

**Patient Information:**

Lab ID: Name Patient: Gender: M  
Clinic ID: Practitioner: D.O.B:  
Date collection: Testing date: 27/03/2019 Result release: 01/04/2019



## ALCAT TEST SONUÇLARINI NASIL YORUMLAMALISINIZ

Gıda intoleransları veya hassasiyetleri basitçe "Evet veya Hayır" olarak sınıflandırılmazlar. Alcat Testi, her bir maddenin bağışıklık sistemi hücreleri üzerindeki etkisini analiz eder. Hücreler statik veya değişim göstermeyen oluşumlar değildir; tam aksine canlı ve dinamik oluşumlardır. Alcat analizinin, bu biyolojik süreçlerin dört farklı derecede reaksiyonlarının birer "ayna imgesini" oluşturarak, birer şipşak fotoğraf sunduğu söylenebilir. Bir kısım hassasiyetler metabolizmanın kalıtsal hataları ile yönetilirler ve uzun seneler hatta tüm yaşam süreci boyunca sabit kalırlar. Bununla birlikte, çoğu hassasiyet aynı zamanda yaşam stili faktörlerinden de fazlasıyla etkilenirler. Mesela kötü beslenme durumu, stres (duygusal, fiziksel), ve kronik hastalıklar bağışıklık sistemini ve hücrelerin reaksiyon derecelerini etkileyebilirler. Bu sebeple, bugün kaçınmanız gereken gıdaları gelecekte tekrar yemeye başlayabilirsiniz.

### 1) Reaksiyonların intolerans dereceleri açıklaması



**KIRMIZI** (şiddetli reaksiyon): Bu kategorideki maddeler özellikle yüksek hassasiyet gösterdiler. 6 ay veya daha uzun mutlak sakınma önerilir.



**TURUNCU** (orta derecede reaksiyon): Bu kategorideki maddeler yüksek hassasiyet gösterdi ve 3 ay veya daha uzun mutlak kaçınma önerilir.



**SARI** (hafif reaksiyon): Bu kategorideki maddeler hafif reaktif idi. Bu gıdaların tüketiminin haftada iki günden fazla olmayacak ve dört günlük süreçlerde de bir günden fazla olmayacak şekilde sınırlandırılması iyi olur. Eğer kişinin şiddetli veya orta derecede reaksiyonları çok sayıda veya önemli değilse, bu listedeki gıdalardan sadece 3 ay boyunca mutlak kaçınmasına izin verilebilir. Hafif dereceli reaktif gıdalar gıda hassasiyet testi raporunda ve dönüşüm planında asterisk \* ile belirtilir.



**YEŞİL** (reaksiyon yok): Bu kategorideki maddeler herhangi bir hücresel tepki ortaya çıkartmadı. Bu kategorideki taze gıdaları da kapsayan sağlıklı gelişimsel modelde yemek en iyisi olur. İdeal olan, çeşitli besleyici öğelerin alınmasını desteklemek ve günlük tüketimden kaçınmak için bu gıdaları dönüşümlü tüketmektir. (100 veya daha fazla gıda için test yaptıranlar için kişiye özel Dönüşüm Planı ilişiktir).

### 2) Gıda gruplarına ilişkin gıda komponentleri analizi

**MAVİ KUTU 1****Glüten/Gliadin**

Bu kutu glüten ve gliadine olan hücresel reaktiflik veya reaksiyon yokluğuna istinaden bilgi içerir. Eğer reaktif ise glüten içeren tüm tahıllar da listelenmiştir. Bu tahıllara doğrudan bir reaksiyon olmamış olsa dahi kaçınılması şiddetle önerilir.

**MAVİ KUTU 2****Kazein/Peynir Altı Suyu**

Bu kutu kazein ve peynir altı suyu için olan hücresel reaktiflik veya reaksiyon yokluğuna istinaden bilgi içerir. Eğer reaktif ise kazein/peynir altı suyu içeren tüm test edilmiş gıdalar da listelenmiştir. Süt ürünlerine doğrudan bir reaksiyon olmamış olsa dahi kaçınılması şiddetle önerilir.

**MAVİ KUTU 3****Candida albicans**

Bu kutu candida albicans için olan hücresel reaktiflik veya reaksiyon yokluğuna istinaden bilgi içerir. Eğer reaktif ise candida gelişimini destekleyen tüm test edilmiş gıdalar da listelenmiştir (mesela, şeker). Bağlantılı komponentlere doğrudan bir reaksiyon olmamış olsa da dahi kaçınılması şiddetle önerilir.



Eğer klasik gıda alerjiniz var ise (tip 1 alerji), **lütfen bu maddelerden mutlak kaçınınız** Alcat Yeşil listesinde gözükme olasılığı vardır!

## Patient Information:

Lab ID: Name Patient: Gender: M  
Clinic ID: Practitioner: D.O.B:  
Date collection: Testing date: 27/03/2019 Result release: 01/04/2019

ALCATEST

Madde Sayısı: 100

## GIDA HASSASIYETİ TEST RAPORU

ŞİDDETLİ ORTA DERECE HAFİF\* KABUL EDİLEBİLİR / REAKSİYON YOK

ISTAKOZ	ANANAS BİRA MAYASI BRÜKSEL LAHANASI BUĞDAY ÇALI FASULYESİ	BENEKLİ FASULYE* ELMA* FESLEĞEN* GREYFURT* HİNDİSTAN CEVİZİ* İSPANAK* KARİDES* MAYDANOZ* PİRİNÇ* ŞEKER KAMIŞI* SOMON*	<b>SEBZELER</b> AVOKADO BEYAZ PATATES BEZELYE BROKOLİ DOMATES HAVUÇ KARNABAHAH KEREVİZ KUŞKONMAZ LAHANA MANTAR PATLİCAN RENKLİ BİBER SALATALIK SOĞAN SOYA FASULYESİ TATLI PATATES TOP SALATA UZUN BAL KABAĞI  <b>MEYVE</b> ARMUT ÇİLEK ERİK KARPUZ KAVUN(KIRMIZI) KIRAZ KIZILCIK LİME LİMON MUZ PORTAKAL ŞEFTALİ UZUM YABAN MERSİNİ  <b>ET</b> DANA ETİ DOMUZ HİNDİ KUZU TAVŞAN TAVUK  <b>SÜT ÜRÜNLERİ / YUMURTA</b> YUMURTA AKI YUMURTA SARISI  <b>DENİZ ÜRÜNLERİ</b> DENİZ TARAĞI DENİZ TARAĞI KASI DİL BALIĞI HALİBUT BALIĞI Mercan Balığı/SNAPPER MORİNA BALIĞI TON BALIĞI YENGEÇ	KAHVE KAJU KAKAO KEÇİBOYNUZU PEKAN CEVİZİ ŞERBETÇİOTU SUSAM VANİLYA YERFİSTİĞİ YESİL ÇAY ZEYTİN
---------	---	---	--	---

## GIDA GRUPLARINA İLİŞKİN GIDA KOMPONENTLERİ

<b>1) GLÜTEN (GLÜTEN İÇEREN TAHİLLER)</b>	
GLÜTEN	REAKSİYON YOK
GLİADİN	ŞİDDETLİ REAKSİYON
ÖNERİLER	6 AY SAKINMA
İLGİLİ GIDA ÖGELERİ:	ARPA, BUĞDAY, ÇAVDAR, YULAF
<b>2) KAZEİN / PEYNİR ALTI SUYU (süt ürünleri)</b>	
KAZEİN	ORTA DERECE REAKSİYON
KESİK SÜT SUYU	REAKSİYON YOK
ÖNERİLER	3 AY SAKINMA
İLGİLİ GIDA ÖGELERİ:	İNEK SÜTÜ, KEÇİ SÜTÜ
<b>3) CANDIDA ALBİCANS (MESELA, ŞEKER)</b>	
CANDIDA ALBİCANS	HAFİF REAKSİYON
ÖNERİLER	3 AY SAKINMA
İLGİLİ GIDA ÖGELERİ:	BİRA MAYASI, EKMEK MAYASI, FRUKTOZ, ŞEKER KAMIŞI

## TAHİLLER / NİŞASTALAR

DARI  
MISIR

## OTLAR / BAHAATLAR

HARDAL  
KARABİBER  
KEKLIKOTU  
SARMISAK  
TARÇIN  
ZENCEFİL

## KURUYEMİŞLER / YAĞLAR /

ÇEŞİTLİ GIDALAR  
BADEM  
BAL  
ÇAY

Önemli Not: Bu rapor klasik Tip 1 gıda alerjilerini içermez.

**Patient Information:**

Lab ID: Name Patient: Gender: M  
Clinic ID: Practitioner: D.O.B:  
Date collection: Testing date: 27/03/2019 Result release: 01/04/2019



## GIDA GRUPLARINA İLİŞKİN GIDA KOMPONENTLERİ ANALİZİ (Mavi Kutular)

### 1) GLÜTEN (glüten içeren tahıllar)

	GLÜTEN	REAKSİYON YOK
	GLİADİN	ŞİDDETLİ REAKSİYON
	ÖNERİLER	6 AY SAKINMA



#### İLGİLİ GIDA ÖĞELERİ:

ARPA, BUĞDAY, ÇAVDAR, YULAF

### Çölyak olmayan gluten hassasiyeti nedir (NCGS)?

NCGS enflamasyon sürecine sebep olan doğuştan bağışıklık hücrelerini içeren bir karşıt gluten ve/veya gliadin reaksiyonudur. Diğer sindirim sistemi, cilt ve otoimmün rahatsızlıkları ile ilişkilendirilebilir. Ruh ve zihin sağlığını da etkileyebilir.

**Alcat Gluten-Hassasiyet-Testi** gluten/gliadin ve çeşitli gluten içeren tahıllara karşı oluşan hücresel reaksiyonları analiz eder. Sağlıklı alternatifler belirlemek ve çeşitli kişiye özel yemek planları oluşturabilmek için gluten içermeyen tahıllar da test edilebilir.



**Test sonuçlarınızda aşağıdaki gluten içermeyen maddelerde reaksiyon yoktu veya, sadece hafif reaksiyon gösterdiler:** Dari, Misir

### 2) KAZEİN / PEYNİR ALTI SUYU (süt ürünleri)

	KAZEİN	ORTA DERECE REAKSİYON
	KESİK SÜT SUYU	REAKSİYON YOK
	ÖNERİLER	3 AY SAKINMA



#### İLGİLİ GIDA ÖĞELERİ:

İNEK SÜTÜ, KEÇİ SÜTÜ

### Alcat raporu bana süt ürünleri ile ilgili ne anlatıyor?

**Alcat Süt Ürünleri-Hassasiyet-Testi** kazein ve/veya PEYNİR ALTI SUYU'na karşı oluşan hücresel reaksiyonları analiz eder. Süt ürünlerine intolerans çeşitli sindirim sistemi ve cilt rahatsızlıklarında faktör oluşturur.

Keçi ve koyun süt ve peynirleri de kazein/peynir altı suyu içerebilir. Peynir altı suyunun ayrıca laktoz içerdiğini de lütfen dikkate alın.



**Test sonuçlarınız aşağıdaki süt ürünü olmayan öğelerin kabul edilebilirliğini gösterdi:** Badem, Kaju

### 3) CANDIDA ALBICANS (mesela, şeker)

	CANDIDA ALBICANS	HAFİF REAKSİYON
	ÖNERİLER	3 AY SAKINMA



#### İLGİLİ GIDA ÖĞELERİ:

BİRA MAYASI, EKMEK MAYASI, FRUKTOZ, ŞEKER KAMIŞI

### Candida albicans Nedir?

**Alcat Candida-Hassasiyet-Testi** candida-albicans'a karşı oluşan hücresel reaksiyonları analiz eder. Candida'ya karşı hücresel reaksiyon, bağışıklık sisteminin candida albicans'ın aşırı oluşumunu nötralize etmeye çabaladığının bir göstergesidir.



**Test sonuçlarınız aşağıdaki şeker alternatiflerinin hafif derecede kullanımının kabul edilebilirliğini gösterdi:** Bal, Keçiboynuzu

**Patient Information:**

Lab ID: Name Patient: Gender: M  
Clinic ID: Practitioner: D.O.B:  
Date collection: Testing date: 27/03/2019 Result release: 01/04/2019

**ALCATEST**

## KİŞİYE ÖZEL "KAÇINILMASI GEREKEN GIDALAR" LİSTESİ

**ÖNEMLİ NOT:** Her satın aldığınızda etiketleri ve içerik listesini tekrar kontrol edin çünkü üreticiler herhangi bir zaman formülasyonları değiştirebilirler. Tüketmeyi planladığınız gıdaların içerisinde bulunan tüm malzemelerin farkında olun. Daha fazla bilgi için lütfen ilişikteki kitapçıya bakın. Dönüşümlü diyet planınıza yardımcı olmak açısından bir yetkili besin danışmana gitmeniz önerilir.

	<b>ELMA*</b> Ayrıca kaçınılacaklar: Kuşburnu çayı, elma şarabı, elma şarabı sirkesi, elma suyu, elma sosu, süs elması ve kurutulmuş elmalar. Örnek kaynaklar: elma turtası, elmalı çörek, bazı tatlı turşular, kızartmalar ve salatalar.
	<b>ŞEKER KAMIŞI*</b> Burada şeker kamışı içeren tek ürün olan Tate & Lyle markası kastedilmektedir. Bu Jamaika, Trinidad ve Batı Hint kökenli demerara şekeridir. Kahverengi şekerden, Muscovado, şekerleme, çikolata, dondurma, molasses (şeker kamışından yapılmış koyu şurup), ham şeker, sorghum, sukroz & turbinado şekeri. Örnek kaynaklar: pek çok konserve, paketlenmiş ve koruyuculu gıdada ve aynı zamanda fırınlanmış ürünlerde ve şekerlemelerde şeker bulunur.
	<b>KARİDES*</b> Ayrıca jumbo karidesten kaçının
	<b>PİRİNÇ*</b> Ayrıca kaçınılacaklar: mochi (Uzak Doğu'ya özgü pirinçli kek), fındıklı pirinçli kahvaltılık, pirinç patlağı, pirinç kepeği, pirinç kepek yağı, pirinç keki, pirinç rüyası, pirinç unu, pirinç eriştisi, pirinç makarnası, pirinçli kahvaltılıklar, pirinçli muhallebi (sütlaç), pirinç şurubu, kahverengi pirinç, kraker, kahverengi pirinç unu ve pirinç kreması. Örnek kaynaklar: yemeklerin eşliğinde risotto veya puding olarak. Glutinoz pirinç bira yapımında kullanılır.
	<b>FESLEĞEN*</b> Ayrıca kaçınılacaklar: tatlı fesleğen. Örnek kaynaklar: lezzet katıcı süsler, italyan yemeği (örn. Pesto sos) ve soslar. Örnek kaynaklar: lezzet katıcı süsler, italyan yemeği (örn. Pesto sos) ve soslar.
	<b>HİNDİSTAN CEVİZİ*</b> Ayrıca kaçınılacaklar: mct yağı, hindistan cevizi yağı, acıbadem kurabiyesi & hindistan cevizi sütü, arrak (fermente olmuş palmye özsuğu), Malibu. Kurutulabilir veya çok ince kıyılabilir. Örnek kaynaklar: hindistan cevizi yağı bazen kızartmalarda kullanılır.
	<b>GREYFURT*</b> Ayrıca kaçınılacaklar: greyfurt suyu. Örnek kaynaklar: marmelatlar.
	<b>MAYDANOZ*</b> Ayrıca kaçınılacaklar: geniş yapraklı maydanoz, kıvrıkcık yapraklı maydanoz, Napolitan maydanoz, İtalyan maydanozu. Örnek kaynaklar: Dolmalarda ve soslarda kullanılır, özellikle balıkla birlikte.
	<b>BENEKLİ FASULYE*</b> Pişirmeyle rengini kaybeden ama lezzetini kaybetmeyen fasulye.
	<b>SOMON*</b> Ayrıca kaçınılacaklar: füme somon, kokulu somon yumurtası ve steelhead (bir alabalık türü). Örnek kaynaklar: ordövr.

**Patient Information:**

Lab ID: Name Patient: Gender: M  
Clinic ID: Practitioner: D.O.B:  
Date collection: Testing date: 27/03/2019 Result release: 01/04/2019

**ALCATEST****ISPANAK\***

Örnek kaynaklar: salatalarda çiğ olarak ya da hafif pişirilmiş yenir. Florentine kelimesi tarifte kullanım şeklini ifade eder.

**ÇALI FASULYESİ**

Ayrıca kaçınılacaklar: runner, lima, French veya haricot fasulyeleri. Ayrıca wax, Mongvete, acacia gum, pole fasulyesi ve snap fasulyesi.

**BUĞDAY**

Ayrıca kaçınılacaklar: buğday kepeği, wheat germ, tam buğday unu, her amaca uygun un ve buğday kreması.  
Örnek kaynaklar: zenginleştirilmiş un, MSG, makana, buğday patlağı, kıyılmış buğday, soya sos, triticale, wheat berries, ekme, ekme ürünleri, bulgur ve kraker. Ayrıca tüm buğdaylı kahvaltılıklar, modifiye edilmiş nişasta, kabartma tozu, kıvam vericiler ve tutturucular, fırın ürünleri, pumpernickel ekme kekleri ve kek karışımları, hamur karışımları, spagetti, makarna, pasta, hardal. Hazır kahve ve çorbalar gibi diğer gıdalarda da buğdayı araştırın.

**BİRA MAYASI**

Örnek kaynaklar: şekeri alkole fermente etmede kullanılır, alkollü içeceklerde, işlenmiş gıdalarda, işlenmiş meyva suyunda, işlenmiş et ve soya sosunda ve sirkede kullanılır. Vitamin tabletlerinde de bulunur.

**BRÜKSEL LAHANASI**

Örnek kaynaklar: yemeğe katılarak pişirilebilir, kremalanabilir ve sotelenebilir, çorbalarda kullanılabilir ve saplarındaki yapraklarda yenir.

**ANANAS**

Örnek kaynak: ananas suyu, pizzaların üzerinde kullanılır, Çin mutfağında tatlılarda ve meyva salatasında kullanılır.

**ISTAKOZ**

Ayrıca kaçınılacaklar: kerevit.  
Örnek kaynaklar: fırında, buharda pişirilir, haşlanır ya da ızgarası yapılır.

**Patient Information:**

Lab ID: Name Patient: Gender: M  
Clinic ID: Practitioner: D.O.B:  
Date collection: Testing date: 27/03/2019 Result release: 01/04/2019

**ALCATTEST**

## ÇOK YÖNLÜ GIDA SEÇENEKLERİ VE YAPISALLAŞTIRILMIŞ ÖĞÜN PLANLAMASI

### Dönüşüm prensibinin anlatımı | 4 günlük devirlerde yeme



#### İLK ADIM

Alcat Testi, potansiyel olarak inflamatuvar gıda maddelerini belirler. Şimdi test sonuçlarınızı uygulamaya koyabilirsiniz. İlk adım bağıışıklık hücrelerinizin reaksiyon gösterdiği gıdalardan sakınmaktır.

#### Dönüşümlü planınız, yapı sağlayarak beslenme düzeninizi en uygun hale getiren bir araçtır.

Hem vücudunuzu düzgün bir şekilde besleyen çeşitli gıdalar ve besleyici öğeler tüketebilirsiniz, hem de daha ileri hassasiyetler geliştirmeniz olasılığının azalmasına yardımcı olacaksınız. Ayrıca, dönüşüm programı kolay öğün planlamasına müsaade eder ve bir alışveriş kılavuzu görevini görür.



#### HEDEFLER

Dört günlük düzeninizdeki yeşil gıdaları döndürürseniz, kümülatif sensitizasyon etkisinden kaçınabilirsiniz. Bu şekilde neredeyse çaba sarf etmeden çeşitli ve çok yönlü beslenebilirsiniz. Yaratıcı olmaya ve değişik gıdaları denemeye açık olun! Yeni favoriler keşfedebilirsiniz!

Ayrıca, bu dönüşüm programını takip ederek, hafif derecede reaksiyon gösteren gıdalarınızı haftada iki kereden fazla ve dört günlük döngülerde de bir seferden fazla tüketmemiş olursunuz. Hafif derecede reaksiyon gösteren gıdalar asteriks \* ile gösterilir. Unutmayın ki hafif derecede reaksiyon gösteren gıdaları haftanın iki günü ile sınırlamak yerine onlardan tamamen kaçınmanız daha iyidir, lütfen 'Alcat Test Sonuçlarınızı Nasıl Yorumlamalısınız' isimli evraktaki 'sarı' gıdalar açıklamalarına bakınız.

Dönüşüm prensiplerini uygulayarak vücudun her bir gıdayı tamamen işlemesine ve metabolize etmesine izin vermiş olursunuz. Bağıışıklık sistemi aşırı uyarıcılardan kaçınmadan yarar sağlar dengeyi tekrar oluşturur.



#### GIDALARIN YENİDEN TANITIMI

Altı aylık bir sakınma döneminden sonra reaksiyon gösteren gıdaları bir bir tekrar tanıtmaya başlayabilirsiniz. Eğer sakınıldıysa, listedeki hafif reaksiyon gösteren gıdalardan başlamak en iyisidir, daha sonra orta dereceli ve en son olarak da şiddetli listesi ile devam edilir. Tekrar tanıtmaya başladığınız gıdayı bir gün içerisinde tüketip üç gün daha bekleyiniz. Eğer bu süre içerisinde semptomlar tekrar oluşmaya başlarsa, tekrar denemeden önce üç ay daha tamamen kaçınınız. Eğer hiç semptom görülmezse, büyük olasılıkla o gıdanın artık reaksiyonu yoktur ve dönüşümlü planınıza eklenebilir.



#### SORUMLULUĞUNUZ

1. Hem Alcat Testi hem de dönüşüm planı birer tıbbi tetkik ve teşhis yerine geçmez. Lütfen Alcat Testinin alerji ÖLÇMEDİĞİNİ not ediniz! Eğer klasik bir gıda alerjiniz (Tıp 1) var ise, bu gıdalardan mutlak sakınmalısınız.
2. Eğer 3-6 aylık sakınma sürecinde reaksiyon gösteren bir gıdayı tüketirseniz önemli ve tatsız semptomlarla karşılaşabileceğiniz farkında olun.
3. Alcat Testinize dahil olmayan gıdaların potansiyel inflamatuvar etkileri hakkında bir bilgi veremeyiz. Test edilmemiş maddelerin tüketimi kendi seçiminizdir.

✓ Özellikle eliminasyon safhasında lütfen yeterli gıda ve sıvı tükettiğinize emin olunuz.

## Patient Information:

Lab ID: Name Patient: Gender: M  
Clinic ID: Practitioner: D.O.B:  
Date collection: Testing date: 27/03/2019 Result release: 01/04/2019



## ÇOK YÖNLÜ GIDA SEÇENEKLERİ VE YAPISALLAŞTIRILMIŞ ÖĞÜN PLANLAMASI

### Dört Günlük Dönüşüm Kılavuzu

	Gün 1	Gün 2	Gün 3	Gün 4
<b>TAHIL / NİŞASTA</b>	BEYAZ PATATES	DARI	MISIR TATLI PATATES	PIRINÇ*
<b>SEBZE / BAKLAGİL</b>	DOMATES HAVUÇ KEREVİZ MAYDANOZ* PATLICAN UZUN BAL KABAĞI	BROKOLİ KARNABAHAH LAHANA MANTAR RENKLİ BİBER	BENEKLİ FASULYE* BEZELYE KUŞKONMAZ SOĞAN TOP SALATA	ISPANAK* SALATALIK
<b>MEYVELER</b>	ÇİLEK MUZ UZUM	ARMUT AVOKADO ELMA* KIZILCIK YABAN MERSİNİ	ERİK KIRAZ LİME ŞEFTALİ	GREYFURT* KARPUZ KAVUN(KIRMIZI) LİMON PORTAKAL ZEYTİN
<b>PROTEİN</b>	DANA ETİ KUZU Mercan Balığı/SNAPPER MORİNA BALIĞI YENGEÇ	TAVUK TON BALIĞI YUMURTA AKI YUMURTA SARISI	DİL BALIĞI DOMUZ HALİBUT BALIĞI SOYA FASULYESİ TAVŞAN	DENİZ TARAĞI DENİZ TARAĞI KASI HİNDİ KARİDES* SOMON*
<b>ÇEŞİTLİ ÖĞELER</b>	BAL HİNDİSTAN CEVİZİ* KAJU	FESLEĞEN* HARDAL SARMISAK ŞERBETÇİOTU TARÇIN ZENCEFİL	BADEM KAHVE KAKAO KEKLİKOTU YERFİSTİĞİ	ÇAY KARABİBER KEÇİBOYNUZU PEKAN CEVİZİ SUSAM VANİLYA YESİL ÇAY

Önemli Not: Bu rapor klasik Tıp 1 gıda alerjilerini içermez.