnek kaynaklar: fırında, buharda pişirilir, haşlanır ya da ızgarası yapılır.</p> |
|  | <p>ZEYTİN*</p> <p>Ayrıca kaçınılacaklar: Siyah zeytin, yeşil zeytin ve zeytin yağı. Örnek kaynaklar: zeytinyağı salatalarda ve yemek pişirmede kullanılır. Zeytin Akdeniz mutfağında, pizza ve makarna yapımında kullanılır. Bazılarının çekirdeği çıkarılır, aperatif ve ordövr olarak kullanılır. Bazı margarinler zeytinle yapılır.</p> |
|  | <p>MAYDANOZ*</p> <p>Ayrıca kaçınılacaklar: geniş yapraklı maydanoz, kıvrıkcık yapraklı maydanoz, Napolitan maydanoz, İtalyan maydanozu. Örnek kaynaklar: Dolmalarda ve soslarda kullanılır, özellikle balıkla birlikte.</p> |
|  | <p>DİL BALIĞI*</p> <p>Ayrıca kaçınılacaklar: Dover dil balığı (Solea solea) ve limonlu dil balığı. .petrale dil balığı, pisi balığı, sanddab. Örnek kaynaklar:bütün olarak kızartılabildiği gibi fileto da olabilir.</p> |
|  | <p>SARMISAK</p> <p>Örnek kaynaklar kurutulmuş, yonga şeklinde, doğranmış veya toz haline getirilmiş olabilir. Ekmekte, sakıza lezzet katmada, dondurma ve meyvalı içeceklerde kullanılır. Ayrıca yağ ve tablet şeklinde de bulunur.</p> |
|  | <p>ERİK</p> <p>Ayrıca kaçınılacaklar: kuru erik & erik suyu. Örnek kaynaklar: reçel, jöle, likör ve kompostolarda kullanılır. Sloe gin (cin) erikten yapılır</p> |
|  | <p>ÇAVDAR</p> <p>Örnek gıdalar: çavdar kreması, ktır çavdar , çavdar ekmeği, çavdar gevreği, çavdar unu ve Triticale. Viski, cin ve bira gibi içkilerde de yapılır (yukarıdakilerin hepsinde değil).</p> |
|  | <p>İSPANAK</p> <p>Örnek kaynaklar: salatalarda çiğ olarak ya da hafif pişirilmiş yenir. Florentine kelimesi tarifte kullanım şeklini ifade eder.</p> |
|  | <p>ÇAY</p> <p>Ayrıca siyah çay, yeşil çay, oolong çayı, çaylı dondurma, çay süflesi, portakal pekoe çayı ve pekoe çayından kaçının. Alternatifler: meyva çayları ve sağlıklı gıda dükkanlarındaki benzer içecekler.</p> |
|  | <p>ANANAS</p> <p>Örnek kaynak: ananas suyu, pizzaların üzerinde kullanılır, Çin mutfağında tatlılarda ve meyva salatasında kullanılır.</p> |
|  | <p>BENEKLİ FASULYE</p> <p>Pişirmeyle rengini kaybeden ama lezzetini kaybetmeyen fasulye.</p> |
|  | <p>KARPUZ</p> <p>Meyva salatalarında bulunur ya da sirke soslarında dilimlenerek konur.</p> |

ÇOK YÖNLÜ GIDA SEÇENEKLERİ VE YAPISALLAŞTIRILMIŞ ÖĞÜN PLANLAMASI

Dönüşüm prensibinin anlatımı | 4 günlük devirlerde yeme



İLK ADIM

Alcat Testi, potansiyel olarak inflamatuvar gıda maddelerini belirler. Şimdi test sonuçlarınızı uygulamaya koyabilirsiniz. İlk adım bağışıklık hücrelerinizin reaksiyon gösterdiği gıdalardan sakınmaktır.

Dönüşümlü planınız, yapı sağlayarak beslenme düzeninizi en uygun hale getiren bir araçtır.

Hem vücudunuzu düzgün bir şekilde besleyen çeşitli gıdalar ve besleyici öğeler tüketeceksiniz, hem de daha ileri hassasiyetler geliştirmeniz olasılığının azalmasına yardımcı olacaksınız. Ayrıca, dönüşüm programı kolay öğün planlamasına müsaade eder ve bir alışveriş kılavuzu görevini görür.



HEDEFLER

Dört günlük düzeninizdeki yeşil gıdaları döndürürseniz, kümülatif sensitizasyon etkisinden kaçınabilirsiniz. Bu şekilde neredeyse çaba sarf etmeden çeşitli ve çok yönlü beslenebilirsiniz. Yaratıcı olmaya ve değişik gıdaları denemeye açık olun! Yeni favoriler keşfedebilirsiniz!

Ayrıca, bu dönüşüm programını takip ederek, hafif derecede reaksiyon gösteren gıdalarınızı haftada iki kereden fazla ve dört günlük döngülerde de bir seferden fazla tüketmemiş olursunuz. Hafif derecede reaksiyon gösteren gıdalar asteriks * ile gösterilir. Unutmayın ki hafif derecede reaksiyon gösteren gıdaları haftanın iki günü ile sınırlamak yerine onlardan tamamen kaçınmanız daha iyidir, lütfen 'Alcat Test Sonuçlarınızı Nasıl Yorumlamalısınız' isimli evraktaki 'sarı' gıdalar açıklamalarına bakınız.

Dönüşüm prensiplerini uygulayarak vücudun her bir gıdayı tamamen işlemesine ve metabolize etmesine izin vermiş olursunuz. Bağışıklık sistemi aşırı uyarıcılardan kaçınmadan yarar sağlar dengeyi tekrar oluşturur.



GIDALARIN YENİDEN TANITIMI

Altı aylık bir sakınma döneminden sonra reaksiyon gösteren gıdaları bir bir tekrar tanıtmaya başlayabilirsiniz. Eğer sakınıldıysa, listedeki hafif reaksiyon gösteren gıdalardan başlamak en iyisidir, daha sonra orta dereceli ve en son olarak da şiddetli listesi ile devam edilir. Tekrar tanıtmaya başladığımız gıdayı bir gün içerisinde tüketip üç gün daha bekleyiniz. Eğer bu süre içerisinde semptomlar tekrar oluşmaya başlarsa, tekrar denemeden önce üç ay daha tamamen kaçınınız. Eğer hiç semptom görülmezse, büyük olasılıkla o gıdanın artık reaksiyonu yoktur ve dönüşümlü planınıza eklenebilir.







SORUMLULUĞUNUZ

1. Hem Alcat Testi hem de dönüşüm planı birer tıbbi tetkik ve teşhis yerine geçmez. Lütfen Alcat Testinin alerji ÖLÇMEDİĞİNİ not ediniz! Eğer klasik bir gıda alerjiniz (Tıp 1) var ise, bu gıdalardan mutlak sakınmalısınız.
2. Eğer 3-6 aylık sakınma sürecinde reaksiyon gösteren bir gıdayı tüketirseniz önemli ve tatsız semptomlarla karşılaşabileceğinizin farkında olun.
3. Alcat Testinize dahil olmayan gıdaların potansiyel inflamatuvar etkileri hakkında bir bilgi veremeyiz. Test edilmemiş maddelerin tüketimi kendi seçiminizdir.




ÇOK YÖNLÜ GIDA SEÇENEKLERİ VE YAPISALLAŞTIRILMIŞ ÖĞÜN PLANLAMASI

Dört Günlük Dönüşüm Kılavuzu

| |  Gün 1 |  Gün 2 |  Gün 3 |  Gün 4 |
|-------------------------|---|--|---|---|
| TAHİL / NIŞASTA | BEYAZ PATATES | DARI | MISIR TATLI PATATES | PIRINÇ |
| SEBZE / BAKLAGİL | DOMATES HAVUÇ KEREVİZ MAYDANOZ* PATLICAN UZUN BAL KABAĞI* | BROKOLİ BRÜKSEL LAHANASI KARNABAHR* LAHANA MANTAR RENKLİ BİBER | BEZELYE ÇALI FASULYESİ KUŞKONMAZ SOĞAN* TOP SALATA | SALATALIK |
| MEYVELER | ÇİLEK* MUZ UZUM | ARMUT AVOKADO ELMA* KIZILCIK YABAN MERSİNİ | KIRAZ LİME* ŞEFTALİ | GREYFURT KAVUN(KIRMIZI) LİMON PORTAKAL ZEYTİN* |
| PROTEİN | DANA ETİ KUZU Mercan Balığı/SNAPPER MORİNA BALIĞI YENGEÇ | TAVUK TON BALIĞI YUMURTA AKI YUMURTA SARISI | DİL BALIĞI* DOMUZ HALİBUT BALIĞI SOYA FASULYESİ TAVŞAN | DENİZ TARAĞI DENİZ TARAĞI KASI HİNDİ İSTAKOZ* KARİDES* SOMON |
| ÇEŞİTLİ ÖĞELER | BAL HİNDİSTAN CEVİZİ KAJU | BİRA MAYASI* EKMEK MAYASI FESLEĞEN HARDAL* ŞEKER KAMIŞI ŞERBETÇİOTU TARÇIN ZENCEFİL | BADEM KAHVE KAKAO KEKLIKOTU YERFİSTİĞİ | FRUKTOZ KARABİBER KEÇİBOYNUZU PEKAN CEVİZİ SUSAM VANİLYA YESİL ÇAY |

Önemli Not: Bu rapor klasik Tip 1 gıda alerjilerini içermez.





KİMYASAL HASSASİYETLER TEST RAPORU

|  ŞİDDETLİ |  ORTA DERECE |  HAFİF* |  KABUL EDİLEBİLİR / REAKSİYON YOK |
|--|---|--|--|
| | | | KATKI MADDELERİ VE RENK VERİCİ MADDELER |
| | | | KATKI MADDELERİ / ŞEKER YERİNİ TUTAN MADDELER / KORUYUCULAR/ |
| | | | FARMASÖTİK MADDELER |
| | | | FARMAKOAKTİF MADDELER |
| | | MUCOR RACEMOSUS* PENİSİLYUM* PHOMA HERBARUM* SPONDYLOCLADIUM* TRİKODERMA* | KÜFLER ??GEOTRICHUM CANDIDUM ASPERGİLLUS CLADOSPORIUM HERBARUM EPICOCCUM NIGRUM HELMINTHOSPORIUM MONILIA SITOPHILA RHIZOPUS NIGRICANS SEFALOSPORİYUM ALTERNARIA BOTRYTIS CURVULARIA FUSARIUM OXYSPORUM HORMODENDRUM PULLULARIA RHODOTORULA RUBRA |

ALCAT TEST SONUÇLARINI NASIL YORUMLAMALISINIZ

Gıda intoleransları veya hassasiyetleri basitçe "Evet veya Hayır" olarak sınıflandırılmazlar. Alcat Testi, her bir maddenin bağışıklık sistemi hücreleri üzerindeki etkisini analiz eder. Hücreler statik veya değişim göstermeyen oluşumlar değildir; tam aksine canlı ve dinamik oluşumlardır. Alcat analizinin, bu biyolojik süreçlerin dört farklı derecede reaksiyonlarının birer "ayna imgesini" oluşturarak, birer şipşak fotoğraf sunduğu söylenebilir. Bir kısım hassasiyetler metabolizmanın kalıtsal hataları ile yönetilirler ve uzun seneler hatta tüm yaşam süreci boyunca sabit kalırlar. Bununla birlikte, çoğu hassasiyet aynı zamanda yaşam stili faktörlerinden de fazlasıyla etkilenirler. Mesela kötü beslenme durumu, stres (duygusal, fiziksel), ve kronik hastalıklar bağışıklık sistemini ve hücrelerin reaksiyon derecelerini etkileyebilirler. Bu sebeple, bugün kaçınmanız gereken gıdaları gelecekte tekrar yemeye başlayabilirsiniz.

1) Reaksiyonların intolerans dereceleri açıklaması

| | |
|---|--|
|  | KIRMIZI (şiddetli reaksiyon): Bu kategorideki maddeler özellikle yüksek hassasiyet gösterdiler. 6 ay veya daha uzun mutlak sakınma önerilir. |
|  | TURUNCU (orta derecede reaksiyon): Bu kategorideki maddeler yüksek hassasiyet gösterdi ve 3 ay veya daha uzun mutlak kaçınma önerilir. |
|  | SARI (hafif reaksiyon): Bu kategorideki maddeler hafif reaktif idi. Bu gıdaların tüketiminin haftada iki günden fazla olmayacak ve dört günlük süreçlerde de bir günden fazla olmayacak şekilde sınırlandırılması iyi olur. Eğer kişinin şiddetli veya orta derecede reaksiyonları çok sayıda veya önemli değilse, bu listedeki gıdalardan sadece 3 ay boyunca mutlak kaçınmasına izin verilebilir. Hafif dereceli reaktif gıdalar gıda hassasiyet testi raporunda ve dönüşüm planında asterisk * ile belirtilir. |
|  | YEŞİL (reaksiyon yok): Bu kategorideki maddeler herhangi bir hücre tepki ortaya çıkartmadı. Bu kategorideki taze gıdaları da kapsayan sağlıklı gelişimsel modelde yemek en iyisi olur. İdeal olan, çeşitli besleyici öğelerin alımını desteklemek ve günlük tüketimden kaçınmak için bu gıdaları dönüşümlü tüketmektir. (100 veya daha fazla gıda için test yaptıranlar için kişiye özel Dönüşüm Planı ilişktedir). |

2) Gıda gruplarına ilişkin gıda bileşenleri analizi

MAVİ KUTU 1

Glüten/Gliadin

Bu kutu glüten ve gliadine olan hücre tepkisi veya reaksiyon yokluğuna istinaden bilgi içerir. Eğer reaktif ise glüten içeren tüm tahıllar da listelenmiştir. Bu tahıllara doğrudan bir reaksiyon olmamış olsa dahi kaçınılması şiddetle önerilir.

MAVİ KUTU 2

Kazein/Peynir Altı Suyu

Bu kutu kazein ve peynir altı suyu için olan hücre tepkisi veya reaksiyon yokluğuna istinaden bilgi içerir. Eğer reaktif ise kazein/peynir altı suyu içeren tüm test edilmiş gıdalar da listelenmiştir. Süt ürünlerine doğrudan bir reaksiyon olmamış olsa dahi kaçınılması şiddetle önerilir.





MAVİ KUTU 3

Candida albicans

Bu kutu candida albicans için olan hücre tepkisi veya reaksiyon yokluğuna istinaden bilgi içerir. Eğer reaktif ise candida gelişimini destekleyen tüm test edilmiş gıdalar da listelenmiştir (mesela, şeker). Bağlantılı bileşenlere doğrudan bir reaksiyon olmamış olsa da dahi kaçınılması şiddetle önerilir.

✓ Eğer klasik gıda alerjiniz var ise (tip 1 alerji), **lütfen bu maddelerden mutlak kaçınınız** Alcat Yeşil listesinde gözükme olasılığı vardır!

KİMYASAL HASSASİYETLER TEST RAPORU

|  ŞİDDETLİ |  ORTA DERECE |  HAFİF* |  KABUL EDİLEBİLİR / REAKSİYON YOK |
|--|---|--|---|
| | | KARMEN (KIRMIZI BOYA) E120* SORBIK ASİT E200* | KATKI MADDELERİ VE RENK VERİCİ MADDELER ADİPİK ASİT E355 ARAP ZAMKI E414 ASKORBİK ASİT E300 BETA-KAROTENE E160a BHT E321 BRILLIANT BLACK E151 FUMARİK ASİT E297 KALSİYUM FOSFAT E341 KİNOİLİN SARI E104 KIRMIZI#3 ERİTROSİN B E12 KOYU KIRMIZI E124 LESİTİN E322 MALİK ASİT E296 POTASYUM FOSFAT E340i POTASYUM TARTRAT E336 SİTRİK ASİT E330 SODYUM BENZOAT E211 SODYUM METABİSÜLFİT E223 SODYUM SÜLFİT E221 TARTRAZİN E102 ANNATTO E160b ASİT MAVİSİ NO,3 E131 BENZOİK ASİT E210 BHA E320 BLUE#1 BRILLIANT BLUE E13 FOSFORİK ASİT E338 İNDİGO KIRMIZISI E132 KARMOİSİN E122 KIRMIZI NO.2 AMARANT E123 KIRMIZI#40 E129 LAKTİK ASİT E270 LİSSAMİN E142 METENAMİN E239 POTASYUM SORBAT E202 SARI NO,6 E110 SODYUM ASETAT E262 SODYUM LAKTAT E325 SODYUM PROPİYONAT E281 SÜKSİNİK ASİT E363 |
| | SODYUM PİROFOSFAT E450c | İNVERTAZ E1103* METİL ANTRANİLAT* | KATKI MADDELERİ / ŞEKER YERİNİ TUTAN MADDELER / KORUYUCULAR/ AMONYUM KLORÜR E510 DELTAMETRİN EDTA E385 ETİLEN GLİKOL E1521 GLİSEROL E422 İZOMALT E953 LİSOZİM E1105 MANNİTOL E421 NİKEL SÜLFAT POLİDEKSTROZ E1200 POTASYUM HİDROKSİT E525 ŞAP E522 SODYUM BİSÜLFAT E514 SODYUM TRİPOLİFOSFAT E451 SÜKRALOZ E955 ASPARTAM E951 D-LAKTİTOL E966 Eritritol FLORÜR HEKSİLRESORSİNOL E586 KLOR MAGNEZYUM FOSFAT E343 MSG E621 ORRIS ROOT POLİSORBAT 80 E433 SAKKARİN E954 SİKLODEKSTRİN E459 SODYUM SİKLAMAT E952 SORBITOL E420 Xylitol |
| GENTAMİSİN | | NİSTATİN* VOLTAREN* | FARMASÖTİK MADDELER AMOKSİSİLİN ASETAMİNOFEN DİFLUNİSAL İNDOSİN KLİNORİL NEOMİSİN PENİSİLAMİN PİROKSİKAM SULFAMETOKSAZOL AMPİSİLİN ASPİRİN İBUPROFEN KETOPROFEN NAPROKSEN NSAİD PENİSİLİN STREPTOMİSİN TETRASİKLİN |
| | | | FARMAKOAKTİF MADDELER |
| | | | KÜFLER |