



Nahrungsmittelintoleranzen –

**Leben mit Histamin-, Fruktose-, Laktose- und Glutenintoleranz.
Mit vielen Tipps für den Alltag – aus der Sicht von Betroffenen.**

Autorin: Sigi Nesterenko

www.gesundheits-ebooks.de -

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 5
Was ist eine Nahrungsmittelintoleranz?.....	Seite 7
Symptome bei Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 11
Übergewicht durch unverträgliche Nahrungsmittel.....	Seite 14
Warum entstehen Nahrungsmittelintoleranzen?.....	Seite 15
Erfahrungen mit Therapeuten.....	Seite 18
Diagnosemöglichkeiten für alle Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 21
Therapiemöglichkeiten für alle Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 29
Therapeutische Unterstützung.....	Seite 32
Wenn gar nichts mehr geht Hydrolysatnahrung.....	Seite 33
Vorsicht vor versteckten Inhaltsstoffen – die Gefahr lauert im Detail.....	Seite 35
Leben mit Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 40
Urlaub mit Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 43
Tipps für alle Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 46
Pseudoallergien – Intoleranzen auf Lebensmittelzusatzstoffe.....	Seite 47

Histaminintoleranz

Was ist eine Histaminintoleranz.....	Seite 53
Was ist Histamin?.....	Seite 56
Histaminliberatoren.....	Seite 58
Biogene Amine.....	Seite 58
Medikamentenwirkstoffe, die bei einer Histaminintoleranz zu meiden sind..	Seite 61
Therapiemöglichkeiten bei Histaminintoleranz.....	Seite 62
Nahrungsmittel bei Histaminintoleranz.....	Seite 63
Tipps bei Histaminintoleranz.....	Seite 65

Fruktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption

Was ist eine Fruktosemalabsorption und eine Fruktoseintoleranz (HFI)?....	Seite 66
Vitamine und Co. bei einer Fruktoseintoleranz.....	Seite 70
Zuckerarten.....	Seite 72
Nahrungsmittel bei Fruktosemalabsorption und HFI.....	Seite 79
Therapiemöglichkeiten bei Fruktosemalabsorption.....	Seite 82
Tipps bei Fruktosemalabsorption.....	Seite 84

Laktoseintoleranz

Was ist eine Laktoseintoleranz?.....	Seite 85
Vitamine und Co. bei Laktoseintoleranz.....	Seite 89
Die Bezeichnungen von relevanten Zuckersorten bei Laktoseintoleranz...	Seite 90
Nahrungsmittel bei Laktoseintoleranz.....	Seite 91
Therapiemöglichkeiten bei Laktoseintoleranz.....	Seite 95
Tipps bei Laktoseintoleranz.....	Seite 96

Glutenintoleranz

Was ist eine Zöliakie (Glutenintoleranz)?.....	Seite 97
Glutenintoleranz ist nicht immer eine Zöliakie.....	Seite 99
Nahrungsmittel bei Glutenintoleranz (Zöliakie).....	Seite 100
Therapie der Glutenintoleranz (Zöliakie).....	Seite 104
Tipps bei Glutenintoleranz.....	Seite 105

Tagebuch bei Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 106
Adressen.....	Seite 107
Zur Autorin.....	Seite 110
Hinweise für den Leser.....	Seite 111



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 abgeklopft 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 trift, 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 wiedergewonnenen 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.

Fotoquellen: www.pixelio.de, www.fotolia.com

Seite 1 - © Julia Weimar/pixelio

Seite 4 - © M. Hauck/pixelio