

Test intolleranze alimentari

Pannello da 60 alimenti

Elenco completo di ciò che il laboratorio ricerca nel pannello da 60 alimenti. Il test misura gli anticorpi IgG alimento-specifici con metodo ELISA, su un piccolo campione di sangue capillare che si raccoglie a casa con il pungidito incluso nel kit.

Il referto indica gli alimenti verso i quali l'organismo ha reagito e il livello di reattività. Non è una diagnosi: è il punto di partenza per una dieta di eliminazione da concordare con un medico o un nutrizionista.

Cereali e derivati	5	Legumi	3
• Frumento • Riso • Mais • Farro • Orzo		• Soia • Piselli • Mix legumi	
Latte e derivati	5	Frutta secca	4
• Latte vaccino • Latte di capra • Latte di pecora • Formaggi freschi • Formaggi stagionati		• Arachidi • Noci • Noccioline • Mandorle	
Carni	5	Verdura e ortaggi	8
• Manzo • Suino • Pollo • Tacchino • Agnello		• Pomodoro • Peperone • Patata • Carota • Cipolla • Zucchini • Mix cavoli • Mix funghi	
Pesce e crostacei	3	Frutta	3
• Salmone • Tonno • Crostacei		• Mix agrumi • Banana • Kiwi	
Uova	2	Lieviti	1
• Uovo, albume • Uovo, tuorlo		• Lievito di birra	

Perché le voci in elenco sono 39 e non 60? Alcune voci sono **mix**, cioè gruppi di alimenti della stessa famiglia analizzati insieme (per esempio «mix cavoli» comprende le diverse varietà di cavolo). Sommando gli alimenti contenuti nei mix si arriva ai 60 previsti dal pannello.