



PATIENTENINFORMATION

Testtabelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Seite 1

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

Milch	Süße Sahne	Saure Sahne	Butter
Joghurt	Quark	Hartkäse	Camembert
Harzer Roller	Sojamilch	Schafskäse	Ziegenkäse
Mozzarella	Feta	Margarine	
Eigelb gekocht	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			
Weizen	Dinkel	Roggen	Hafer
Hirse	Gerste	Buchweizen	Grünkern
Essig	Mais		
Reis	Tapioka	Rote Linsen	Amaranth
Linsen	Erbsen		
Haselnuss	Walnuss	Mandeln	Paranuss
Cashewkerne	Pinienkerne	Erdnüsse	Pistazien
Sonnenblumenkerne	Leinsamen	Sesamen	Mohn
Kürbiskerne	Kokosraspel		
Fruchtzucker	Traubenzucker	Milchzucker	Fenner Harz
Honig	Vanille		
Sauerteigextrakt	Hefe frisch	Trockenhefe	Backpulver
Rosinen	Trockenpflaumen	Trockenaprikosen	

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



PATIENTENINFORMATION

Testtabelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Seite 2

Zwiebeln roh	Zwiebeln gekocht	Radieschen	Spinat
Knoblauch roh	Knoblauch gekocht	Spargel	Fenchel
Paprika roh	Paprika gekocht	Sellerie	Grünkohl
Tomaten roh	Tomaten gekocht	Zucchini	Gurke
Karotten roh	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		
Äpfel sauer	Äpfel mild	Birne	Himbeere
Ananas	Pflaume	Rhabarber	Heidelbeere
Erdbeeren	Feigen frisch	Johannisbeeren rot	Johannisb. schwarz
Aprikosen	Datteln frisch	Karambole	Kiwi
Pfirsich	Stachelbeeren	Reineclauden	
Orangen	Zitronen	Banane	Melone
Trauben	Kirschen	Mirabellen	Zwetschgen
Petersilie	Liebstöckel	Rosmarin	Salbei
Schnittlauch	Oregano	Dill	Kümmel
Majoran	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