

# YORKTEST

## Unverträglichkeit oder Allergie?

Immer mehr Menschen leiden an Allergien. Aber nicht hinter jedem Durchfall oder jedem Ausschlag muss eine klassische (akute) Allergie stecken.

Manchmal treten Probleme wie anschwellende Finger oder Ausschläge erst Stunden oder sogar Tage nach dem Genuß bestimmter Lebensmittel auf. Diese Unverträglichkeiten sind meist viel schwieriger zu diagnostizieren, denn wer weiß schon genau, auf was er denn überhaupt reagiert?

## Was ist denn der Unterschied zwischen Allergie und Unverträglichkeit?

Aus medizinischer Sicht gibt klare Unterschiede.

Hinter einer Allergie steckt eine unmittelbare Immunreaktion, auch IgE-Reaktion genannt. Das Allergen (etwa das Eiweiß aus Erdnüssen oder aus Milch) wird dabei im Körper attackiert wie ein „Fremdkörper“. Und diesen Blitzkrieg spürt man. Dabei weiß man meist genau, auf was man reagiert. Die meisten Betroffenen lassen diese Lebensmittel sowieso instinktiv weg oder lassen ihre Vermutung relativ schnell durch einen Allergietest bestätigen.

Es gibt aber auch diverse Unverträglichkeiten und in diesem Fall kommt der Körper mit gewissen Lebensmittel-Inhaltsstoffen nicht (mehr) gut klar. Weit verbreitete Beispiele sind Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption.

Oft wurden klassische Allergien ausgeschlossen und trotzdem bessert sich nichts. Genau in solchen Fällen könnte es hilfreich sein, einen Test zu machen, der mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten bestimmt.

## Klassische Allergietests macht ihr Arzt

Der klassische Allergietest, den Ihr Arzt macht, untersucht Sie auf Sofort-Reaktionen. Der bekannteste Test heißt Prick-Test: Hier werden Substanzen auf die Haut gegeben und die Reaktion wird abgewartet. Der RAST-Test (Radio-Allergo-Sorbent-Test) prüft, ob im Blut Antikörper gegen bestimmte Substanzen vorhanden sind.

Ihr Arzt wird Sie in Hinsicht auf Allergien vom Soforttyp sicher gut beraten!

## Der Yorktest

Der Yorktest kann Unverträglichkeiten innerhalb kürzester Zeit exakt feststellen, die Anwendung ist dabei schmerzlos und völlig unkompliziert. Eine übersichtliche Einteilung zeigt Ihnen klar, welche Nahrungsmittel Sie vertragen, welche Sie reduzieren sollten und welche Sie (vorläufig) ganz vermeiden sollten. Eine sofortige Nahrungsumstellung bringt im Regelfall eine Verbesserung innerhalb von wenigen Wochen!

### „FoodSCAN Indicator“

Der Indicator ist ein optionaler Test und ermöglicht vorab, das Vorhandensein einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu bestätigen bzw. auszuschließen. Diesen Test empfehlen wir, wenn Sie sich unsicher sind.

Preis: EUR 20,- (direkt im Ernährungsinstitut Walleczek e.U.)  
EUR 29,90 (über [www.yorktest.at](http://www.yorktest.at))

### „FoodSCAN Totality“

... entschlüsselt Ihre Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Bezug auf 113 Nahrungsmittel. Der „Totality“ ist ein sehr präziser und detaillierter Test und gibt klare Auskunft darüber, welche Nahrungsmittel vorerst vermieden müssen oder nur mehr reduziert gegessen werden dürfen. Der Test gibt Ihnen aber auch Sicherheit darüber, welche Nahrungsmittel keine Unverträglichkeitsreaktion auslösen.

Preis: EUR 399,- (über [www.yorktest.at](http://www.yorktest.at))

Es gibt auch noch einen **FoodSCAN Quality-Test**, der 46 Lebensmittel testet (EUR 199.-). Im Ernährungsinstitut Walleczek empfehlen wir allerdings nach dem **FoodSCAN Indicator** immer nur den **FoodSCAN Totality-Test**, da er aussagekräftiger ist. Denn wenn Sie zB auf Milch allergisch sind, ist es für Sie auch interessant und wichtig zu wissen, ob Sie nur auf Kuhmilch reagieren, oder auch auf Schafmilch und/oder Ziegenmilch.

## Interessante Links:

### Yorktest

[www.yorktest.at](http://www.yorktest.at)