



**PATIENTENINFORMATION**

**Testtabelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

**Seite 1**

Möglichst meiden: weißen Zucker (auch in Gebäck, Fruchtsaft, Fruchtjoghurt, Marmelade), alle Light-Produkte, auch Halbfettbutter, Eis, Weißmehl, Schweinefleisch, Süßstoffe, Alkohol.

<b>Milch</b>	Süße Sahne	Saure Sahne	Butter
Joghurt	Quark	Hartkäse	Camembert
Harzer Roller	Sojamilch	Schafskäse	Ziegenkäse
Mozzarella	Feta	Margarine	
<b>Eigelb gekocht</b>	Eiweiß gekocht	Wild	Lamm
Pute	Huhn	Rindfleisch	Kalbfleisch
Seefisch	Süßwasserfisch		Kaninchen
Hering	Krabben	Aal	Muscheln
Pfefferminztee	Kamillentee	Hagebuttentee	Schwarzer Tee
Brennesseltee	Früchtetee	Matetee	Kaffee
Weißwein	Rotwein	Bier	Kakao
Gründels			
<b>Weizen</b>	Dinkel	<b>Roggen</b>	<b>Hafer</b>
Hirse	Gerste	Buchweizen	Grünkern
Essig	Mais		
Reis	Tapioka	Rote Linsen	Amaranth
Linsen	Erbsen		
<b>Haselnuss</b>	Walnuss	Mandeln	Paranuss
Cashewkerne	Pinienkerne	<b>Erdnüsse</b>	Pistazien
Sonnenblumenkerne	Leinsamen	Sesamen	Mohn
Kürbiskerne	Kokosraspel		
Fruchtzucker	Traubenzucker	Milchzucker	Fenner Harz
Honig	Vanille		
Sauerteigextrakt	<b>Hefe frisch</b>	Trockenhefe	Backpulver
Rosinen	Trockenpflaumen	Trockenaprikosen	

*Autorin: Dr. Beate Strittmatter, DAA e.V.*



**PATIENTENINFORMATION**

**Testtabelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

**Seite 2**

<b>Zwiebeln roh</b>	Zwiebeln gekocht	Radieschen	Spinat
<b>Knoblauch roh</b>	Knoblauch gekocht	Spargel	Fenchel
<b>Paprika roh</b>	Paprika gekocht	Sellerie	Grünkohl
<b>Tomaten roh</b>	Tomaten gekocht	Zucchini	Gurke
<b>Karotten roh</b>	Karotten gekocht	Wirsing	Rettich
Blumenkohl	Rosenkohl	Schwarzwurzeln	Topinambur
Weißkohl roh	Weißkohl gekocht	Auberginen	Mangold
Rotkohl	Kartoffeln	Kohlrabi	Brokkoli
Bohnen grün gek.	Bohnen weiß gek.	Erbsen gekocht	Rote Beete
Spargel	Lauch		
<b>Äpfel sauer</b>	Äpfel mild	Birne	Himbeere
<b>Ananas</b>	<b>Pflaume</b>	Rhabarber	Heidelbeere
<b>Erdbeeren</b>	Feigen frisch	Johannisbeeren rot	Johannisb. schwarz
Aprikosen	Datteln frisch	Karambole	Kiwi
<b>Pfirsich</b>	Stachelbeeren	Reineclauden	
<b>Orangen</b>	<b>Zitronen</b>	Banane	Melone
Trauben	Kirschen	Mirabellen	Zwetschgen
<b>Petersilie</b>	Liebstockel	Rosmarin	Salbei
<b>Schnittlauch</b>	Oregano	Dill	Kümmel
<b>Majoran</b>	Basilikum	Bohnenkraut	Estragon
Pfeffer	Paprika	Piment	
Curry	Chili	Olivenöl	Maggi
Wacholderbeeren	Lorbeerblatt	Fondor	Glutamat
Zwiebelpulver	Knoblauchpulver	Kräutersalz	Sojasoße
Ingwer	Muskatnuss	Nelke	Zimt
Koriander	Ysop	Kräuter d. Provence	
Federn/Daunen	Wolle	Seide	Kamelhaar
Roßhaar	Hund	Katze	Hamster
Hausstaub	Kaninchen	Meerschweinchen	Latex
Frosch Spülmittel	Pril	Palmolive	Sunil
Tandil	Dash	Persil	Burti