

# Nahrungsmittelunverträglichkeiten

## Diagnose und Therapie

Warum gesunde Ernährung krank machen kann?

Milch ist ein gesundes Lebensmittel – aber nicht für jeden. Was für viele Menschen ein idealer Calciumlieferant ist, bedeutet für andere eine Einschränkung des Wohlbefindens. Auch bestimmte Gemüse oder Obstsorten, die uns mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen können unter Umständen für den einzelnen problematisch sein und verschiedenartigste Symptome auslösen. Schuld daran können Nahrungsmittelunverträglichkeiten sein. Die unverträglichen Nahrungsmittel lösen bestimmte Immunreaktionen im Körper aus, die schließlich zu chronischen Beschwerden führen können.

Wie entstehen Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Das Immunsystem ist eine sinnvolle Einrichtung. Es verhindert Infektionen, die durch Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten hervorgerufen werden. Bei Unverträglichkeiten sieht dies anders aus. Hier reagiert das Immunsystem auch auf ansonsten harmlose Nahrungsmittel. Schließlich wird diese Abwehrreaktion chronisch und beeinträchtigt Gesundheit und Wohlbefinden. Begünstigt werden kann das Entstehen dieser Unverträglichkeiten durch ein gestörtes Darmmilieu. Der Darm ist ein lebendiges, komplexes Ökosystem, das sich u.a. aus einer Vielzahl von verschiedenen Bakterienkulturen zusammensetzt, die wiederum ein wichtiger Bestandteil unseres Immun – und Verdauungssystems sind. Dieses Ökosystem kann durch eine Reihe von Faktoren aus dem Gleichgewicht geraten (Medikamente, einseitige Ernährung u.v.m.). Ist das Darmmilieu einmal gestört können sich auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten leichter entwickeln. Sind es zu Beginn eher diffuse Symptome wie Müdigkeit, Blähungen, Völle, Durchfall oder auch Verstopfung sehen Wissenschaftler neuerdings auch andere Erkrankungen im Zusammenhang mit einem gestörten Darmmilieu und Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

Diabetes mellitus Typ2

Fibromyalgie

Rheuma

Allergien

Hauterkrankungen

Übergewicht

Was kann man tun?

Das tückische an den Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist, dass sie oft ein Leben lang nicht erkannt werden, denn gesundheitliche Probleme treten zeitversetzt innerhalb von 8-72 Stunden auf. Durch Befragung und verschiedene Tests ist es möglich zuerst herauszufinden, ob für den Betroffenen das Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten überhaupt von Bedeutung ist und wenn ja konkret zu testen, welche Nahrungsmittel eine Unverträglichkeitsreaktion hervorrufen. Wie geht es weiter? Ganz einfach – man lässt die unverträglichen Nahrungsmittel weg. Wichtig ist gleichzeitig ein ev. gestörtes Darmmilieu wieder aufzubauen und zu stärken. Auch hierzu gibt es entsprechende Testverfahren und Aufbaupräparate. Eine sinnvolle Ergänzung dieser Therapie können Entgiftungen, die Colonhydrotherapie oder auch die Bioresonanztherapie sein.

Die Empfehlungen der Ernährungswissenschaftler, sich abwechslungsreich zu ernähren, viel Gemüse und Obst und dies mit viel Bewegung zu ergänzen, sind zwar allgemein gültig, reichen jedoch manchmal nicht aus. Mit den bei uns angebotenen Testverfahren, die auf den einzelnen und die individuellen Bedürfnisse angepasst sind kann sich schnell der gewünschte Erfolg einstellen. Wer zusätzlich zu den allgemeinen Ernährungstipps die unverträglichen Nahrungsmittel weglässt, wird sich wundern wie er sich rasch wohler fühlt und ev. lange bestehende gesundheitliche Probleme in den Griff bekommt.