

## Anleitung zum Nahrungsmitteltest

Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie sind zum Nahrungsmitteltest bestellt. Bringen Sie bitte die folgenden Nahrungsmittel in Form einer kleinen Probe (etwa Daumenendglied-groß) mit. Am besten Sie verpacken die festen Sachen in einen Eierkarton oder einen Eiswürfelbehälter, die flüssigen und puderförmigen in ein kleines Gläschen.

Die Nahrungsmittel sollten Sie so mitbringen, wie Sie sie essen (gekocht, etc.), aber bitte nicht direkt vom Teller, sondern als einzelne Substanzen. Sie können die Nahrungsmittel im Gefrierfach sammeln und dann am Tag des Tests herausnehmen.

Denken Sie daran, dass Sie die Nahrungsmittel für den Test noch einmal in den Mund nehmen müssen, was etwas über den Zustand, in dem sie sich befinden sollten, aussagt.

Das Ganze bedeutet etwas Mühe, aber die Testung wird sicherer sein als mit Extrakten oder homöopathischen Testampullen.

Die unten stehende Liste verstehen Sie bitte als Checkliste. Überlegen Sie, was Sie wenigstens einmal in der Woche auf dem Tisch stehen haben, ergänzen Sie die Liste entsprechend bzw. lassen Sie das weg, was Sie ohnehin nie essen.

### Gemüse

Kartoffel  
Tomate  
Zucchini  
Gurke  
Karotte  
Sellerie  
Zwiebel  
Broccoli  
Paprika  
Knoblauch

### Milchprodukte

Milch  
Joghurt  
Sahne  
Butter  
Kuh-Käse  
Schafskäse  
Ziegenkäse

### Fleisch/Fisch

Rind  
Schwein  
Pute  
Huhn  
Lamm  
  
Fisch n. Wahl

### Ei (gekocht)

### Obst (bevorzugte Sorten)

### Getränke

Kaffee  
schw. Tee  
Kräutertee nach Wahl  
Kakao  
Bier  
Wein

### Nüsse/ Samen

Haselnuss  
Erdnuss  
Kürbiskerne  
Mandeln  
Sonnenblumenkerne

### Fette

Sonnenblumenöl  
Olivenöl  
Distelöl  
Leinöl

**Getreideprodukte, Nicht-Getreide wie Buchweizen, Quinoa etc. sowie Mais** müssen nicht mitgebracht werden, da wir sie einzeln in der Praxis vorrätig haben.

Viel Erfolg - Ihr Praxisteam