

Voedsel - intolerantietest

Breng rust in je lichaam

WANNEER ZET JE DIT ONDERZOEK IN?

Een voedselintolerantietest zet je in wanneer je vermoedt dat voeding een rol speelt bij je klachten. Denk aan buikklachten, huidproblemen, hoofdpijn of vermoeidheid zonder duidelijke oorzaak. De test helpt om vertraagde reacties (IgG) op te sporen, zodat je belastende voeding (tijdelijk) kunt uitsluiten. Dat geeft je lichaam rust en maakt gerichte darmondersteuning mogelijk.

Graan

Voedsel	Resultaat	Klasse
Amarant	<2.5 µg/ml	0
Boekweit	6.5 µg/ml	0
Spelt	16.7 µg/ml	1
Eenkoren	10.6 µg/ml	1
Emmertarwe	2.7 µg/ml	0
Gerst	<2.5 µg/ml	0
Gluten	31.3 µg/ml	2
Haver	11.8 µg/ml	1
Gierst	3.8 µg/ml	0
Kamut	<2.5 µg/ml	0
Lupine Bonen	5.0 µg/ml	0
Mais	9.5 µg/ml	0
Quinoa	6.4 µg/ml	0
Rijst	3.4 µg/ml	0
Rogge	14.3 µg/ml	1
Teff	13.9 µg/ml	1
Aardpeer	<2.5 µg/ml	0
Tarwe	13.6 µg/ml	1

WAT LEVERT HET OP?

De test laat zien welke voedingsmiddelen je immuunsysteem nu als belastend ervaart. Door deze tijdelijk te vermijden, geef je je darmen en immuunsysteem de ruimte om te herstellen.

Dat kan klachten verminderen, opname verbeteren en je helpen om weer grip te krijgen op wat voeding voor jou doet.

WAT ONDERZOEKT DEZE TEST?

De voedselintolerantietest onderzoekt of jouw lichaam verhoogde antistoffen (IgG) aanmaakt tegen bepaalde voedingsmiddelen. Dit wijst op een langzame overgevoeligheidsreactie, waarbij je immuunsysteem geprikkeld raakt na het eten van bepaalde producten – zonder dat je direct een acute allergische reactie krijgt.

De Premium-variant test op maar liefst 267 voedingsmiddelen, waaronder:

- Zuivel, gluten en eieren
- Groenten, fruit, noten en zaden
- Vlees, vis en granen
- Diverse kruiden, specerijen en zoetstoffen

Er zijn ook kortere versies van deze test beschikbaar, afgestemd op specifieke voedingsgroepen of budget.

Melk-Pool

Voedsel	Resultaat	Klasse	Norm
Gekookte Melk	71.4 µg/ml	3	< 20
Caseïne	66.3 µg/ml	3	< 20
Koeienmelk	71.9 µg/ml	3	< 20
Stremsel	6.6 µg/ml	0	< 20
Whey Eiwit	184.0 µg/ml	4	< 20
Zure Melkproducten	66.2 µg/ml	3	< 20
Schapenmelk En Kaas	21.7 µg/ml	2	< 20
Paardenmelk	<2.5 µg/ml	0	< 20
Geitenmelk En Kaas	15.7 µg/ml	1	< 20

HOE WERKT HET PRAKTISCH?

Voor deze test is een bloedafname nodig. Je ontvangt van mij een labformulier en laat je prikken bij een prikpunt in de buurt. Het monster wordt opgestuurd naar het lab. Na afloop krijg je een overzichtelijk rapport per voedingsmiddel – bruikbaar in jouw behandelplan of om zelf mee aan de slag te gaan.

💬 Let op: er zijn meerdere varianten van deze test. We kiezen samen de versie die past bij jouw situatie en klachten.

WAT KOST HET?

De kosten van deze test zijn afhankelijk van de variant die gekozen wordt. Voor de Premium-versie (267 voedingsmiddelen) gelden de volgende kosten:

- Laboratoriumkosten: ca. €483,95
- Prik- en afhandelingskosten: €38,50

Ik reken géén extra kosten voor interpretatie of advies bij deze test.

👉 Vraag gerust naar de verschillende testopties of laat me met je meedenken over wat bij jou past.

Ben je al klant (geweest)? Dan ontvang je **10% korting** op dit onderzoek als het advies.

Noten / Zaden

Voedsel	Resultaat	Klasse	Norm
Cashewnoot	121.0 µg/ml	4	< 20
Chia Zaden	<2.5 µg/ml	0	< 20
Kastanje	<2.5 µg/ml	0	< 20
Psyllium	<2.5 µg/ml	0	< 20
Henepzaden	<2.5 µg/ml	0	< 20
Hazelnoot	56.1 µg/ml	3	< 20
Kokosnoot	4.3 µg/ml	0	< 20
Pompoenpitten	9.2 µg/ml	0	< 20
Lijnzaad	27.1 µg/ml	2	< 20

VEEL GESTELDE VRAGEN

Is dit hetzelfde als een allergietest?

Nee, deze test kijkt naar vertraagde IgG-reacties, geen directe allergieën (IgE).

Moet ik iets voorbereiden?

Nuchter zijn hoeft niet. Eet de dagen ervoor gewoon zoals je gewend bent.

Wanneer is de uitslag binnen?

Binnen 10 tot 14 werkdagen. Vragen? Dan denk ik graag met je mee.

Ei

Voedsel	Resultaat	Klasse	Norm
Eidooier	17.0 µg/ml	1	< 20
Eiwit	100.1 µg/ml	4	< 20
Kippenei	78.4 µg/ml	3	< 20
Kwartel Ei	26.3 µg/ml	2	< 20

Twijfel je of dit onderzoek bij je past?

📞 Neem gerust contact op of plan een oriënterend gesprek. Ik kijk met je mee.

LeandraQKH
info@leandraqkh.nl
www.leandraqkh.nl
0613785769
Persoonlijke begeleiding bij
darm- en spijsverteringsklachten



herstelmetQKH
leandra@herstelmetQKH.nl
www.herstelmetQKH.nl
0613785769
Herstel en begeleiding voor
werknemers tijdens re-integratie