

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Gesund essen – und trotzdem krank</b>                                   | 11 |
| Es ist nicht alles eine Allergie   | 12 |
| Was ist eine Allergie?   | 12 |
| Das Immunsystem spielt eine entscheidende Rolle                            | 14 |
| <b>Merkmale einer Allergie</b>   | 17 |
| Was passiert bei einer Allergie?   | 18 |
| <b>Die Nahrungsmittelallergie: Warnzeichen<br/>einer ersten Erkrankung</b> | 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<br>Allergen finden     | 35 |
| Was tun bei einer Nahrungsmittelallergie?                                  | 36 |
| Medikamentöse Behandlung   | 36 |
| „Klassische“ Allergie oder Nahrungsmittel-Intoleranz?                      | 42 |
| <b>Nahrungsmittel-Intoleranzen</b>   | 45 |
| Wie entstehen Nahrungsmittel-Intoleranzen?                                 | 45 |
| Wieder beschwerdefrei genießen?  | 46 |
| Lebensmittel-Intoleranzen im Überblick                                     | 47 |

## **Histamin-Intoleranz–**

|   |    |
|---|----|
| <b>Ähnliche Beschwerden, aber doch keine Allergie!</b>        | 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<br>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 |
| <b>Pseudo-Allergien</b>                                       | 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  |
| <b>Laktose-Intoleranz – quälender Milchzucker</b>                 | 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 |
| <b>Fruktosemalabsorption – wenn Fruchtsüße Beschwerden macht</b>  | 109 |
| Die Menge macht's   | 110 |
| Gestörter Transport   | 112 |
| Malabsorption oder Intoleranz?                                    | 113 |
| Austesten bringt Gewissheit                                       | 114 |
| Mit kleinen Schritten zum Erfolg                                  | 115 |
| Schmerzhafte Begleiterscheinungen                                 | 116 |
| Wird Fruchtzucker zum Tabu?                                       | 117 |
| Gut oder schlecht verträglich?                                    | 122 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Zöliakie – Getreide macht Schwierigkeiten</b>  | 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 |
| <br>  |     |
| <b>Mehrfachintoleranzen</b>                       | 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 |
| <br>  |     |
| <b>Lesen Sie die Zutatenliste!</b>                | 139 |
| <br>  |     |
| <b>Mit der Intoleranz leben</b>                   | 141 |
| <br>  |     |
| <b>Glossar</b>                                    | 144 |
| <b>Literatur</b>                                  | 146 |
| <b>Weiterführende Internetadressen</b>            | 146 |
| <b>Register</b>                                   | 148 |
| <b>Abbildungsverzeichnis</b>                      | 150 |
| <b>Autoren</b>                                    | 151 |

