

## Allergie-Diät

### Diät - ja oder nein?

Die Voraussetzung für eine effektive Behandlung einer Lebensmittel-Allergie ist die **seriöse Diagnose**.

Patienten werden, speziell im Kindesalter, aufgrund von Verdachtsmomenten vorschnell auf strikte Diäten gesetzt. Dies hat nicht selten eine Mangelernährung und Diätstress zur Folge.

### Therapeutische Diät

Die erste Wahl bei der Therapie einer Lebensmittel-Allergie liegt, nach eindeutiger Diagnose, in der **Karenzkost**, d.h. im **Vermeiden der Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe, die Probleme auslösen**. Wichtig ist jedoch, nicht einfach ein Lebensmittel wegzulassen, sondern eine **ausgewogene Ernährung trotz Allergie** zu gewährleisten und weiterhin Spaß am Essen zu haben.

Wir helfen Ihnen, den Auslöser einer Nahrungsmittelallergie zu identifizieren und beraten Sie bei der individuell gestalteten Karenzkost. Neben dieser **therapeutischen Diät** gibt es auch noch Auslassdiäten.

### Auslassdiät

**Auslassdiäten** sind ein wesentlicher Bestandteil der Diagnostik bei Verdacht auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten als Ursache für verschiedene chronische Hauterkrankungen.

So kann die Einhaltung einer sehr allergenarmen Diät (**Allergiediät I**), einer allergenarmen Diät (**Allergiediät II**) oder einer zusatzstoffarmen Diät (**Allergiediät III**) über wenige Wochen zur Erscheinungsfreiheit Ihres Ekzems oder Ihrer Nesselsucht führen.

### Diät bei pollenassoziierter Nahrungsmittelallergie

Aufgrund neuerer Erkenntnisse gewinnt mit fortschreitendem Lebensalter die **Diät ohne pollenassoziierte Lebensmittel** an zunehmender Bedeutung. Bei einer Allergie gegen Birken-, Erlen-, Hasel- und/oder Beifußpollen können neben Beschwerden wie Heuschnupfen auch Reaktionen nach Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten. Diese Reaktionen kommen aufgrund der Ähnlichkeit der Allergene in den Pollen mit denen in den Lebensmitteln zustande und werden deshalb als Kreuzreaktionen bezeichnet. Wir beraten Sie gerne zur Lebensmittelauswahl bei birken- und beifußpollenassoziierter Ernährung.

### Histaminarme Ernährung

Menschen mit einer **Histaminintoleranz** müssen bestimmte Nahrungsmittel meiden. Auch für Patienten mit **Mastozytose** kann es wichtig sein, sich histaminarm zu ernähren, denn histaminreiche, sowie Histamin freisetzende Lebensmittel können Symptome verursachen. Es ist **von Patient zu Patient sehr unterschiedlich** welche Lebensmittel Symptome hervorrufen und welche nicht. Darum gibt es keine Liste verbotener Lebensmittel, wie dies bei Allergien der Fall ist. Es gibt lediglich eine Auflistung von Lebensmitteln, die als ungeeignet gelten. Der Patient muss selbst testen, was er verträgt und was nicht, oder welche Lebensmittel er eventuell in kleinen Mengen zu sich nehmen kann. Was vertragen wird, kann von Tag zu Tag unterschiedlich sein.

### Weizenfreie Ernährung

Bei vielen Menschen läuft der Stoffwechsel aufgrund ihres **hemmungslosen Kohlenhydratverzehrs** Amok. Ein Großteil des Problems erledigt sich durch den Verzicht auf Weizen von selbst. Aber auch andere Kohlenhydratquellen können problematisch sein, wenn man seine **Blutzuckerspiegel**, das **Gewicht**, seinen **Alterungsprozeß** und verschiedene

Erkrankungen an **Darm, Herz, Nerven, Haut, Augen und Gelenken** in den Griff bekommen möchte.

Sie haben weitere Fragen? Wir beraten Sie gerne.