

Hans-Jörg Schwyn Dr. Camille Lieners

LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT

Allergie Typ 3 erkennen und richtig behandeln

In Zusammenarbeit mit Margrit Sulzberger

AT Verlag



616.39-056

■ Vorwort	8	■ Ein kurzer Ausflug in den Stoffwechsel und in die Ernährungsphysiologie	33
Grundlagen		Was versteht man unter Stoffwechsel und Ernährungsphysiologie?	33
■ Wenn gesunde Ernährung krank macht	11	Der Säure-Basen-Haushalt im Zusammenhang mit einer Allergie Typ 3	37
■ Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien und deren Folgen	14	■ Das Immun- oder Abwehrsystem	43
Gesunde Ernährung ist ein wichtiges Ziel	14	■ Das Immunsystem Darm	46
Die Typ-1-Allergie	15	Der Dünndarm: Das Gehirn des Immunsystems ist (Mit-)Verantwortlicher einer Allergie Typ 3	47
Die Typ-3-Allergie	18	Der Dünndarm	48
Was ist der Unterschied zwischen einer Allergie Typ 1 und einer Allergie Typ 3 (Unverträglichkeit)?	19	Die Darmbarriere: Ein hoch spezialisiertes immunologisches Organ	50
Fazit: Was bedeutet eine Lebensmittelallergie Typ 3	21	Der Darm: Verantwortlich für Depressionen? ..	52
IgG ist nicht gleich IgG	22	Eisenaufnahme und Hecpidin	52
■ Symptome einer Typ-3-Allergie	23	■ Aufbau und Funktion des Verdauungssystems	54
Magen-, Verdauungs- und Darmbeschwerden	24	Mund/Rachen	55
Kopfschmerzen, Migräne	24	Speiseröhre	56
Hautprobleme	25	Magen	56
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	25	Bauchspeicheldrüse (Pankreas)	57
Stoffwechselstörungen	25	Leber	57
Chronische Entzündungen	26	Gallenblase	57
Psychische Leiden	26	Zwölffingerdarm	58
Chronische Müdigkeit (CFS)	28	Dünndarm	58
Übergewicht (Adipositas), Metabolisches Syndrom	28	Dickdarm	58
Autoimmunerkrankungen	30	Wie läuft ein Verdauungsvorgang zeitlich ab?	58
Chronischer Eisenmangel	30	Was haben Hormone mit dem Verdauungssystem zu tun?	59
Erschöpfung, Hyperaktivität, Aggressivität, Konzentrationsstörungen	30		
Mutter-und-Kindprobleme	30		

Behandlung

Wie teste ich eine Allergie Typ 3 oder

Lebensmittelunverträglichkeit?	61
Wie werden Lebensmittelallergien Typ 3 nachgewiesen?	61
IgG-Testung mittels ImuPro-Test	62
Der Ablauf des Testverfahrens	63
Qualitätsmerkmale eines IgG-Tests	64
Ablauf des Testverfahrens mit dem ImuPro-Test	65
Symptome, bei denen die Durchführung eines Tests sinnvoll ist	68

Wie gehe ich vor, wenn bei mir eine Lebensmittelallergie Typ 3 festgestellt wurde?

Wie setze ich die Resultate um?	70
Analyse des Darms	70
Sanierung des Darms	71
Individuelle Ernährung bei Darmproblemen ..	71
Wann ist eine schulmedizinische Abklärung angezeigt?	71
Erfahrungsberichte zum ImuPro300-Test und zur Therapie	71
<i>Alain Sutter</i>	71
<i>Peter Högger</i>	75
<i>Anamika Walia</i>	76
<i>Stefanie Glauser</i>	77

Wie behebe ich Störungen innerhalb des Verdauungssystems?

Mund	78
Karies	78
Zahnfleischbluten	78
Zahnfleiscentzündung	78
Schlechter Atem	79

Speiseröhre	79
Magen	79
Magenbrennen/Sodbrennen/	
Magenschmerzen	79
Magenschleimhautentzündung	80
Magenverstimmung	80
Erbrechen	80
Bauchspeicheldrüse	81
Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)	81
Leber	81
Allgemeine Leberbelastung	81
Galle/Gallenblase	82
Gallensteine	82
Gallenblasenentzündung	82
Störung der Aufnahme von Nahrung	82
Dünndarm	83
Pilzbelastung (Dünndarm und Dickdarm) ..	83
Morbus Crohn	83
Zöliakie	84
Dickdarm	84
Durchfall	84
Verstopfung	84
Blut im Stuhl	85
Hämorrhoiden	85
Wenn Intoleranzen und Malabsorptionen im Spiel sind	86
Laktoseintoleranz	
(Milchzuckerunverträglichkeit)	87
Fruktoseintoleranz/	
Fruktosemalabsorption	88
Histaminintoleranz	90
Zöliakie	92
Was ist der Unterschied zwischen Zöliakie und Glutenunverträglichkeit?	92

Vitalstoffe, Pflanzen und Maßnahmen, die das Immunsystem und den Stoffwechsel

wieder fit machen	95
Flüssigkeitszufuhr	97
Wieso nimmt man Mikronährstoffe bei einer Allergie Typ 3?	102
Mikronährstoffe bei Störungen des Verdauungstrakts	102
Mikronährstoffe bei Gewebeübersäuerung ..	103
Mikronährstoffe aus der Sicht des Biochemikers (Otto Knes)	103
Spagyrik	105
Bitterstoffe	105
Öle, Fette	107
Trans-Fette – die wirklich »bösen« Fette	110
Cholesterin	111
Freie Radikale	111
Omega-3-Fettsäuren	111
Womit koche ich?	112
Leinöl unterstützt die Behandlung von Gesundheitsstörungen	112
Öl-Eiweiß-Kost von Johanna Budwig	113
Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern)	114

Die Zeiten ändern sich – unser Essverhalten auch

Kochen und Essen vor 50 Jahren und heute ..	116
Wie kochte und aß man vor Jahrzehnten	118
Food Design, Fast Food und Convenience Food – Zeichen unseres Zeitalters	118
Wie geht man mit Lebensmittelzusatz- stoffen um?	119
Freude am Essen als oberstes Gebot	120

Ernährung

Ersatzprodukte für unverträgliche

Lebensmittel	123
Unverträglichkeit von Gluten (Getreideeiweiß)	123
Unverträglichkeit von Hühnereiern	124
Unverträglichkeit von Kuhmilch	124
Unverträglichkeit von Laktose (Milchzucker)	126
Unverträglichkeit von Fruktose (Fruchtzucker)	127
Unverträglichkeit von Histamin	127
Präventions- und Heilmittel bei einer Allergie Typ 3	127

Rezepte für Typ-3-Allergiker	128
Brotrezepte mit glutenfreiem Mehl	128
Karotten-Basilikum-Brot	128
Olivenbrot	128
Knusperbaguette	129
Mississippi Cake alla Luzia	129
Tante Ernas himmlischer Schokoladen- kuchen	130
Kartoffelpüree mit getrockneten Tomaten ...	130
Gemüsecurry mit Sesamkartoffeln	131
Hirse-Couscous mit Gemüse und Cashews ...	131
Zucchini-Tomaten-Gratin	132

Begriffserklärungen	133
----------------------------------	-----

Literatur	140
------------------------	-----

Adressen	142
-----------------------	-----

Autoren	143
----------------------	-----