



## Anleitung zum Nahrungsmitteltest:

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sie haben sich zum Nahrungsmitteltest angemeldet. Bringen Sie bitte folgende Nahrungsmittel in Form einer kleinen Probe (etwa 1cm<sup>2</sup>) mit. Am besten verpacken Sie die festen Proben in einem Eiswürfelbehälter, die flüssigen und puderförmigen in einem kleinen Gläschen.

Die Nahrungsmittel sollten Sie so mitbringen, wie Sie sie essen (also z.B. gekocht), aber als einzelne Substanzen.

Denken Sie daran, dass Sie die Nahrungsmittel nochmals in den Mund nehmen müssen. Im folgenden sind einige Beispiele aufgeführt. Bringen Sie bitte max. 15 Nahrungsmittel zum Test mit. Wählen Sie solche aus, die Sie häufig zu sich nehmen oder bei denen Sie sich nach dem Verzehr unwohl fühlen.

Folgende Substanzen haben wir vorrätig: Fructose, Lactose, Weizenmehl, Roggenmehl, Zucker, Kaffee.

### **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

### **Getränke:**

schwarzer Tee  
Kräutertee  
Kakao  
Bier  
Wein

### **Ei (gekocht):**

Eiweiß  
Eigelb

### **Nüsse/Samen:**

Haselnuss  
Erdnuss  
Kürbiskerne  
Mandeln  
Sonnenblumenkerne

### **Fette:**

Sonnenblumenöl  
Olivenöl  
Distelöl

### **Obstsorten**

### **Medikamente**

### **Süßigkeiten**

**Bitte nur Nahrungsmittel mitbringen, die auch von Ihnen verwendet werden!!!**

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

## **Heilpraktiker-Praxis Elke Riedel**

Otto-Beck-Str. 20  
64625 Bensheim- Auerbach  
Tel. 06251/8608877  
Fax: 06251/8608866  
info@heilpraktiker-riedel.de