



## Informationen zum SALOMED-Test

# Einleitung

Der SALOMED-Test ist eine laborchemische Methode, um die individuelle Stoffwechselsituation in Bezug auf 70 definierte Nahrungsmittel zu typisieren.

Im Lauf von fast 20 Jahren haben sich folgende typische Anwendungsgebiete ergeben:

1. Allgemeine Gewichtsreduktion
2. Spezielle Gewichtsreduktion z.B. an Problemzonen
3. Verbesserung des Hautbildes
4. Allgemeine Unterstützung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit

# Idee

Die Idee hinter dem SALOMED-Test lautet „mit welchem Benzin bringt der Motor die Beste Leistung“ also „welche Nahrungsmittel werden am besten in Energie umgewandelt“.

Das Testergebnis stellt die Abweichung der sog. individuellen Stoffwechselkennfeldanalyse von der standardisierten Nahrungsmittelkennfeldanalyse dar.

Der aus diesen Angaben berechnete **Nutritions-Index** ist individuell verschieden.

# Nahrungsmittelkennfeldanalyse

Durch die Nahrungsmittelkennfeldanalyse - oder kurz **food grid** genannt - werden 70 verschiedene Nahrungsmittel nach folgenden Parametern charakterisiert:

Kalorien

Glykämischer Index

Kohlenhydrate

Fette

Eiweiß

Wasserbindungskapazität

Immunologische Reaktion

Empirische Korrekturfaktoren

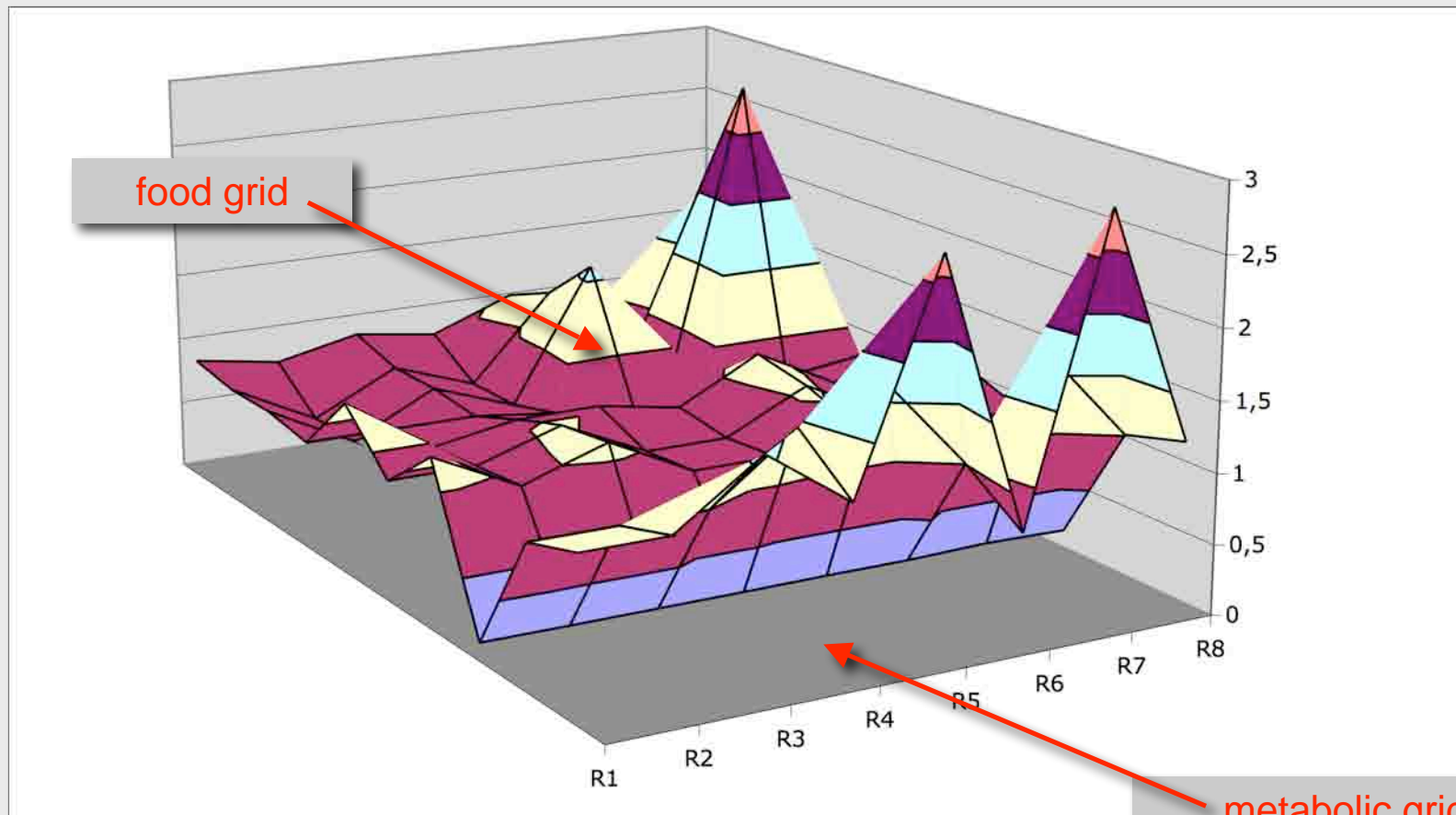
# Stoffwechselkennfeldanalyse

Die Stoffwechselkennfeldanalyse - oder kurz **metabolic grid** genannt - charakterisiert die individuelle Stoffwechselsituation der Probanden.

In der Stoffwechselkennfeldanalyse werden zahlreiche speziell auf den SALOMED-Test **adaptierte Blutparameter** ebenso als Grundlage verwendet wie **konstitutionelle Faktoren** der Probanden.

In Summe ergibt sich so ein breit gefächerter Überblick über die individuelle Stoffwechselsituation.

# Messbeispiel Zucker



food grid

metabolic grid

(auf 0-Linie standardisiert)

# Nutritions-Index und Ampelsystem

Die Messergebnisse des SALOMED-Testes stellen jeweils die Abweichungen zwischen food grid und metabolic grid dar und werden der Praktikabilität halber als sog. Nutritions-Index numerisch erfasst.

Die Einteilung erfolgt mittels eines umgekehrten Ampelsystems in Nahrungsmittel, die

erlaubt

selten erlaubt

und verboten

sind.

# Mustertest

Der Mustertest zeigt in umgekehrtem Ampelsystem die Messergebnisse.

**Erlaubt** bedeutet dabei, dass diese Nahrungsmittel ohne besondere Einschränkung in normalem Umfang täglich konsumiert werden dürfen, **selten** bis zu zweimal pro Woche und **verbotene** Nahrungsmittel sollten ganz vermieden werden.

Erlaubt	Brokkoli	0,60
Erlaubt	Kaffee	0,63
Erlaubt	Karotte	0,69
Erlaubt	Kuhmilchkäse	0,72
Erlaubt	Spinat	0,74
Erlaubt	Blumenkohl	0,75
Erlaubt	Ananas	0,77
Erlaubt	Huhn	0,77
Erlaubt	Gurke	0,79
Erlaubt	Erdapfel/Kartoffel	0,79
Erlaubt	Honigmelone	0,80
Erlaubt	Weißwein	0,84
Erlaubt	Rindfleisch	0,85
Erlaubt	Marille/Aprikose	0,85
Erlaubt	Hirse	0,85
Erlaubt	Topfen/Quark (mager)	0,86
Erlaubt	Apfel	0,87
Erlaubt	Olivenöl	0,87
Erlaubt	Mais	0,88
Erlaubt	Lachs	0,89
Erlaubt	Shrimps	0,89
Erlaubt	Roggen	0,89
Erlaubt	Schweinefleisch	0,89
Erlaubt	Kuhmilch	0,89
Erlaubt	Reis	0,90
Erlaubt	Knoblauch	0,91
Erlaubt	Orange	0,92
Erlaubt	Trüffel	0,92
Erlaubt	Linse	0,93
Erlaubt	Forelle	0,94
Erlaubt	Hefe/Germ	0,94
Erlaubt	Weißkraut	0,96
Erlaubt	Dorsch	0,97
Erlaubt	Ei	0,97
Erlaubt	Hafer	0,97
Erlaubt	Gerste	0,97
Erlaubt	Grapefruit	0,97
Erlaubt	Erdbeere	0,98
Erlaubt	Kakao	0,98
Erlaubt	Weizen	0,99
Erlaubt	Zitrone	0,99
Erlaubt	Schlagobers/Schlagsahne	0,99
Erlaubt	Mandarine	1,00
Erlaubt	Pflaume	1,00
Erlaubt	Birne	1,01
Erlaubt	Lammfleisch	1,03
Erlaubt	Thunfisch	1,05
Selten	Schwarzer Tee	1,06
Selten	Cola/Energy Drinks	1,08
Selten	Paradeiser/Tomaten	1,08
Selten	Soja	1,08
Selten	Pflaume	1,08
Selten	Paprika	1,08
Selten	Ernte	1,10
Selten	Banane	1,11
Selten	Fisole/grüne Bohne	1,13
Verboten	Buchweizen	1,13
Verboten	Weisse Bohne	1,13
Verboten	Sonnenblumenöl	1,13
Verboten	Rotwein	1,13
Verboten	Erbsen	1,13
Verboten	Weintraube	1,13
Verboten	Spargel	1,17
Verboten	Butter	1,17
Verboten	Tintenfisch	1,18
Verboten	Bier	1,27
Verboten	Kirsche	1,47
Verboten	Zwiebel	1,56
Verboten	Hering	1,57
Verboten	Zucker	1,72

# Marktüberblick I

Es gibt unterschiedlichste Methoden zur Nahrungsmittelanalyse. Einige werden kurz dargestellt und Die **wichtigsten Unterschiede** zum SALOMED-Test aufgezeigt

- IgE Tests: Dabei handelt es sich um klassische Allergietests. Eine Nahrungsmittelallergie ist selten und hat **keine Relevanz in Bezug auf Übergewicht**.
- IgG Tests: Tests dieser Gruppe sind in den vergangenen Jahren häufig entstanden. Die Testung konzentriert sich dabei eher auf sog. Hypersensibilitätsreaktionen und wird besonders bei Störungen des Magen-Darm-Traktes angewandt. Im Gegensatz zu den oft getätigten Werbeaussagen besteht **kein Zusammenhang mit Übergewicht**.

# Marktüberblick II

- Lymphozytentests: Diese hoch interessante Testmethode kann direkte Einflüsse von Nahrungsmittel auf immunkompetente Zellen darstellen. **Eine Relevanz zu Übergewicht ist nicht gegeben.**
- Dunkelfeldanalysen: Hierbei wird das Blut unter einer bestimmten Beleuchtung „lebend“ betrachtet. Das gibt besonders dem Ganzheitsmediziner wichtige diagnostische Informationen. **Es besteht kein Zusammenhang zu Übergewicht.**
- Kinesiologie: Hierbei handelt es sich um eine Methode, die über die Messung der Muskelkraft die subjektive Verträglichkeit von Produkten darstellt. **Zusammenhänge, die eine Behandlung von Übergewicht erklären, sind nicht bekannt.**

# Marktüberblick III

- Heart Rate Variability (HRV): Mittels dieser Messung werden die in der kinesiologischen Testung erhaltenen subjektiven Ergebnisse streng objektiv dargestellt. **Das System will keine Methode zur Gewichtsreduktion darstellen**, sondern dient der Testung der individuellen Verträglichkeiten - besonders von Arzneimitteln. Der HRV wird eine große Zukunft vorausgesagt.
- Metabolische Testungen: Dabei handelt es sich um Tests zur Erkennung von Stoffwechselproblemen. Die Konsequenz ist eine spezielle Diät, die in den meisten Fällen auf eine Reduktion von Körpergewicht ausgerichtet ist. Im Unterschied zum SALOMED-Test spielen dabei Faktoren wie **strenges Kalorienzählen, aufwendige Kochrezepte und genaues Einhalten von Mahlzeiten** eine wichtige Rolle.

# Kontakt

SALOMED

**Klinischer Partner:**  
**Christina Hirner**

[info@salomed.at](mailto:info@salomed.at)

Tel.: +43-(0)660-65 13 018

Skype: **salomed.at**

Infos zum Download:

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

