



Wie können Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten festgestellt werden?

Spezifische Labortests können Aufschluss über Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten geben. Treten Ihre Beschwerden direkt nach dem Essen auf, sollten Sie zunächst mit Hilfe eines einfachen Bluttests (PräScreen-Allergie®) feststellen lassen, welche Antikörper (IgE oder IgG4) für die Unverträglichkeits-Reaktionen verantwortlich sind.

Anschließend lässt sich anhand einer Blut- und ggf. Stuhlprobe feststellen, auf welche Lebensmittel Ihr Immunsystem reagiert (Allergoscreen®). Mit diesem Test können zusätzlich **Verdauungsstörungen, Pseudo-Allergien durch Farb- und Konservierungsstoffe, Pollen assoziierte Allergien** sowie **Intoleranzen durch Enzymmangel** aufgedeckt werden.

Auf der Basis der Laborergebnisse erhalten Sie einen **ausführlichen Befund, individuelle Ernährungsempfehlungen** sowie **Rezepte**, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung umzustellen und Ihre Beschwerden zu beseitigen.



Was können Sie selbst tun?

Beobachten Sie sich! Notieren Sie **Art, Ausmaß** und **Zeitpunkt** der Beschwerden. Auf welche Lebensmittel reagieren Sie (besonders heftig)?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Beobachtungen. Er wird Ihnen anhand Ihrer Aufzeichnungen Tipps zur Diagnose (Labortests) und Therapie geben können.

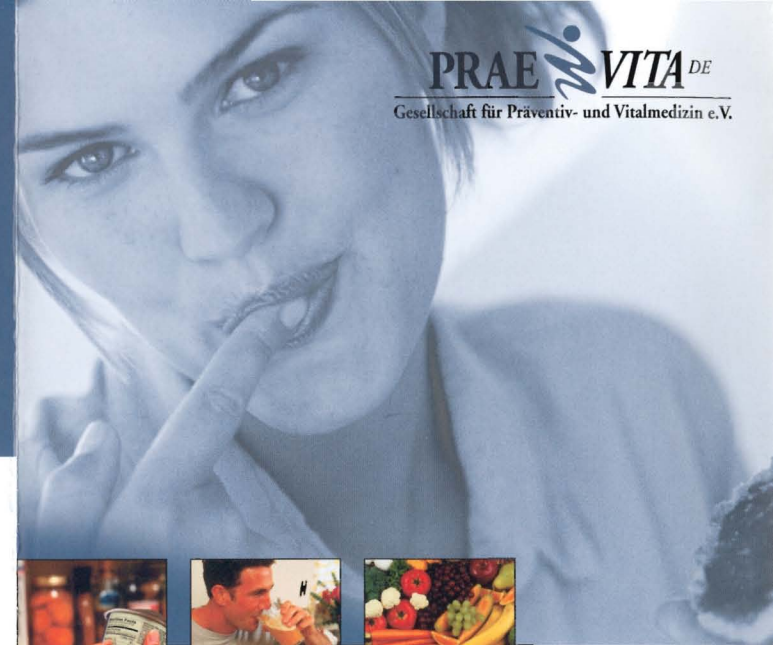
Betroffen? Sprechen Sie uns an.
Gerne klären und lindern wir Ihre Beschwerden.

Praxisstempel

Claudia Gehrig
Dipl. Naturheilpraktikerin
Kuttelgasse 1 / Ecke Rennweg (3.Stock)
8001 Zürich

Tel. 044 577 13 22
Email: info@naturheilpraxis-gehrig.ch

Mit freundlicher Unterstützung:

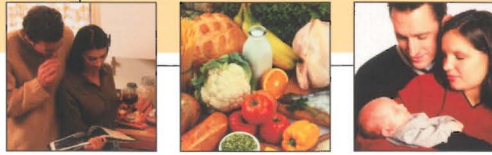


Allergische Reaktionen trotz gesunder Ernährung?

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Klären und lindern Sie Ihre Beschwerden!

Schätzungsweise jeder 10. Bundesbürger reagiert allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel – vor allem auf Kuhmilch, Hühnereier, Nüsse, Getreide, Fisch, Fleisch, Kern- und Steinobst. Heftige Beschwerden direkt nach dem Essen treten lediglich bei 5-7 Prozent der Betroffenen auf, meist reagiert der Körper auf unverträgliche Lebensmittel erst 8 bis 72 Stunden später. Deshalb bleiben die Ursachen der Beschwerden oft unerkannt.



Sie reagieren allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel!

Welche Beschwerden können bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten auftreten?

Unverträgliche Lebensmittel können folgende Beschwerden hervorrufen:

Akute Beschwerden

direkt nach Nahrungsaufnahme und von kurzer Dauer (Stunden):

- Hautausschlag, Ekzeme
- Schnupfen (Rhinitis), Asthma
- Magen-Darm-Beschwerden: Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Erbrechen
- Herz-Kreislauf-Probleme

Chronische Beschwerden

Stunden bis Tage nach Nahrungsaufnahme und von langer Dauer (Tage):

- Ekzeme
- Darmschleimhaut-Entzündungen
- Muskel- und Gelenksbeschwerden
- Müdigkeit, Leistungsschwäche
- Migräne
- Depressionen

Bei Kindern treten meist heftige Beschwerden, vorzugsweise an der Haut, direkt nach Nahrungsaufnahme auf. Erwachsene dagegen leiden seltener an akuten Beschwerden.



Wie entstehen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten?

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind in erster Linie auf eine **erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut** zurückzuführen. Dadurch können Nahrungsbestandteile unverdaut vom Darm ins Blut gelangen. Dort bekämpft das Abwehrsystem des Körpers die fremden „Eindringlinge“.

An diesem Prozess sind entweder IgE- oder IgG4-Antikörper (AK) beteiligt. Während IgE-AK äußerst heftige Reaktionen kurz nach Nahrungsaufnahme herbeiführen, sorgen IgG4-AK für weniger starke und bedrohliche Beschwerden.

Neben Unverträglichkeits-Reaktionen, die durch das Abwehrsystem ausgelöst werden, gibt es weitere, weniger häufige Unverträglichkeits-Reaktionen:

- gegenüber **Milchzucker** (Laktose), **Fructose** (Fructose), **Sorbit**, **Gluten** (Getreidebestandteil), die auf einen Enzym-Mangel zurückzuführen sind
- gegenüber **Histamin** (Nahrungsbestandteil, der vor allem in Rotwein, Camembert, Räucherfisch vorkommt)
- durch **Farb- und Konservierungsstoffe** (E 211, E 220-227, E 250 ...)

