

Analysrapport Allergi & Intoleranstest

Dummy Persson

Dummy Persson

04/09/2021

Allergi & Intoleranstest

SLWTOEHX-B2



Kort om ditt testsvar

Tack för att du valt Get Tested International AB som din leverantör av hälsoanalyser. Din resultatrapport är indelad i två delar:

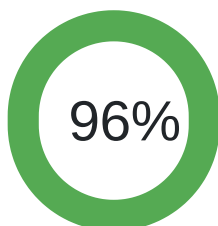
Del I: Resultat på ditt Allergitest (IgE)

Del II: Resultat på ditt Intoleranstest (IGG)

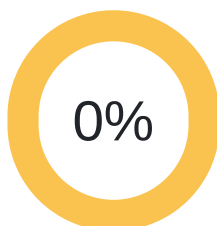
Innan dina resultat presenteras för respektive sektion så beskriver vi hur du ska tolka dina resultat. Efter dina resultat för respektive sektion finns en förklarande sektion.

Testresultat sammanfattning (Allergi + Intoleranser)

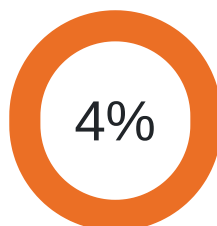
Nedan ser du en översikt hur de 78 olika ämnen som är testade fördelas utifrån sensibiliering baserat på ditt testresultat.



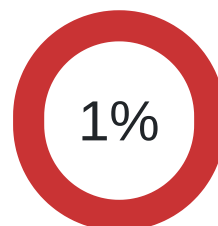
96% av dina födoämnen uppvisade ingen reaktion (klass 0).



0% av dina födoämnen uppvisade svag reaktion (klass 1-2).



4% av dina födoämnen uppvisade medel reaktion (klass 3-4).



1% av dina födoämnen uppvisade stark reaktion (klass 5-6).



Allergitest



Del I: Allergitest

Kort om ditt testsvar

Vårt labb har testat om ditt blodprov visat några tecken på IgE-sensibilisering mot 38 olika ämnen genom att mäta koncentrationen av immunoglobuliner IgE i ditt blod. Vid en IgE-medierad respons, reagerar immunförsvaret genom att producera IgE-antikroppar när det kommer i kontakt med det allergena ämnet. Ju högre koncentration av IgE-antikroppar, desto större chans att födoämnet kommer utlösa allergiska symptom.

Ett allergitest kan ge utslag trots att individen inte upplever några besvär. Dvs, enbart ett förhöjt IgE räcker inte för att sätta diagnosen allergi. Det kan hända att personen som testas endast är överkänsligt mot ett livsmedel istället för allergisk, och då visar inte analysen det.

Hur du tolkar ditt provsvar

Ditt provsvar visar på en skala från 1-6 hur stark sensibilisering din kropp reagerat med, för respektive ämne.

KLASS 0: Ingen reaktion

KLASS 1-2: Svag sensibilisering

KLASS 3-4: Medel sensibilisering

KLASS 5-6: Stark sensibilisering



Ditt testresultat - Olika pollensorter

Namn	Ditt värde	Klass	Skala
Ask (pollen)	<0.35	0	
Bahia gräs (pollen)	<0.35	0	
Bermudagräs (pollen)	<0.35	0	
Björk (pollen)	<0.35	0	
Cypress (pollen)	<0.35	0	
Gråbo (pollen)	<0.35	0	
Hasselnöt (pollen)	<0.35	0	
Malörtsambrosia (pollen)	<0.35	0	
Oliv (pollen)	<0.35	0	
Råg (pollen)	<0.35	0	
Svartkämpar (pollen)	<0.35	0	
Timotejgräs (pollen)	<0.35	0	



Ditt testresultat - Livsmedel

Namn	Ditt värde	Klass	Skala
Apelsin	<0.35	0	
Hasselnöt	11.35	3	
Jordgubbe	<0.35	0	
Jordnöt	<0.35	0	
Kräfta	<0.35	0	
Kött (fläsk, nötkött, kyckling, lamm)	44.48	4	
Lax	<0.35	0	
Mandel	<0.35	0	
Mjök	<0.35	0	
Morot	<0.35	0	
Persika	<0.35	0	
Potatis	<0.35	0	
Ris	<0.35	0	
Räka	<0.35	0	
Soja	<0.35	0	
Torsk	<0.35	0	
Tomat	<0.35	0	
Vete	<0.35	0	
Äggvita	<0.35	0	
Äpple	<0.35	0	



Ditt testresultat - icke-Livsmedel

Namn	Ditt värde	Klass	Skala
Hund	<0.35	0	
Häst	69.08	5	
Kackerlacka	<0.35	0	
Katt	<0.35	0	
Kvalster	<0.35	0	
Mögel (Cladosporium herbarum)	<0.35	0	



Förstå resultatet

Normala värden - men uppvisar symptom?

I vissa fall kan personer uppleva symptom trots att provet visar normala värden. Det kan bero på en rad olika orsaker. En orsak kan vara att det istället för allergi handlar om matintolerans (IgG). Det kan också vara så att antikroppar kan vara normala i blodet, men förhöjda i det organet där reaktionen sker – exempelvis i nässlemhinnan, bronker eller tarmar. En annan orsak kan vara att det handlar om falskallergi. Då frigörs ämnen från mastceller utan att antigener är bundet till antikroppar. Vid känslighet mot biogena aminer (histamin, tryptamin, tyramin, serotonin, fenyletylamin) kan man få symptom som påminner om allergi.

Korsreaktioner - utslag trots inga symptom?

Om det tvärtom är så att testresultatet gett utslag men det finns inga symptom, kan det handla om korsallergi. Det kan till exempel innebära att man har IgE-antikroppar, men utan symptom. Man kan dock även ha symptom vid korsallergi. Vissa allergiframkallande proteiner är så lika ett allergent ämne (exempelvis björkpollen), att varken labbtester eller kroppens egna immunsystem kan skilja dem åt. Personer med exempelvis björkpollenallergi kan således reagera på andra ämnen med proteiner som har liknande struktur, trots att de inte tillhör samma matfamilj.

Övrigt

Till skillnad mot vid matintolerans, rekommenderar vi inte att du intar något ämne som du uppvisar en allergisk sensibilisering mot inklusive symptom.

Tänk på att hygienartiklar såsom hudkräm och schampo kan innehålla allergena ämnen.



Matintoleranztest



Del II: Matintoleranstest

Kort om ditt testsvar

Vårt labb har testat om ditt blodprov visat några tecken på IgG-sensibilisering mot 40 olika födoämnen genom att mäta koncentrationen av immunoglobuliner IgG4 i ditt blod. En förhöjd IgG4-koncentration indikerar en belastning på immunsystemet. Matintolerans leder ofta till att kroppen överexponeras, vilket gör att immunförsvaret blir stressat och mattas ut. Så länge som tarmbarriären är intakt bör du ej få någon reaktion. **Det innebär att ditt resultat kan visa på en förhöjd koncentration av IgG4 utan att du upplever några symptom.**

Kronisk belastning på tarmen kan leda till vad som kallas "läckande tarm", det vill säga att tarmbarriären blir mer genomsläpplig. Oönskade ämnen kan då tränga igenom tarmslemhinnans barriär, ut till blodet och då binda till sig antikroppar, vilket kan orsaka en rad olika inflammationsliknande symptom.

Symptomen vid matintolerans kan ibland vara svåra att koppla samman med födoämnet då en reaktion kan visa sig allt ifrån några timmar till flera dagar efter intaget och utvecklas ofta gradvis med tiden. Regelbunden konsumtion av ett födoämne kan således också leda till konstanta symptom.

Hur du tolkar ditt provsvar

Ditt provsvar visar på en skala från 1-6 hur stark sensibilisering din kropp reagerat med för respektive ämne.

KLASS 0: Ingen reaktion

KLASS 1-2: Svag sensibilisering

KLASS 3-4: Medel sensibilisering

KLASS 5-6: Stark sensibilisering



Ditt testresultat - Matintoleranser (1/2)

Namn	Ditt värde	Klass	Skala
Amarant	<0.35	0	
Apelsin	<0.35	0	
Banan	<0.35	0	
Blåmussla	<0.35	0	
Bovete	<0.35	0	
Fläsk	<0.35	0	
Fårmjök	<0.35	0	
Getmjök	<0.35	0	
Haricot verts	<0.35	0	
Gröna ärtor	<0.35	0	
Gurka	<0.35	0	
Hasselnöt	<0.35	0	
Havre	<0.35	0	
Jordnöt	<0.35	0	
Kål	<0.35	0	
Kivi	<0.35	0	
Komjök	<0.35	0	
Kyckling	<0.35	0	
Lax	<0.35	0	
Lök	<0.35	0	



Ditt testresultat - Matintoleranser (2/2)

Namn	Ditt värde	Klass	Skala
Morot	<0.35	0	
Mandel	<0.35	0	
Majs	<0.35	0	
Nötkött	28.92	4	
Ris	<0.35	0	
Råg	<0.35	0	
Potatis	<0.35	0	
Räka	<0.35	0	
Selleri	<0.35	0	
Senap	<0.35	0	
Sill	<0.35	0	
Soja	<0.35	0	
Tomat	<0.35	0	
Torsk	<0.35	0	
Valnöt	<0.35	0	
Vete	<0.35	0	
Vitlök	<0.35	0	
Äggvita	<0.35	0	
Äggula	<0.35	0	
Äpple	<0.35	0	



Nästa steg - Vad ska du göra nu?

Vid förhöjda nivåer i kombination med symptom kan man misstänka en störning i tarmbarriären eller en svårighet att bryta ned födoämnet korrekt. För att minska eller helt förbättra symptomen kan vi rekommendera en rotationsdiet eller en eliminationsdiet, eventuellt i kombination med intag av ämnen som stöttar matsmältningen eller läkningen av tarmen.

En rotations- eller eliminationsdiet bör genomföras i 1-9 månader, beroende på vilken sorts reaktion det handlar om, och för att ge tarmen tid att återställa sig. Om inga symptom finns trots utslag på testet, behöver du inte ändra din kost.

Vid normala värden men uppvisar symptom

I vissa fall kan personer uppleva symptom trots att provet visar normala värden. Det kan bero på en rad olika orsaker. En orsak kan vara att det istället för matintolerans handlar om allergi eller en allergisk korsreaktion. Det kan också vara så att man istället reagerar mot specifika ämnen såsom biogena aminer (histamin, tryptamin, tyramin, serotonin, fenyletylamin). Om inte så är fallet kan man utreda vidare om det är gluten- eller laktosintolerans bakom, alternativt fruktosmalabsorption.

Har du fått väldigt många utslag på ditt test?

Matintoleranser är ett sekundärt problem som primärt kommer från obalanser i mage/tarm. Att eliminera det som stör är alltid det viktigaste för att ge mage/tarm en paus och för att kunna möjliggöra läkning. Om du misstänker svagheter i matsmältningen kan du stötta med enzymer, saltsyra eller bitterörter. Om det finns en störning i tarmslemhinnan som ligger bakom kan du stötta läkningen av tarmslemhinnan med glutamin och/eller lecitin. Om du önskar djupgående svar på orsaken bakom finns tarmtester som mäter dessa faktorer.

Hur du använder ditt resultat

- Födoämnen från klass 0 till 2 kan du fortsätta äta såvida du inte uppvisar en reaktion mot dem. I så fall bör du äta dem mer sällan (rotationskost).
- Födoämnen i klass 3 eller 4 och som du uppvisar någon sorts reaktion på, bör du äta mer sällan (rotationskost).
- Födoämnen i klass 5 eller 6 och som du uppvisar stark reaktion på, bör du eliminera från din kost i 1-9 månader.

Alla typer av födoämnen som du uppvisar en stark reaktion på, bör du eliminera från din kost 1-9 månader. Om du samtidigt gjort vårt allergitest och fått utslag på födoämnen där, ska även dessa uteslutas. Tänk på att om du utesluter många ämnen kan du få näringsbrist. Ta hjälp av en dietist, läkare eller terapeut i så fall.

Rotationskost

En rotationskost innebär att man roterar kosten man äter så att man inte äter samma födoämne mer än var fjärde dag, i vissa fall ännu mer sällan. Det underlättar om du har en satt födoämnesplan för vad du kan äta, dag för dag. Dag fem kan du åter äta det eller de ämnen du åt dag 1, om du väljer en fyra dagars rotationskost.



Namn: Dummy Persson
Test: Allergi & Intoleranstest

Datum för test: 04/09/2021
Analys-ID: SLWTOEHX-B2

När du lägger om din kost, tänk på att mycket kan hända i kroppen (exempelvis att du börjar detoxa), därför kan du uppleva att symptomen – eller att nya symptom visar sig ett tag.

Återinförande av födoämnen

När det är dags för dig att återinföra de födoämnen du helt eliminerat, tänk på att göra det gradvis. Börja med de som gett dig minst symptom, och vänta helst fyra dagar till en vecka innan du introducerar nästa ämne för att se hur du reagerar.

Detta test ersätter inte en medicinsk konsultation. Sök alltid sjukvård om du upplever allvarliga symptom.

