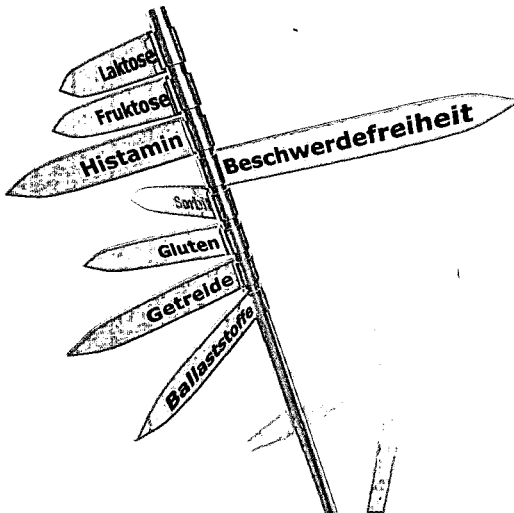
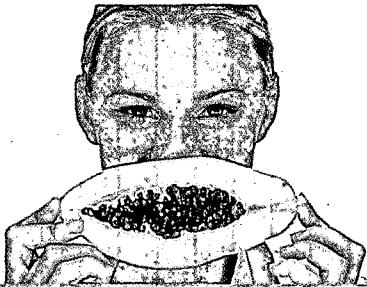


Univ.-Doz. Dr. med. Maximilian Ledochowski

Wegweiser Nahrungsmittel- Intoleranzen

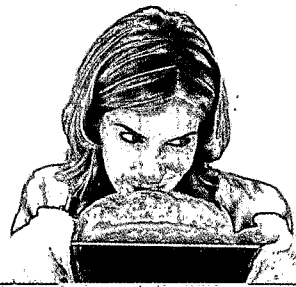
- ▣ Wie Sie Ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben





1 Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser	8
Wie entstehen Nahrungsmittel-unverträglichkeiten?	13
Unser Verdauungssystem	14
▣ Der Weg der Nahrung	15
▣ Einflüsse auf die Darmflora	17
▣ Einflüsse auf das Ökosystem Darm	19
Die Rolle der modernen Ernährung	22
▣ Die unbekannteren Seiten des Fortschritts	23
▣ Die Globalisierung auf dem Teller	24
▣ »Schöne, neue Ernährungswelt«	25
Ballaststoffe – schlechter als ihr Ruf?	27
▣ Die bunte Schar der Ballaststoffe	28
▣ Ballaststoffe sind für jeden anders	29
Welche Unverträglichkeiten gibt es?	32



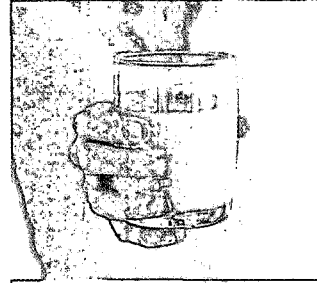
2 Symptome

Wie zeigen sich Nahrungsmittel-unverträglichkeiten?	37
Welche Beschwerden sind typisch?	38
▣ Verdauungsprobleme	39
▣ Allergische oder allergieähnliche Reaktionen	41
▣ Weitere mögliche Symptome	42
So können Sie sich selbst testen	44
▣ Selbstdiagnose bei Verdacht auf Laktoseintoleranz	45
▣ Selbstdiagnose bei Verdacht auf Fruktoseintoleranz	47
▣ Selbstdiagnose bei Verdacht auf Histaminintoleranz	49
▣ Auslassdiäten	50



3 Diagnostik

So untersucht der Arzt	57
Die wichtigsten Untersuchungen	58
▣ Die Anamnese	59
▣ Atemtests	60
▣ Die Allergieaustestung	62
Differenzialdiagnose – Was könnte es noch sein?	65
▣ Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich	66
▣ Hautkrankheiten	67



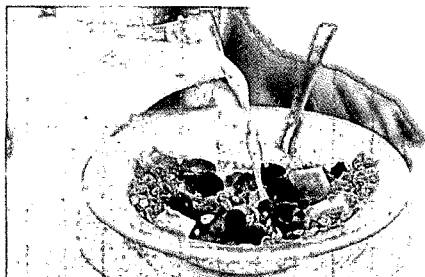
4 Wissen

Die Unverträglichkeiten im Einzelnen	71
Fruchtzuckerunverträglichkeit	72
▣ Was ist der Unterschied zwischen Fruktosemalabsorption und Fruktoseintoleranz?	73
▣ Die Aufnahme von Zucker aus dem Darm	74
▣ Welche Beschwerden können auftreten?	75
▣ Weitere mögliche Begleitscheinungen	76
▣ Wie wird eine Fruktosemalabsorption festgestellt?	81
▣ Welche Nahrungsmittel sollte man meiden?	82
▣ Was tun, wenn die Beschwerden trotz Diät nicht verschwinden?	83
▣ Häufig besteht eine kombinierte Fruktose- und Sorbitunverträglichkeit	85
Laktoseintoleranz	90
▣ Wie kommt es dazu?	91
▣ Welche Beschwerden sind typisch?	95
▣ Weniger typische Beschwerden	96
▣ Positive und negative Einflüsse auf die Laktoseintoleranz	96



4: Wissen

- ▣ Wie wird eine Laktoseintoleranz festgestellt? 98
- ▣ Die Ernährung umstellen 99
- ▣ Enzymersatztherapie mit Laktase 105
- ▣ Wann ist eine antibiotische Therapie nötig? 106
- ▣ Therapie der »funktionellen Laktoseintoleranz« 107
- Histaminintoleranz 110
 - ▣ Welche Beschwerden können auftreten? 111
 - ▣ Wie wird eine Histaminintoleranz festgestellt? 113
 - ▣ Wie lässt sich eine Histaminintoleranz behandeln? 115
 - ▣ Verringern Sie die Histaminzufuhr 116
 - ▣ Wie hält man die Histaminfreisetzung gering? 118
 - ▣ Wie Sie den Histaminabbau beschleunigen können 120
 - ▣ Die Histaminwirkung medikamentös blockieren 121
 - ▣ Medikamente, um die Histaminfreisetzung zu hemmen 122
- Gluten- und Getreideunverträglichkeiten 123
 - ▣ Zöliakie (einheimische Sprue) 120
 - ▣ Wie wird die Diagnose »Zöliakie« gestellt? 127
 - ▣ Bei Zöliakie ist eine glutenfreie Diät nötig 130
 - ▣ Was tun, wenn die glutenfreie Diät nicht anschlägt? 131
 - ▣ Glutensensitives Reizdarmsyndrom 133
 - ▣ Diagnose des glutensensitiven Reizdarmsyndroms 134
 - ▣ Behandlung des glutensensitiven Reizdarmsyndroms 136
 - ▣ Unverträglichkeitsreaktionen auf andere Getreide-Inhaltsstoffe als Gluten 136
- Nahrungsmittelallergien 143
 - ▣ Was ist eine Allergie, was sind Allergene? 143
 - ▣ Kreuzallergien und pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien 145
 - ▣ Welche Faktoren können die Entstehung von Allergien beeinflussen? 148
 - ▣ Wie werden (Nahrungsmittel-) Allergien behandelt? 151



5 Kombinationen

Eine Unverträglichkeit kommt selten allein	155
Wie kommt es zu Mehrfachintoleranzen?	156
▣ Im Labyrinth der Verbote	157
▣ Über Geschmack lässt sich (nicht?) streiten	157
▣ »Verbesserte« Lebensmittel und die liebe Gewohnheit	158
▣ Die Auswirkungen der »gesunden« Ernährung	160
▣ Häufige Kombinationen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten	162
Was kann man tun?	164
▣ Schritt 1: Magen-Darm-Erkrankungen ausschließen	164
▣ Schritt 2: Bei einer Laktoseintoleranz muss die Form abgeklärt werden	165
▣ Schritt 3: Bei mehreren Intoleranzen möglichst eine medikamentös behandeln	165
▣ Schritt 4: Nur die verbleibenden Intoleranzen müssen diätetisch behandelt werden	166
▣ Fruktose- plus Sorbitintoleranz	167
▣ Laktose- plus Fruktoseintoleranz	167

▣ Histaminintoleranz und Glutamatunverträglichkeit	167
▣ Histaminintoleranz mit Laktose- oder Fruktoseintoleranz	169
▣ Gluten-, Kasein- und Histaminunverträglichkeit	171
▣ Nahrungsmittelallergie plus -unverträglichkeit	172



6 Praxistipps

Wie gelingt die Umsetzung im Alltag?	175
Häufige Fragen und ihre Antworten	176
Fragen zu:	
▣ Kostenübernahme	176
▣ Fruktoseintoleranz	177
▣ Laktoseintoleranz	179
▣ Zöliakie	181
▣ Histaminintoleranz	182
▣ Sport und Intoleranzen	183
▣ probiotischen Produkten	183
▣ Nahrungsergänzungsmitteln	183
Service	185
▣ Bücher zum Weiterlesen	185
▣ Hilfreiche Internetadressen	186
▣ Stichwortverzeichnis	187