



# Protein-Analyse

---

## Ihre Protein Analyse

<b>Patient</b>	Max Mustermann	<b>Probennummer</b>	P07245
<b>geboren am</b>	17.10.1986	<b>Probenmaterial</b>	Plasma
<b>Gewicht</b>	83 kg	<b>Eingang</b>	18.6.2014
		<b>Ausgang</b>	7.7.2014

Sehr geehrter Herr Max Mustermann

vielen Dank, dass Sie sich für den Einsatz der cerascreen® Protein-Analyse entschieden haben.

Nicht jedes Nahrungsmittel wird von jedem Menschen gleich gut vertragen. Genau so ist es auch mit Proteinen und entsprechenden Eiweißshakes. Gerade in Bezug auf die persönlichen Trainingsziele und die sportliche Leistungsfähigkeit haben Proteine einen großen Einfluss auf unseren Trainings-Erfolg. Die Kombination aus Proteinverträglichkeit und Trainingszielen macht es besonders komplex, den optimalen Proteinmix zu ermitteln. Aus diesem Grund haben wir Ihr Blut auf Nahrungsmittel-allergien und -Unverträglichkeiten untersucht. Unter Berücksichtigung Ihres persönlichen Trainingsziels können wir mit den Analyseergebnissen Ihre optimale Proteinmischung ermitteln.

Die Untersuchung basiert auf einer IgG<sub>4</sub>- und IgE-Antikörper-Analyse. Hierbei berücksichtigen wir die wichtigsten Proteine, die in Eiweiß-Shakes verwendet werden und von uns in einem individuellen Mischverfahren zusammengestellt werden.

Für Ihr Trainingsziel "**Figuroptimierung**" gelten folgende Proteine als optimale Kombination:

**Reis**  
**Hühnereiweiß**  
**Biomilch**  
**Weizen**  
**Molke Hydrolisat**  
**Whey Protein Konzentrat (lactosearm)**  
**Erbsen**  
**Ziegenmilch**  
**Kasein**

Die Reihenfolge der Proteine entspricht der Wichtigkeit für die Erreichung Ihres Zieles. D.h. von dem obersten Protein benötigt Ihr Körper am meisten, von den unteren ist nur eine geringe Menge notwendig. Doch auch wenn es sich um eine geringe Menge handelt, ist das Protein ebenso bedeutsam für Ihren Körper.

Welche Eigenschaften die einzelnen Proteine haben, können Sie auf der folgenden Informationsseite nachlesen:

[www.cerascreen.de/protein-info](http://www.cerascreen.de/protein-info)

## Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten

### Was haben wir für Sie getestet?

Getestet wurde eine Auswahl von Proteinen die häufig in herkömmlichen Proteinshakes verwendet werden und unserer Produktion zu Verfügung stehen. Dafür wurde Ihr Blut auf Konzentrationen von Immunglobulinen E (IgE) getestet. Über das IgE werden klassische Nahrungsmittelallergien (Typ 1) getestet. Werden Immunglobuline E nachgewiesen, liegt eine Sensibilisierung gegen bestimmte Proteine vor. Moderne Labormethoden machen es heute möglich, dass aus der Blutuntersuchung ermittelt werden kann, gegen welche Eiweiße der Körper sensibilisiert ist.

Die Untersuchung nach Allergien gegen Proteine hat zu folgenden Ergebnissen geführt:

### IgE-Test

Hühnereiweiß	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Kuhmilch	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Weizen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sojabohne	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Die Stärke der Reaktion wird durch die Anzahl der Punkte dargestellt (0 = keine Reaktion, 4 = sehr stark). Unter Umständen können auch niedrigere Sensibilisierungen allergische Reaktion auslösen.  
Cut-off: 0,7kU/l

### Was haben wir für Sie getestet?

In Ihrem Blut wurden ebenfalls die Konzentrationen verschiedener spezifischer Immunglobuline (auch Antikörper genannt) vom Typ IgG<sub>4</sub> geprüft. Sind die Konzentrationen dieser IgG<sub>4</sub>-Antikörper gegenüber einem Protein erhöht, dann besagt dies zunächst lediglich, dass sich Ihr Immunsystem intensiv mit dem getesteten Protein auseinandersetzt. Ein Effekt bleibt jedoch aus, z.B. weil die Darmbarriere noch (oder wieder) intakt ist. Es gibt also auch erhöhte IgG<sub>4</sub>-Spiegel, ohne dass Beschwerden vorliegen. Erfahrungsmedizinisch gibt es oft einen Zusammenhang zwischen der Menge von IgG<sub>4</sub>-Antikörpern gegenüber bestimmter Nahrungsmittel im Blut und Unverträglichkeiten. Im Gegensatz zu den Allergien treten die Reaktionen bei Unverträglichkeiten verzögert auf. Oft werden Krankheitssymptome erst nach Stunden oder Tagen wahrgenommen, nachdem das betreffende Protein verzehrt wurde. Doch auch bei nicht auftretenden Symptomen muss der Körper Energie aufwenden um die Antikörper zu produzieren was sich mitunter auf die Leistungsfähigkeit des Körpers auswirken kann.

Die Untersuchung nach Unverträglichkeiten gegen Proteine hat zu folgenden Ergebnissen geführt:

### IgG<sub>4</sub>-Test

Milchmix (Kuhmilch, Schafmilch, Ziegenmilch)	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sojabohne	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gluten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Stärke der Reaktion wird durch die Anzahl der Punkte dargestellt (0 = keine Reaktion, 6 = sehr stark).  
Cut-off: 0,35kU/l

Bei den IgG<sub>4</sub> Messungen sind die Farben dem Ampelsystem angepasst. Die IgE-Sensibilisierungen werden alle mit roter Füllfarbe gekennzeichnet!

### Weitere Unverträglichkeiten:

**Laktose-Intoleranz:** ja

**Von ihnen angegebene Unverträglichkeiten:** nein

## Optimale Proteinkombination

Aus der Analyse Ihrer Antikörperreaktionen und Ihrer Trainingsziele konnten wir folgende Eiweiß-Kombination ermitteln, die Sie optimal beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützt und von Ihrem Körper ideal verwertet wird.

**Reis**  
**Hühnereiweiß**  
**Weizen**  
**Erbsen**  
**Kasein**

weitere Zutaten: keine

(Wenn Sie im Anamnesefragebogen weitere Lebensmittel, die Sie nicht vertragen, angegeben haben, so werden wir das bei der Herstellung Ihres individuellen Proteins für Sie berücksichtigen. Deswegen kann die Auflistung der hier genannten Proteine von den Inhalten Ihrer Individuellen Proteinmischung abweichen.)

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Experte Harald Swatosch zu Verfügung:

E-Mail: [harald.swatosch@cerascreen.de](mailto:harald.swatosch@cerascreen.de)