



südwest

Christiane Schäfer
Anja Constien
Dr. Imke Reese

Praxisbuch Lebensmittel- allergie

Der sichere Weg
zur richtigen Diagnose
und optimalen Therapie
bei Allergien und
Unverträglichkeiten



616.39-056

Ein strapazierter Begriff 8

Was ist eine Allergie? 9

Beeinflusst die Ernährung Allergien? 13

Allergisch bedingte Beschwerden 16

Chronische Krankheiten 18

Heuschnupfen 18

Asthma 20

Neurodermitis 24

Diagnostik 30

Wissen ermöglicht den Weg 32

Anamnese 33

Hauttests 36

Labormethoden 42

Ernährungs- und Symptomprotokolle 48

Allergologische Diäten 50

Provokationen 56

Fazit: Stellenwert der Maßnahmen 59



Asthma, Heuschnupfen und Neurodermitis treten in manchen Familien gehäuft auf.

Allergenporträts 62

Nahrungsmittel als Auslöser 64

Milch	64
Eier	69
Soja	72
Weizen	75
Fisch	80
Nüsse und andere Schalenfrüchte	84
Erdnuss	87
Sesam	90
Sellerie	92

Nahrungsmittelallergie – und nun? 96

Vermeidung des Allergens 98

Kritische Nährstoffversorgung 100

Im Allgemeinen	100
Nährstoffversorgung der Allergiker im Besonderen	103
Besonderheiten bei pollenassozierten Nahrungsmittelallergikern	104



Zu den Lebensmitteln, die eine Allergie auslösen können, gehören Hühnerei und Nüsse.

Risikoabschätzung von Diätfehlern 106

Neue Kennzeichnung 106

Alltagsregeln für Nahrungsmittelallergiker 109

Im Kindesalter 112

Allergieprävention 112

Ernährung der Kinder 114

Kreuzallergien 120

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien 121



Treten Allergien bei Säuglingen und Kleinkindern auf, ist ganz besonders auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Keine Allergie, dennoch falsch ernährt? 130

Unverträglichkeiten 132

Laktoseintoleranz 133

Fruktosemalabsorption 140

Histaminintoleranz 146

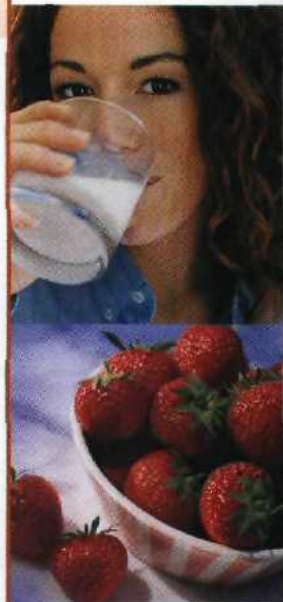
Nicht allergische Reaktionen 150

Glutensensitive Enteropathie 152

Empfohlene Bücher, Adressen 156

Bildnachweis, Impressum 157

Register 158



Nicht immer ist ein Allergen der Verursacher von Beschwerden. Es kann auch eine Lebensmittelunverträglichkeit vorliegen.