



Macht Sie Ihre Ernährung krank?

Finden Sie die Ursache für Ihre ungeklärten langjährigen Gesundheitsstörungen

Autorin: Sigi Nesterenko
www.gesundheits-ebooks.de

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 4
Was sind Nahrungsmittelintoleranzen?.....	Seite 6
Weitere Nahrungsmittelunverträglichkeiten.....	Seite 12
Gut zu wissen.....	Seite 16
Man ist das, was man verdaut.....	Seite 17
Warum entstehen Nahrungsmittelintoleranzen?.....	Seite 18
Symptome und Signale.....	Seite 20
Erkrankungen, die durch Nahrungsmittelintoleranzen ausgelöst werden können.....	Seite 27
Migräne und Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 33
Reizdarm und Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 36
Übergewicht durch unverträgliche Nahrungsmittel.....	Seite 42
Nahrungsmittelintoleranzen können durch ein überaktives Immunsystem entstehen....	Seite 43
Leaky Gut – der durchlässige Darm.....	Seite 46

Nahrungsmittelintoleranzen diagnostizieren.....	Seite 50
Yorktest – ein europaweit führendes Labor für IgG-Tests.....	Seite 52
Was ist der Unterschied zwischen Nahrungsmittelallergien und –intoleranzen?.....	Seite 58
Was ist der Unterschied zwischen IgG-Test und IgE-Test.....	Seite 63
Das Testergebnis liegt vor.....	Seite 66
Rotationsdiät als Basistherapie.....	Seite 68
froximun zur therapeutischen Unterstützung bei Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 72
Leben mit Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 73
Urlaub mit Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 76
Anstatt-Lebensmittel – was isst man z. B. anstatt Kuhmilch?.....	Seite 79
Therapeutische Unterstützung.....	Seite 81
Tagebuch bei Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 83
Adressen.....	Seite 84
Zur Autorin.....	Seite 85
Hinweise für den Leser.....	Seite 87

Vorwort

Kurz nach jeder Mahlzeit quälen Sie Bauchschmerzen, Krämpfe und Durchfall? Sie ernähren sich gesund und fühlen sich trotzdem ständig krank? Sie würden manchmal am liebsten gar nichts mehr essen, weil Sie das Gefühl haben, ohne Essen geht es viel besser?

Sie waren schon bei vielen Therapeuten, haben zahlreiche Behandlungen erfolglos abgeschlossen und glauben langsam selbst daran, dass der Arzt Recht hat und alle Symptome nur eingebildet oder psychosomatisch bedingt sind?

Sind Sie sicher, wirklich schon alles erdenklich Mögliche getan zu haben? Sind wirklich alle in Frage kommenden Ursachen für Ihren gesundheitlich strapazierten Körper abgeklöpft worden?

Hat Ihr Arzt sie vielleicht auf Allergien hin untersucht, aber nichts gefunden? Aber sind Sie

sicher, dass Ihr Therapeut Sie auf **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** hin untersucht hat? Vermutlich ist genau das nämlich nicht geschehen. Dann haben Sie jetzt gute Chancen, dass Ihr Arzt fündig wird! Lassen Sie sich bei begründeten Beschwerden auf mögliche **Unverträglichkeiten** hin untersuchen, anstatt auf Allergien.

Leider ist die momentane Medizinerlandschaft nicht auf diese mittlerweile so häufig vorkommenden Nahrungsmittelintoleranzen vorbereitet. Nicht nur, dass die Therapeuten einfach vergessen, die entsprechenden Untersuchungsverfahren durchzuführen. Nein, es ist viel schlimmer: sie kennen diese Intoleranzen meistens gar nicht.

Und was sie nicht kennen, können sie natürlich auch nicht untersuchen. Man kann ihnen da fast keinen Vorwurf draus machen, trotzdem fällt es als Betroffener schwer, es zu akzeptieren. Da läuft man seit Jahren aufgedunsen wie ein frisch

aus dem Backofen kommender Hefekuchen herum, weil sich die Blähungen wieder mal mit einem angespannten vorgewölbten Bauch bemerkbar machen. Nicht nur, dass die Hose abends dann besonders eng wird, nein, es tut mitunter auch ganz gewaltig weh. Und das jeden Tag und jahrelang.

Wem das noch nicht ausreicht und dazu immer wieder brennende Hautausschläge bekommt, die Kopfhaut juckt, die Nase trieft, die Augen tränen, und wer immer mehr feststellt, dass er bestimmte Nahrungsmittel aus unerklärlichen Gründen nicht verträgt, der verzweifelt irgendwann. Es sei denn, nach einer jahrelangen Odyssee durch viele Praxen durch halb Deutschland wird endlich die Ursache gefunden: es ist eine Nahrungsmittelintoleranz.

Gott sei Dank, endlich weiß man, dass man doch noch ganz normal ist, dass nicht alles eingebildet ist, und psychisch scheint auch noch alles sortiert zu sein.

Mit der Diagnose fängt die Arbeit eigentlich erst an: der Speiseplan wird nun für eine lange Zeit oder vielleicht auch nie wieder im Leben so aussehen, wie er einmal war. Vielleicht kann man nie wieder Negerküsse essen, keine Schokolade mehr, kein Obst, kein Glas Wein, vielleicht auch keine Pizza mehr – es kann sein, dass der Speiseplan plötzlich sehr überschaubar wird.

Aber vielleicht wird es ab jetzt wieder aufwärts gehen. Und was ist ein eingeschränkter Speiseplan schon im Vergleich zu einer wieder gewonnenen Lebensqualität ohne Schmerzen, Jucken, Schwitzen und so weiter.

Erfahren Sie in diesem Buch, wie Ihr Weg aussehen kann aus Ihrem Irrgarten der vielen Symptome. Sie erhalten wertvolle Tipps aus der Praxis, die Ihnen zeigen, wie auch Sie es schaffen, wieder ein lebenswertes Leben zu leben.

Was sind Nahrungsmittelintoleranzen?

Sie sind sehr oft die Ursache für ungeklärte, langjährige Gesundheitsstörungen. Experten gehen mittlerweile davon aus, dass mindestens 40 % der Bevölkerung von Nahrungsmittelintoleranzen betroffen sind. (Quelle: British Allergy Foundation). In den USA wird die Diagnostik von Nahrungsmittelallergien und –intoleranzen bereits seit den 60-er Jahren intensiv betrieben. Dort geht man aufgrund der langjährigen Erfahrungen davon aus, dass sogar 50 % der Bevölkerung mit Intoleranzen und Allergien auf Lebensmittel reagieren.

Das Fatale ist, dass es zumindest in Deutschland nur die wenigsten Betroffenen wissen und oft viele Jahre unter unerklärlichen Beschwerden leiden, für die einfach keine Ursache zu finden ist. Jahrelange Ärzteodysseen sind dabei keine Seltenheit.

So hat die bekannte Ernährungsberaterin und Autorin Liz Tucker des Buches ‚Wenn du ja sagen willst, aber dein Körper nein sagt‘, festgestellt, dass einer der relevantesten Hinweise auf eine Nahrungsmittelintoleranz ein chronischer Zustand sein kann, der behandlungsresistent zu sein scheint.

Gerade der nicht mehr übersehbare Anstieg der chronischen Erkrankungen bedarf mehr Ursachen- als Symptomforschung. Meistens werden die Symptome mit verschiedensten Mitteln gelindert, aber meist nur für eine gewisse Zeitdauer und fast nie gehen sie ganz. Anstatt die Ursache für die Beschwerden zu suchen, wird an den Symptomen herumlaboriert. Dabei könnten gerade Untersuchungen auf Nahrungsmittelintoleranzen bei vielen Betroffenen eine deutliche Steigerung der Lebensqualität bedeuten.

Nahrungsmittelintoleranzen stehen im Verdacht, mit über 100 Symptomen in Verbindung zu stehen. Diese können jeden Bereich des Körpers betreffen und ganz unterschiedliche Beschwerden verursachen wie z. B. Blasenentzündung, Endometriose, Darmkoliken, chronische oder bleierne Müdigkeit oder Depressionen. Die Symptome treten zeitverzögerter auf als bei –allergien, bei denen sich Sofortreaktionen zeigen.

In England scheint dieses Thema schon wesentlich bekannter zu sein und wurde in den vergangenen Jahren durch wissenschaftliche Studien begleitet.

Eine Person mit einer Nahrungsmittelallergie oder –intoleranz erkennt man am besten beim alltäglichen Einkauf im Supermarkt. Sie ist jemand, die jede Ware im Supermarkt studiert, als wolle sie die Rezeptur der Inhaltsstoffe auswendig lernen. Sie fällt auf, weil sich keiner

so lange im Supermarkt aufhält wie sie, aber an der Kasse trotzdem den leersten Einkaufswagen hat.

Im Bioladen und Reformhaus ist es dann anders. Dort ist sie daran zu erkennen, dass sie den vollsten Einkaufswagen hat, den längsten Kassenbon und das leerste Portemonnaie.

Diese alltägliche Einkaufssituation macht deutlich, wie schwierig ein Leben mit Lebensmittelallergien und –intoleranzen sein kann. Doch Personen, die immerhin wissen, warum sie jedes Lebensmittel studieren müssen, geht es schon deutlich besser als vielen Mitmenschen, die noch nicht wissen, warum sie von so vielen Symptomen besonders direkt nach dem Essen betroffen sind. Das sind dann häufig Personen, die auf eine Allergie hin getestet wurden, aber kein Testergebnis erfolgreich war. Das Problem: nicht alles, was wie eine Allergie aussieht, ist

Fotoquelle: © BVDC/www.fotolia.de