

Inhalt

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 unbekanntenen 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
<i>Welche Beschwerden sind typisch?</i>	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

Inhalt

4 Wissen

■ Wie wird eine Laktoseintoleranz festgestellt?	98
■ Die Ernährung umstellen	99
■ Enzyersatztherapie 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