

P88 DIY Lebensmittel-Antigen-Test

Information für Kunden/Patienten

Inhalt

Warum Lebensmittel-Allergie-Tests?	2
Was wird beim P88 getestet?.....	3
IgE.....	3
IgG4	3
IgG total.....	4
Komplement (C3d)	4
Was bedeutet P88 IMMUN-INDEX	4

Warum Lebensmittel-Allergie-Tests?

Lebensmittelallergien/ -sensitivitäten und Darmgesundheit sind untrennbar miteinander verbunden.

Die Darmschleimhaut bildet die größte Grenzfläche unseres Körpers zur Außenwelt. In der Literatur wird meist 260-300qm, in etwa die Größe eines Tennisplatzes, angegeben. Eine Studie von 2014 kommt nur auf ca. 32qm [1], also eher die Größe eines halben Badmintonplatzes. So oder so haben wir es mit einer sehr großen Fläche zu tun. Sie ist um ein Vielfaches größer als unsere Körperoberfläche, die Haut (1,6-1,9qm bei einem Erwachsenen). Dies erklärt, dass eine intakte Darmbarriere entscheidend ist für die vielfältigen Funktionen, die unser Darm erfüllen muss. Er ist nicht nur Ausscheidungsorgan, sondern erfüllt zahlreiche Aufgaben, die für uns lebensnotwendig sind. Aufnahme von Nährstoffen, Regulation des Wasserhaushaltes, Immunabwehr und Produktion von Enzymen, Hormonen sowie Botenstoffen gehören zu seinen wichtigen Aufgaben.

Lebensmittelallergien und -sensitivitäten führen auf dieser großen Grenzfläche zu Entzündungen. Dadurch wird die Darmbarriere empfindlich gestört und deren oben beschriebenen Funktionen stark beeinträchtigt. Fortwährende Entzündungen durch Lebensmittelallergien und -sensitivitäten führen zu Leaky Gut (erhöhte Permeabilität der Darmschleimhaut – als Folge gelangen größere Moleküle aus dem Darmlumen ins Blut). Leaky Gut erhöht die Möglichkeit weiterer Lebensmittelallergien. Ein Teufelskreis! Das Immunsystem gerät aus dem Gleichgewicht, die Immuntoleranz ist beeinträchtigt und es kommt zu einem hyperreaktiven Immunsystem. Dies kann zu vielfältigen Symptomen nicht nur im Darm, sondern im ganzen Körper führen.

Lebensmittel-Allergie-Tests können helfen diesen Teufelskreis zu unterbrechen. Wenn die Lebensmittel, die die Entzündungsreaktionen hervorrufen, identifiziert und eliminiert werden, beginnt die Darmschleimhaut zu heilen und die Darmbarriere wird wieder hergestellt. Nach ausreichender Eliminationsphase (Dauer nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Therapeut, mit dem Sie den Test durchführen), kann in den meisten Fällen eine stufenweise Wiedereinführung der betreffenden Lebensmittel in die Ernährung erfolgen.

Verstopfung oder Durchfall	Blähungen, aufgebläht sein
Reflux	Schlechte Aufnahme von Vitaminen etc.
Ausschlag, Ekzeme, Nesselsucht	Gelenkschmerzen
Häufige Infekte	Erschöpfung, schlechter Schlaf
Depressionen	Gewichtszunahme
Migräne	Autoimmunerkrankungen

Symptome, die mit Reaktionen auf Lebensmittel in Verbindung gebracht werden

Wie kann mir der Test helfen?

Wenn Sie unter Magen-Darm-Problemen wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Aufgebläht sein, Nesselsucht, Sodbrennen, Reflux, Erschöpfung oder auch Gelenkschmerzen, Migräne oder Autoimmun-Erkrankungen leiden, kann Ihr Arzt/Ärztin bzw. TherapeutIn mit Hilfe des P88 DIY Lebensmittel-Antigen-Tests diejenigen Lebensmittel identifizieren, die diese Symptome bei Ihnen auslösen.

Was zeichnet den P88-Lebensmittel-Antigen-Test aus?

Gleichzeitige Messung von VIER Immun-Reaktionen auf 88 Lebensmittel

Einordnung der Lebensmittel nach Stärke der Immun-Reaktion (P88-IMMUN-INDEX)

Einfache Durchführung (Kapillarblut-Test = Blut aus der Fingerbeere)

Was wird beim P88 getestet?

Unser Immunsystem schützt unseren Körper vor äußeren Angriffen und körperfremden Strukturen. Bei Lebensmittel-Allergien und -Sensitivitäten reagiert das Immunsystem fälschlicherweise auf bestimmte Lebensmittel mit der Bildung von Abwehrstoffen. Der P88 Lebensmittel-Antigen-Test misst vier dieser Abwehrreaktionen:

IgE

Immunglobulin E ruft Immunreaktionen des Soforttyps hervor. Unmittelbar bis eine halbe Stunde nach Kontakt mit dem Allergen treten Symptome wie Juckreiz, Schwellung, Nesselsucht, Ausschlag oder Atemnot auf. Im schlimmsten Fall reagiert der Körper mit einem anaphylaktischen Schock.

IgG4

IgG4 unterscheidet sich grundlegend von IgG1-3. IgG4 kann eine IgE Reaktion (allergische Sofortreaktion siehe oben) *reduzieren!* Wenn IgG4 gleich oder höher ist als IgE ist Immuntoleranz erreicht. In diesem Fall ist ein erhöhtes IgG4 also etwas Positives! Genau dieser Mechanismus wird bei der bekannten Desensibilisierung bei Heuschnupfen genutzt. Der Körper wird mit kleinen Mengen des Allergens wieder und wieder konfrontiert. Bei erfolgreicher Desensibilisierung hat man nicht IgE reduziert, sondern erreicht, dass IgG4 erhöht und damit die IgE-Reaktion blockiert wird.

Wegen seiner besonderen Eigenschaften ist es deshalb sinnvoll IgG4 separat zu messen - zusätzlich zu IgG gesamt und IgE. Es ergibt sich aus den obigen Erläuterungen, dass die alleinige Bestimmung von IgG4, wie sie häufig angeboten wird, nicht sinnvoll ist!

Der P88 misst und bewertet die IgG4-Titer in Zusammenhang mit den IgE-Immunreaktionen. Lebensmittel bei denen eine Immuntoleranz festgestellt wird müssen dann nicht unnötigerweise aus der Ernährung eliminiert werden. Nur bei sehr hohen IgG4-Werten und IgG4-assoziierten Vorerkrankungen sollten IgG4-positive Lebensmittel eliminiert werden. Ihr/e Arzt/Ärztin, Apotheker/In oder Therapeut/In wird Sie dazu beraten.

IgG total

Anders als bei IgE treten die Symptome bei IgG-Reaktionen erst 3 bis 72 Stunden nach Kontakt zu Allergenen auf und die betreffenden Lebensmittel können dadurch schwer identifiziert werden. Die Symptome der Nahrungsmittelsensitivitäten sind subtiler und reichen von Müdigkeit über Kopfschmerzen, Übelkeit, Krampfanfällen, Hyperaktivität, Blähungen, Durchfall, Verstopfung bis hin zu Stimmungsschwankungen. Die unspezifischen Symptome werden oft jahrelang oder manchmal ein Leben lang nicht mit Lebensmittelsensitivitäten in Zusammenhang gebracht.

Zahlreiche Studien belegen die Verbesserung der Symptome bei Reizdarmsyndrom, ADHS und Rheumatoider Arthritis, wenn IgG-positive Lebensmittel aus der Ernährung über einen gewissen Zeitraum (je nach Höhe des IgG Titers und Dauer der bestehenden Beschwerden) eliminiert werden.

Mit dem P88-DIY-Lebensmittel-Antigen-Test werden IgG-positive Lebensmittel zuverlässig erkannt.

Komplement (C3d)

Komplement, ein Plasma-Protein, ist Teil des angeborenen Immunsystems das normalerweise von Mikroorganismen (z.B. Bakterien, Viren, Hefen, Parasiten) aktiviert wird. Die Komplementaktivierung kann aber auch durch Lebensmittel-Allergene erfolgen. Durch Komplement wird eine IgG-Immunreaktion 1000 bis 10000fach verstärkt.

Der P88-DIY-Lebensmittel-Antigen-Test erlaubt durch das gleichzeitige Messen von IgG-Gesamt und C3d eine Gewichtung der Lebensmittelsensitivitäten. Nur so kann ermittelt werden welches Lebensmittel tatsächlich die stärkste Entzündung hervorruft.

Was bedeutet P88 IMMUN-INDEX

Nur der Precision Point P88-DIY-Lebensmittel-Antigentest misst mit IgE, IgG4, IgG-Gesamt und Komplement (C3d) vier verschiedene Immunreaktionen, die bei Lebensmittel-Allergien und -Sensitivitäten relevant sind, in einem einzigen Test.

Jedes im P88 gemessene Nahrungsmittel wird basierend auf den einzelnen Ergebnissen bei den verschiedenen Antikörpertypen und deren Reaktionsniveau mithilfe einer komplexen Berechnung gewichtet. Alle Lebensmittel können dann entsprechend der jeweiligen Gesamt-Reaktivität in absteigender Reihenfolge gelistet werden.

Mit dem Immun-Index hat man ein innovatives Werkzeug, mit dem gezielt und individuell diejenigen Lebensmittel aus der Ernährung eliminiert werden können, die die stärksten Entzündungsreaktionen verursachen.