

Inhalt

Gesund essen – und trotzdem krank	11
Es ist nicht alles eine Allergie	12
Was ist eine Allergie?	12
Das Immunsystem spielt eine entscheidende Rolle	14
 Merkmale einer Allergie	17
Was passiert bei einer Allergie?	18
 Die Nahrungsmittelallergie: Warnzeichen einer ersten Erkrankung	21
Meist trifft es Kinder	22
Oft eine Sache der Gene	22
Ist mein Kind Allergiker?	23
Symptome: Juckreiz, Schwellungen und Atemnot	25
So reagiert der Körper	25
Die Kreuzallergie – Allergene, wo man sie nicht vermutet	29
Mögliche Kreuzreaktionen	30
Dem Übeltäter auf der Spur	31
Schritt für Schritt zur Diagnose	32
Erster Schritt: Das ausführliche Gespräch	32
Zweiter Schritt: Ernährungs- und Symptome-Tagebuch	32
Dritter Schritt: Verschiedene Haut- und Bluttests	33
Vierter Schritt: Bluttests	34
Fünfter Schritt: Mit Hilfe von Diäten das schuldige Allergen finden	35
Was tun bei einer Nahrungsmittelallergie?	36
Medikamentöse Behandlung	36
„Klassische“ Allergie oder Nahrungsmittel-Intoleranz?	42
 Nahrungsmittel-Intoleranzen	45
Wie entstehen Nahrungsmittel-Intoleranzen?	45
Wieder beschwerdefrei genießen?	46
Lebensmittel-Intoleranzen im Überblick	47

Histamin-Intoleranz–

Ähnliche Beschwerden, aber doch keine Allergie!	51
Übeltäter Histamin	52
Mit dem Reifegrad steigt auch der Histamingehalt	52
Ohne Histamin geht nichts	52
Hohe Dunkelziffer	54
Vielfältige Beschwerden	55
Wie kommt es zu einem Histaminüberschuss?	59
DAO – wenn ein wichtiges Enzym fehlt	59
Medikamente können DAO hemmen	60
Welche Lebensmittel enthalten Histamin?	62
Die einzelnen Nahrungsmittelgruppen und ihr Histamingehalt	66
Fisch	66
Käse	67
Milchprodukte	67
Fleisch	68
Schokolade, Zitrusfrüchte und Nüsse	68
Alkoholika	68
Pflanzliche Nahrungsmittel	69
Vorsicht bei ...	70
Biogene Amine: Nicht nur Histamin	71
Histaminliberatoren kurbeln die Histaminproduktion an	74
Wie entdeckt der Arzt eine Histamin-Intoleranz?	76
Erhebung der Vorgeschichte (Anamnese)	76
Blutuntersuchung	77
Diäten	77
Hilfe bei einer Histamin-Intoleranz	78
Vitamine	80
Diätetische Lebensmittel	80

Pseudo-Allergien 83

Empfindlich auf Zusatzstoffe	84
Die wichtigsten Auslöser	84
Chemische Konservierungsmittel	84
Geschmacksverstärker	85

Farbstoffe (E 102, 104, 122, 129)	86
Süßstoffe (Saccharin (E 954), Aspartam (E 951), Cyclamat (E 952))	87
Ärztliche Unterstützung	87
Additivafreie Diät	88

Laktose-Intoleranz – quälender Milchzucker	91
Bauchschmerzen, starke Blähungen und Durchfall	92
Wenn Magen und Darm sich wehren	93
Milchzucker-Unverträglichkeit – weltweit der „Normalfall“	94
Wie entsteht eine Laktose-Unverträglichkeit?	95
Hat mein Kind eine Laktose-Intoleranz?	96
Bei Verdacht zum Arzt	96
Die drei Phasen der Behandlung	97
Die Ernährung umstellen – aber wie?	99
Auswahl einiger Nahrungsmittel und ihr (möglicher) Laktosegehalt	100
Laktosereich (über 4,5 g Laktose/100 g)	100
Mittlerer Laktosegehalt (1–4,5 g Laktose/100 g)	101
Fast laktosefrei (unter 1 g Laktose/100 g)	103
Schmackhafte Alternativen zu laktosehaltigen Nahrungsmitteln	104
Auswirkungen auf die Knochendichte	106

Fruktosemalabsorption – wenn Fruchtsüße Beschwerden macht	109
Die Menge macht's	110
Gestörter Transport	112
Malabsorption oder Intoleranz?	113
Austesten bringt Gewissheit	114
Mit kleinen Schritten zum Erfolg	115
Schmerzhaftes Begleiterscheinen	116
Wird Fruchtzucker zum Tabu?	117
Gut oder schlecht verträglich?	122

Zöliakie – Getreide macht Schwierigkeiten	125
Oft lange unerkannt	126
Gluten ist schuld	126
Spezielle Unverträglichkeit	126
Auch Kinder erkranken	127
Den Symptomen auf der Spur	128
Eine Biopsie bringt Klärung	129
Ein „bisschen“ glutenfrei gibt es nicht	130
Disziplin ist gefragt	130
Vom Speiseplan streichen	131
Die durchgestrichene Weizenähre	133
 Mehrfachintoleranzen	135
Laktose- und Fruktose-Intoleranz	135
Laktose-Intoleranz und Histamin-Unverträglichkeit	136
Laktose-intoleranz und Zöliakie	136
Fruktose-Intoleranz und Histamin-Intoleranz	137
Fruktose-Intoleranz und Sorbit-Unverträglichkeit	137
 Lesen Sie die Zutatenliste!	139
 Mit der Intoleranz leben	141
 Glossar	144
Literatur	146
Weiterführende Internetadressen	146
Register	148
Abbildungsverzeichnis	150
Autoren	151