

NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

Ein verbreitetes Leiden unserer Zeit



Unverträglichkeiten gegen Nahrungsmittel – häufige Ursachen für ungeklärte Beschwerden.

Allein in Deutschland leiden 30-40% der Menschen unter Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel. Leider wird dies häufig nicht erkannt, da die Beschwerden, die im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme stehen, meist nicht unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme auftreten. Die Symptome sind vielfältig und reichen von Infektanfälligkeit über Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magen-Darm Beschwerden, chronischer Müdigkeit bis hin zu Depressionen.

Wird eine Nahrungsmittelunverträglichkeit rechtzeitig erkannt, lässt sich durch eine entsprechende Diät ein weitgehend beschwerdefreier Verlauf erreichen. Begleitend zur Diät bieten sich Therapien wie Homöopathie und Orthomolekulare Medizin besonders an, da Nähr- und Mineralstoffe aufgrund der Diät zugeführt werden müssen. Grundsätzlich soll während der Diät ein Aufbau des Immunsystems erfolgen, da es durch die Igg4 – vermittelte Nahrungsmittelunverträglichkeit zu einer Dauerbelastung des Immunsystems kommt.

Schwieriger wird es wenn eine Nahrungsmittelunverträglichkeit spät erkannt wird, dann können Betroffene – insbesondere Kinder – lange anhaltende Beschwerden haben. Zur Diagnosestellung verwendet man spezielle Verfahren, wobei über das Blut eine Vielzahl einzelner Nahrungsmittel ausgetestet werden. So ist es möglich Nahrungsmittel mit erhöhter Antikörperkonzentration zu isolieren und einen individuellen Diätplan zu erstellen. Die Austestung sollte jedoch immer unter Einbeziehung einer Mineralstoffanalyse erfolgen, da erfahrungsgemäß bei einer bestehenden Unverträglichkeit der Verbrauch einige Mineralstoffe z.B. Zink welches maßgeblich das Immunsystem stärkt, erhöht ist.

Die Diät besteht darin die auslösenden Faktoren zu meiden. Je nachdem wie stark die Reaktion auf die verschiedenen Lebensmittel ausgeprägt ist, beträgt diese Zeitspanne ca. 3- 4 Monate. Somit wird die Ursache der Symptome beseitigt und es können am Ende der Diät im Allgemeinen wieder alle Nahrungsmittel konsumiert werden ohne Beschwerden zu verursachen.