

 Patientenname:
Mustermann, Max

 Geburtsdatum:
01.01.2001

 Patienten-ID:
11111

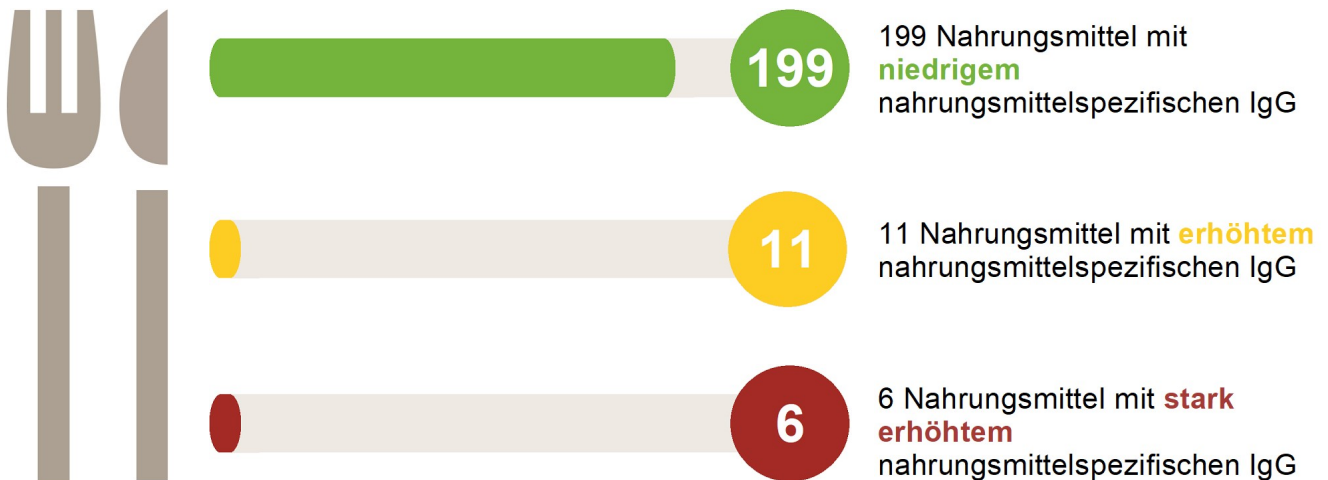
 Labor:
Dr. Rosler

 Datum:
05.05.2023 16:05:47

 Getestete Nahrungsmittel:
216

IgG-Nahrungsmittelsensitivität

IHRE PERSÖNLICHEN ERGEBNISSE IM ÜBERBLICK



Bitte beachten Sie, dass mit dem **myfoodprofile**-Test keine Antikörper der Klasse IgE bestimmt worden sind, wie sie bei einer klassischen Nahrungsmittelallergie auftreten. **myfoodprofile** ist ein semiquantitativer Test zur Bestimmung von nahrungsmittelspezifischen IgG-Antikörpern, dessen Ergebnisse in Klassen ausgegeben werden. Für ein besseres Verständnis werden diese Klassen farbcodiert dargestellt. Die zusätzlich angegebenen normierten Messwerte (relative Einheiten) dienen ausschließlich zu Informationszwecken. Die Anzahl der tatsächlich getesteten Nahrungsmittel ist umfangreicher als angegeben, da einige Nahrungsmittel in Gemischen zusammengefasst auf IgG-Antikörper getestet werden.

Alle Milchprodukte wurden aus Kuhmilch hergestellt, sofern dies nicht gesondert vermerkt ist.



IHRE PERSÖNLICHEN ERGEBNISSE IM DETAIL



Mustermann, Max



11111

Glutenhaltige Getreide	Stärke der Reaktion
Haferkleie	10,0 ● ● ● ● ●
Gerstenmehl	13,7 ● ● ● ● ●
Hartweizenmehl	36,1 ● ● ● ● ●
Dinkelmehl	36,1 ● ● ● ● ●
Roggenmehl	36,1 ● ● ● ● ●
Gluten	38,8 ● ● ● ● ●
Weizenmehl	> 50,0 ● ● ● ● ●

Glutenfreie Getreide & alternative Nahrungsmittel	Stärke der Reaktion
Mais	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Buchweizenmehl	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Quinoa	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Reis	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Amaranth	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Hirse	8,8 ● ● ● ● ●

Hülsenfrüchte	Stärke der Reaktion
Bohnen-Mix (weiße Bohne, grüne Bohne, Kidneybohne)	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Kichererbse	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Mungbohne	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Saubohne	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Linse	10,0 ● ● ● ● ●
Sojabohne	12,5 ● ● ● ● ●
Erbse	17,0 ● ● ● ● ●

Nüsse & Samen	Stärke der Reaktion
Kolanuss	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Erdnuss	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Leinsamen	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Macadamianuss	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Chiasamen	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Paranuss	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Sesam	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Cashewkern	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Sonnenblumenkerne	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Pistazie	8,6 ● ● ● ● ●
Hanfsamen	8,8 ● ● ● ● ●
Haselnuss	10,7 ● ● ● ● ●
Pinienkerne	11,3 ● ● ● ● ●
Esskastanie	12,5 ● ● ● ● ●
Walnuss	13,9 ● ● ● ● ●
Mohn	27,1 ● ● ● ● ●
Mandel	43,7 ● ● ● ● ●
Kokosnuss	> 50,0 ● ● ● ● ●

Obst	Stärke der Reaktion
Erdbeere	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Birne	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Pflaume	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Cranberry	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Goji-Beere	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Nektarine	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Blaubeere	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Zitrone	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Weintrauben-Mix (blaue Weintraube, helle Weintraube, Rosine)	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Papaya	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Hagebutte	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Mango	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Banane	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Litschi	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Brombeere	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Pfirsich	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Ananas	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Wassermelone	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Himbeere	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Granatapfel	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Dattel	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Avocado	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Rhabarber	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Mandarine	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Melonen-Mix (Honigmelone, Cantaloupe-Melone)	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Maulbeere	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Johannisbeeren-Mix (schwarze Johannisbeere, rote Johannisbeere)	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Kirsche	8,6 ● ● ● ● ●
Limette	8,8 ● ● ● ● ●
Aprikose	8,8 ● ● ● ● ●
Stachelbeere	11,8 ● ● ● ● ●
Apfel	15,0 ● ● ● ● ●
Grapefruit	18,3 ● ● ● ● ●
Feige	21,7 ● ● ● ● ●
Kiwi	33,3 ● ● ● ● ●
Orange	> 50,0 ● ● ● ● ●

IHRE PERSÖNLICHEN ERGEBNISSE IM DETAIL



Mustermann, Max



11111



Gemüse

Stärke der Reaktion

Pilz-Mix 2 (Maronenröhrling, Gemeiner Steinpilz)	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Blumenkohl	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Zuckerschote	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Pilz-Mix 1 (Austernpilz, Champignon, Shiitake Pilz, Pfifferling)	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Mangold	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Hokkaido-Kürbis	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Weinblatt	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Sellerie	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Salatgurke	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Rote Beete	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Blattsalat-Mix (Kopfsalat, Eisbergsalat)	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Zwiebel-Mix (Küchenzwiebel, Schalotte)	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Olive	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Artischocke	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Rosenkohl	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Weißkohl	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Aubergine	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Rotkohl	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Kohlrabi	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Spinat	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Feldsalat	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Lauch-Mix (Schnittlauch, Lauch)	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Brokkoli	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Topinambur	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Chicorée	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Radieschen	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Chinakohl	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Maniokwurzel	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Fenchel	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Bambussprossen	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Spargel	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Grünkohl	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Rucola	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Tomate	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Zucchini	8,8	● ● ● ● ●
Wirsing	9,6	● ● ● ● ●
Karotte	10,0	● ● ● ● ●
Kartoffel	11,3	● ● ● ● ●
Süßkartoffel	12,5	● ● ● ● ●
Paprika	27,8	● ● ● ● ●



Milchprodukte & Ei

Stärke der Reaktion

Hüttenkäse	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Beta-Laktoglobulin	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Camembert	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Butter	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Quark	8,6	● ● ● ● ●
Schmelzkäse	8,6	● ● ● ● ●
Ziegenmilch/ -käse	8,8	● ● ● ● ●
Kefir	10,7	● ● ● ● ●
Schafsmilch/-käse	13,7	● ● ● ● ●
Mozzarella	20,0	● ● ● ● ●
Emmentaler	21,7	● ● ● ● ●
Kasein	45,4	● ● ● ● ●
Eigelb, Huhn	47,1	● ● ● ● ●
Joghurt	> 50,0	● ● ● ● ●
Kuhmilch	> 50,0	● ● ● ● ●
Eiweiß, Huhn	> 50,0	● ● ● ● ●



Fleisch

Stärke der Reaktion

Perlhuhn	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Ziege	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Wachtel	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Rind	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Huhn	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Reh	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Gans	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Ente	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Pferd	≤ 7,5	● ● ● ● ●
Strauß	8,6	● ● ● ● ●
Schwein	8,8	● ● ● ● ●
Truthahn	10,0	● ● ● ● ●
Kaninchen	13,9	● ● ● ● ●
Lamm	15,0	● ● ● ● ●

IHRE PERSÖNLICHEN ERGEBNISSE IM DETAIL



Mustermann, Max



11111

Fisch & Meeresfrüchte	Stärke der Reaktion
Spirulina spp.	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Lachs	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Venusmuschel	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Dorade	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Kaviar	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Sardine	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Steinbutt	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Schwertfisch	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Forelle	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Seezunge	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Sardelle	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Kabeljau	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Flusskrebs	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Garnelen	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Aal	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Auster	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Seeteufel	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Krabbe	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Hering	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Kalmar	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Karpfen	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Makrele	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Wolfsbarsch	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Rotbarsch	8,8 ● ● ● ● ●
Krake	8,8 ● ● ● ● ●
Schellfisch	8,8 ● ● ● ● ●
Hecht	8,8 ● ● ● ● ●
Thunfisch	10,7 ● ● ● ● ●
Hummer	11,3 ● ● ● ● ●

Kräuter & Gewürze	Stärke der Reaktion
Hopfen	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Basilikum	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Zimt	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Kapern	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Kreuzkümmel	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Majoran	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Pfeffer (schwarz, weiß)	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Oregano	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Minz-Mix (Pfefferminze, Minze)	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Estragon	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Cayennepfeffer	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Dill	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Kamille	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Anis	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Koriander	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Gewürznelke	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Muskatnuss	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Thymian	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Süßholzwurzel	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Vanille	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Lorbeerblätter	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Meerrettich	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Salbei	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Safran	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Petersilie	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Rosmarin	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Ingwer	8,8 ● ● ● ● ●
Curry	11,3 ● ● ● ● ●
Chili	11,3 ● ● ● ● ●
Senfsamen	16,7 ● ● ● ● ●
Knoblauch	33,3 ● ● ● ● ●

Verschiedenes	Stärke der Reaktion
Agar-Agar	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Backpulver	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Hefe-Mix (Bäckerhefe, Bierhefe)	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Grüner Tee	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Aloe vera	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Johannisbrotkernmehl	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Kakaobohne	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Distelöl	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Schwarzer Tee	≤ 7,5 ● ● ● ● ●
Honig	10,7 ● ● ● ● ●
Kaffee	10,7 ● ● ● ● ●
Rapssamen	11,8 ● ● ● ● ●

IHRE PERSÖNLICHEN ERGEBNISSE IM DETAIL



Mustermann, Max



11111

Sehr starke Reaktion

Eiweiß, Huhn	> 50,00	●●●●●
Joghurt	> 50,00	●●●●●
Kokosnuss	> 50,00	●●●●●
Kuhmilch	> 50,00	●●●●●
Orange	> 50,00	●●●●●
Weizenmehl	> 50,00	●●●●●

Starke Reaktion

Dinkelmehl	36,1	●●●●○
Eigelb, Huhn	47,1	●●●●○
Gluten	38,8	●●●●○
Hartweizenmehl	36,1	●●●●○
Kasein	45,4	●●●●○
Kiwi	33,3	●●●●○
Knoblauch	33,3	●●●●○
Mandel	43,7	●●●●○
Mohn	27,1	●●●●○
Paprika	27,8	●●●●○
Roggenmehl	36,1	●●●●○

Labor  Rosler

myfoodprofile

my food. my health.



my food. my health.

Wohlbefinden durch individualisierte Ernährung –
Ihr persönlicher Ratgeber



my food. my health.

Sehr geehrte(r) Herr Mustermann,

Sie haben sich entschieden, Ihre Ernährung auf den Prüfstand zu stellen, um Ihr Allgemeinbefinden zu verbessern – zu dieser Entscheidung gratulieren wir Ihnen!

» *Was des einen Nahrung ist, ist des anderen bitteres Gift.* «

Lucretius (römischer Philosoph)

Dass zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden die richtige Ernährung ganz wesentlich beiträgt, ist unumstritten. Die Art und Weise, wie sich bestimmte Nahrungsmittel auf den Körper auswirken, ist jedoch höchst individuell. So kann auch ein vermeintlich gesundes Nahrungsmittel gleichzeitig die verschiedensten Beschwerden hervorrufen. Wenn diese auf eine fehlgeleitete Immunreaktion und die verstärkte Bildung von IgG-Antikörpern zurückgehen, spricht man von einer Nahrungsmittelsensitivität. Da sich die Folgen einer Sensitivität gegenüber einem bestimmten Nahrungsmittel aber meist erst Tage nach dessen Verzehr bemerkbar machen, ist es besonders schwierig, beides miteinander in Verbindung zu bringen.

Mit dem **myfoodprofile**-Test haben Sie den ersten wichtigen Schritt getan, um einer möglichen Nahrungsmittelsensitivität auf die Spur zu kommen. Dieser Ratgeber soll Sie dabei unterstützen, Ihre **myfoodprofile**-Testergebnisse und den Einfluss Ihrer Ernährung auf Ihren Körper zu verstehen. Er soll Sie zudem ermutigen, Ihre Ernährung für ein besseres Allgemeinbefinden umzustellen. Sie erfahren dazu, welche Nahrungsmittel bei Ihnen möglicherweise Beschwerden auslösen, und lernen, wie Sie auf Basis Ihrer Testergebnisse eine Symptomlinderung erzielen und sich gleichzeitig gesund und ausgewogen ernähren können. Berücksichtigen Sie jedoch bitte, dass dieser Ernährungsratgeber rein informativen Zwecken dient. Umfassende Ernährungsumstellungen sollten immer durch einen Therapeuten* begleitet werden!

Bitte betrachten Sie Ihre Testergebnisse als großartige Chance, aktiv auf Ihr Wohlbefinden hinzuarbeiten, und lassen Sie sich auf Ihrem Weg nicht entmutigen! Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und dass Sie schon bald ein beschwerdefreies Leben genießen können!

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Rosler

* Der besseren Lesbarkeit halber ist im gesamten vorliegenden Ratgeber jeweils nur das generische Maskulinum verwendet, das sich jedoch immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen bezieht.



my food. my health.

INHALT

1. Näher betrachtet – Nahrungsmittelsensitivitäten	6
2. Für den Durchblick – Die Bedeutung Ihrer myfoodprofile-Ergebnisse	10
3. Veränderung zum Besseren – Die Anpassung Ihrer Ernährung	12
4. Gewusst wie – Der Umgang mit häufigen Nahrungsmittelsensitivitäten	22
5. Reaktivität identifiziert – Potenzielle Auslöser Ihrer Beschwerden	36
6. Ausreichend versorgt – Wichtige Nährstoffe und ihre Quellen	44
7. Für eine gesündere Zukunft – Ihre myfoodprofile-Vorlagen	52
8. Häufig gestellte Fragen	54

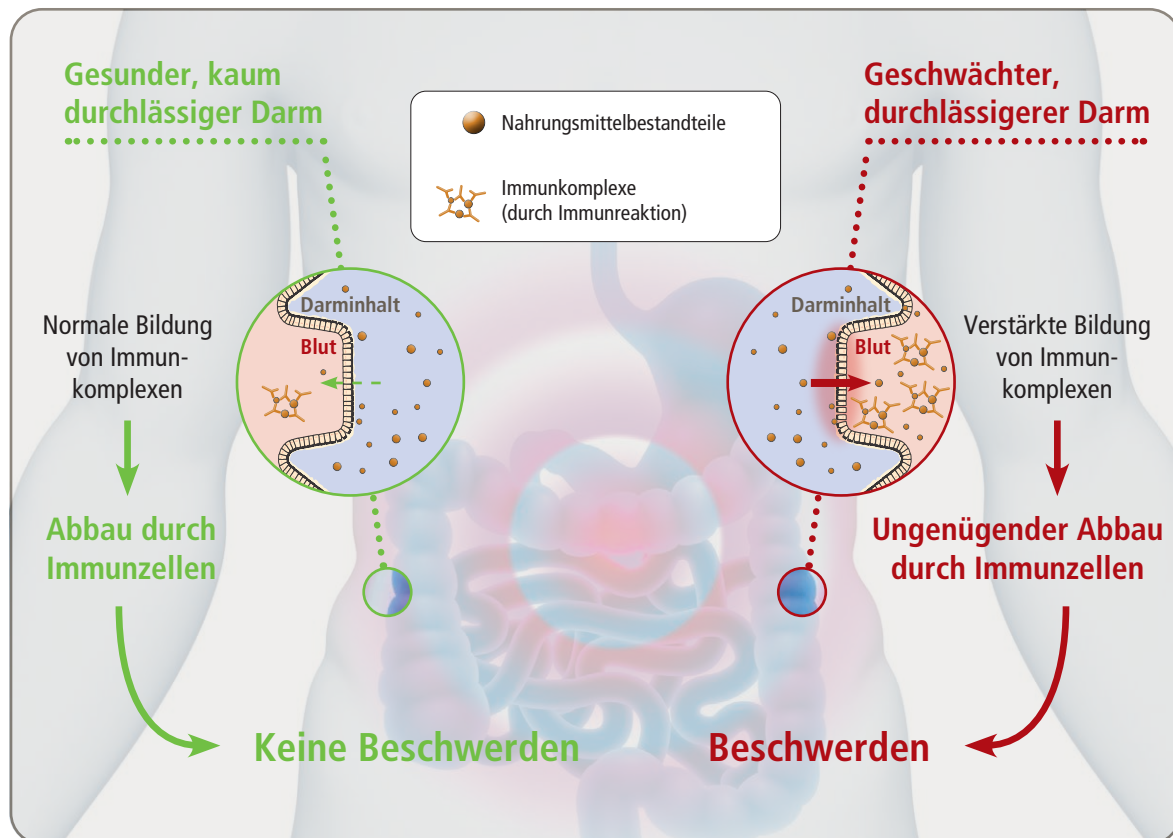


1. Näher betrachtet – Nahrungsmittelsensitivitäten

Die Darmgesundheit – Ein Schlüssel zum Wohlbefinden

Der Darm ist das größte innere Organ unseres Körpers und ein wahres Wunderwerk mit vielfältigen Aufgaben. Er ist nämlich nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern spielt auch für unsere Immunabwehr eine zentrale Rolle. So bildet die Darmwand eine fast unüberwindbare mechanische Barriere, die das Eindringen von Bakterien, Viren und anderen Krankheitserregern ins Körperinnere verhindert. Zudem sind etwa 70 % unserer Immunzellen im Darm beheimatet. Sie tragen gemeinsam mit mehr als 200 Arten von Darmbakterien, der Darmflora, entscheidend zur körpereigenen Immunabwehr bei.

Ein intakter Darm gewährleistet, dass Nahrungsmittel bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nicht schädlich für den Organismus sind. Einflüsse wie Stress, bestimmte Medikamente, Infektionen, Alkohol und eine ungesunde Ernährung können die Darmgesundheit jedoch aus dem Gleichgewicht bringen, sodass die Darmwand durchlässiger wird. Dadurch gelangen verstärkt größere, unvollständig abgebaute Nahrungsmittelbestandteile ins Blut und können eine Überreaktion des Immunsystems auslösen (► Abb. 1). Mögliche Folgen davon sind chronische Entzündungen. Unserem Darm kommt daher eine Schlüsselfunktion für ein gesteigertes Wohlbefinden und eine verbesserte Gesundheit zu.



1 Wie eine Nahrungsmittelsensitivität entstehen kann

Was ist eigentlich eine Nahrungsmittelsensitivität, und was nicht?

a) Nahrungsmittelsensitivität

Eine Nahrungsmittelsensitivität macht sich nicht sofort bei der Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel bemerkbar. Vielmehr entwickeln sich **Beschwerden** (► Abb. 2) langsam und treten erst **verzögert** nach Stunden oder sogar Tagen auf, sodass der Zusammenhang zwischen dem „Übeltäter“ und den Beschwerden nicht offensichtlich ist. Die Ursache ist eine **überschießende Immunreaktion** auf eigentlich harmlose Nahrungsmittelbestandteile, die mit der **Bildung von IgG-Antikörpern** einhergeht. Dieser Mechanismus dient gewöhnlich der Abwehr und dem Schutz des Körpers vor Eindringlingen, bei denen es sich in der Regel um typische Krankheitserreger wie Viren und Bakterien handelt. Die Antikörper richten sich dabei gegen bestimmte Bereiche dieser abzuwehrenden Krankheitserreger, im Fall einer Nahrungsmittelsensitivität gegen Bereiche der Nahrungsmittelbestandteile, die sogenannten **Antigene**.

Weil solche Immunreaktionen einen normalen physiologischen Prozess darstellen, können auch gesunde Menschen eine IgG-Reaktivität gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln aufweisen. Gelangen jedoch viele Bestandteile unvollständig abgebauter Nahrungsmittel aus dem Darm ins Blut, z. B. aufgrund einer gestörten Darmdurchlässigkeit, entstehen vermehrt Immunkomplexe aus Nahrungsmittelantigenen und Antikörpern (► Abb. 1). Werden diese nicht in ausreichendem Maß abgebaut, besteht die Gefahr, dass sie in der Blutbahn zirkulieren, sich in verschiedenen Geweben und Organen ablagern und infolgedessen chronische Entzündungsprozesse begünstigen, was zu dauerhaften Beschwerden



Magen-Darm-Beschwerden



Gewichtsprobleme



Kopfschmerzen / Migräne



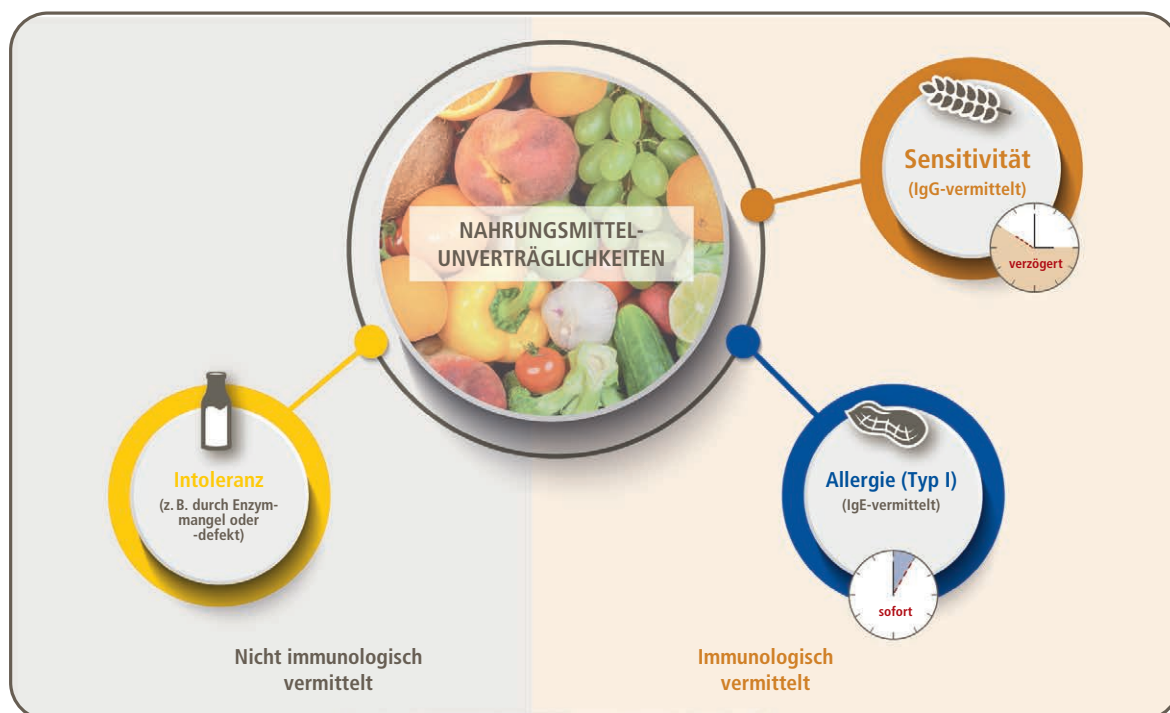
Müdigkeit



Hautprobleme



Gelenkprobleme



3 Verschiedene Formen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

führen kann. Sind die Auslöser der Entzündungsprozesse allerdings identifiziert und werden sie für einen bestimmten Zeitraum gemieden, können die Entzündungen abklingen – die beste Voraussetzung für eine Symptomlinderung und mehr Wohlbefinden! Ihre **myfoodprofile**-Ergebnisse zeigen Ihnen, auf welche Nahrungsmittel Ihr Immunsystem verstärkt reagiert. Durch eine gezielte Ernährungsumstellung können auch Sie möglicherweise schon bald Erfolge erzielen und Ihr Allgemeinbefinden verbessern!

Tipp: Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten über eine Darmsanierung als mögliche Ergänzung zum **myfoodprofile**-Ernährungskonzept!

Es ist allerdings wichtig zu wissen, dass Nahrungsmittel auch auf anderen Wegen Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können, beispielsweise im Rahmen einer Nahrungsmittelallergie oder einer Nahrungsmittelintoleranz. Erfahren Sie im Folgenden, worin die Unterschiede bestehen.

b) Nahrungsmittelallergie

Genau wie die Nahrungsmittelsensitivität gehört auch die Nahrungsmittelallergie zu den immunologisch vermittelten Nahrungsmittelunverträglichkeiten (► Abb. 3). Ein wesentlicher Unterschied liegt jedoch in der Art der gebildeten Antikörper (Immunglobuline, Ig). Bei einer Allergie werden **Antikörper der Klasse E** produziert (IgE), die unter anderem die sofortige **Freisetzung des Entzündungsmediators Histamin** vermitteln. Die **Symptome** einer Nahrungsmittelallergie sind deshalb meist schon **innerhalb weniger Minuten** nach der Aufnahme des jeweiligen Nahrungsmittels spürbar. Zu den typischen allergischen Reaktionen zählen Hautausschläge, Augen-, Atemwegs- und Verdauungsprobleme sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden. Im Extremfall kann eine Nahrungsmittelallergie auch zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock führen, z. B. bei einer Erdnussallergie.

Aufgrund der zeitlichen Nähe zwischen der Nahrungsaufnahme und dem Auftreten der ersten Symptome sind die



auslösenden Nahrungsmittel häufig einfach zu identifizieren. Da in diesem Fall, anders als bei einer Nahrungsmittelsensitivität, bereits kleinste Mengen des jeweiligen Nahrungsmittels zu allergischen Reaktionen führen können, ist der Verzehr strikt und meist ein Leben lang zu vermeiden. Neben Erdnüssen zählen folgende Nahrungsmittel zu den häufigsten Auslösern von Nahrungsmittelallergien: Eier, Milch, Fische, Krebstiere, Weichtiere, Sellerie, glutenhaltige Getreide, Schalenfrüchte, Senf, Sesamsamen, Sojabohnen, Lupinen. Üblicherweise werden Nahrungsmittel- sowie Pollen- oder auch Insektengiftallergien durch einen sogenannten Prick-Test (Hauttest), alternativ einen Bluttest auf IgE-Antikörper, nachgewiesen.



c) Nahrungsmittelintoleranz

Eine Nahrungsmittelintoleranz ist hingegen nicht immunologisch vermittelt, sondern häufig durch einen **Enzymmangel oder -defekt** bedingt. Bestimmte Nahrungsmittelbestandteile (z. B. Laktose oder Fruktose) sind infolgedessen nicht vollständig abbaubar. So können Betroffene bei einer Laktoseintoleranz den Milchzucker Laktose durch einen Mangel des Enzyms Laktase nur unzureichend verdauen. Zu den typischen Beschwerden zählen Durchfall, Bauchschmerzen sowie Übelkeit und Erbrechen, die meist Minuten bis wenige Stunden nach dem Verzehr von Milch(-produkten) auftreten. In welcher Menge auslösende Nahrungsmittel vertragen werden, ist individuell sehr unterschiedlich. Einige Nahrungsmittelintoleranzen ähneln in ihren Symptomen denen einer Allergie, jedoch ohne dass Antikörper nachweisbar sind. Man spricht in solchen Fällen von Pseudoallergien. Potenzielle Auslöser pseudoallergischer Reaktionen sind unter anderem Stoffe, die natürlicherweise in Nahrungsmitteln vorkommen (z. B. biogene Amine wie Histamin), aber auch Zusatzstoffe wie Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe (z. B. Natriumglutamat).



In Kürze:

Eine Nahrungsmittelsensitivität ist eine Überreaktion des Immunsystems mit verstärkter Bildung von IgG-Antikörpern gegen bestimmte Nahrungsmittelbestandteile. Sie unterscheidet sich maßgeblich sowohl von einer Nahrungsmittelallergie als auch einer Nahrungsmittelintoleranz, die beide **nicht** durch einen myfoodprofile-Test nachweisbar sind!





2. Für den Durchblick – Die Bedeutung Ihrer myfoodprofile-Ergebnisse

Mit dem **myfoodprofile**-Test wurden in Ihrer Blutprobe die Reaktivitäten von IgG-Antikörpern gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln analysiert. In Ihrem Ergebnisbericht finden Sie eine Übersicht dieser Nahrungsmittel. Anhand der Anzahl und der Füllfarbe der Kreise, die ihnen zugeordnet sind, können Sie erkennen, in welchem Maß Ihr Körper auf die getesteten Nahrungsmittel reagiert (► Abb. 4). Die Stärke Ihrer IgG-Immunreaktion gibt Ihnen einen Hinweis, welche Nahrungsmittel möglicherweise zu Ihren Beschwerden beitragen.

Was bedeuten die drei Reaktionsklassen für Sie? *



Auf grün gekennzeichnete Nahrungsmittel reagiert Ihr Körper nicht oder nur schwach. Sie können diese Nahrungsmittel uneingeschränkt zu sich nehmen, sofern Sie nicht unter einer Nahrungsmittelallergie, einer Nahrungsmittelintoleranz oder einer Zöliakie (► Kap. 4, s. Glutensensitivität) leiden.



Nahrungsmittel mit gelber Kennzeichnung lösen bei Ihnen eine stärkere IgG-Immunreaktion aus. Sie sollten den Verzehr dieser Nahrungsmittel einschränken und sie im Rahmen einer Rotationsdiät nicht öfter als ein- bis zweimal pro Woche verzehren. Ausführliche Informationen dazu finden Sie in ► Kapitel 3.



Nahrungsmittel, die rot gekennzeichnet sind, lösen bei Ihnen eine sehr starke IgG-Immunreaktion aus. Diese Nahrungsmittel sollten Sie für mindestens zwölf Wochen vollständig meiden. Im Anschluss an diese sogenannte Eliminationsphase können die Nahrungsmittel im Rahmen einer Provokationsdiät wieder in den Speiseplan integriert werden. ► Kapitel 3 enthält weitere Empfehlungen dazu.



* Die genannten Ernährungsempfehlungen stellen lediglich eine Orientierung dar. Bitte besprechen Sie Ernährungsanpassungen immer mit Ihrem Therapeuten!

Bitte beachten Sie:

Nicht jedes Nahrungsmittel, auf das Ihr Immunsystem mit erhöhter IgG-Reaktivität reagiert, löst auch automatisch Beschwerden aus. Aufgrund des komplexen Zusammenspiels zwischen Ernährung und Gesundheit können diese ausbleiben. Wenn Sie trotz erhöhter IgG-Reaktivitäten keine Beschwerden haben, sollten Sie Ihre Ernährung nicht unnötig einschränken.

Möglicherweise sind Sie bei der Durchsicht Ihrer Testergebnisse überrascht, dass Sie erhöhte IgG-Reaktivitäten gegenüber Nahrungsmitteln aufweisen, die Sie normalerweise gar nicht oder sehr selten verzehren. Dies könnte auf sogenannte Kreuzreaktionen zurückzuführen sein (▷ Kap. 3).

Für Nahrungsmittel, die Sie über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen vor der Testdurchführung nicht verzehrt haben, zeigen Ihre **myfoodprofile**-Testergebnisse vielleicht keine oder nur geringfügig erhöhte nahrungsmittelspezifische IgG-Antikörperreaktivitäten. In einem solchen Fall ist nicht auszuschließen, dass Sie trotzdem eine Sensitivität gegenüber diesen aufweisen. Sollten Sie beispielsweise über einen längeren Zeitraum auf Milch und Milchprodukte verzichtet haben, kann bei Ihnen eine Milchsensitivität vorliegen, auch wenn Ihr Test keine erhöhte milchspezifische IgG-Reaktivität ergeben hat.

IHRE PERSÖNLICHEN ERGEBNISSE IM DETAIL



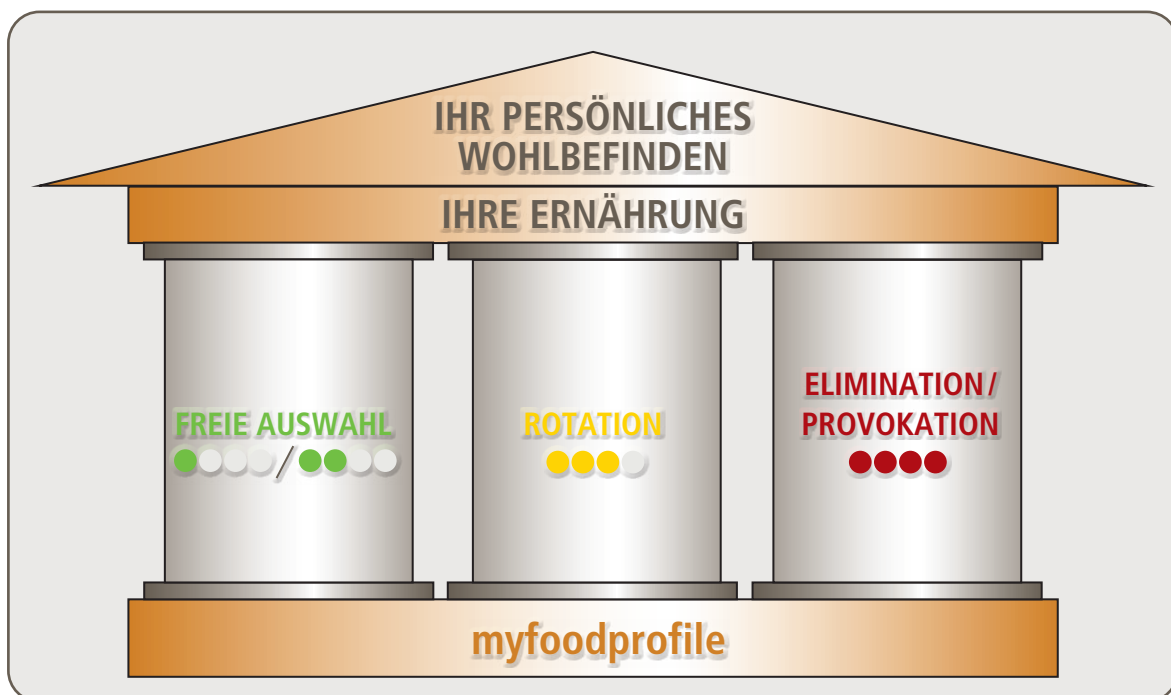
3. Veränderung zum Besseren – Die Anpassung Ihrer Ernährung

Was Sie vorab wissen sollten

Die **myfoodprofile**-Testergebnisse liefern Ihnen eine Übersicht über verschiedene Nahrungsmittel und die entsprechenden bei Ihnen nachweisbaren IgG-Reaktivitäten. Mithilfe einer darauf basierenden Ernährungsumstellung können Sie herausfinden, welche der Nahrungsmittel, auf die Sie laut Ergebnisbericht eine überdurchschnittliche IgG-Reaktion zeigen, möglicherweise Beschwerden bei Ihnen auslösen.

Die drei wesentlichen Säulen des **myfoodprofile**-Ernährungskonzepts sind die Elimination / Provokation, die Rotation sowie die freie Auswahl bestimmter Nahrungsmittel (► Abb. 5). Bevor Ihnen dies im Folgenden näher erläutert wird, lassen Sie sich bitte noch auf vier wichtige Punkte aufmerksam machen, die Sie vor Ihrer Ernährungsumstellung beachten sollten:

- > Das **myfoodprofile**-Ernährungskonzept ersetzt keine Beratung durch einen Arzt/Therapeuten, wozu Ihnen jedoch ausdrücklich geraten wird! Insbesondere wenn Sie unter einer Erkrankung leiden, schwanger sind oder regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie sich unbedingt an Ihren behandelnden Arzt wenden, um Ihre Ernährungsanpassungen im Vorfeld mit ihm zu besprechen.
- > Der **myfoodprofile**-Test unterstützt ausschließlich die Erkennung von Nahrungsmittelsensitivitäten. Rückschlüsse auf Nahrungsmittelintoleranzen, -allergien oder eine Zöliakie (► Kap. 4, s. Glutensensitivität) lässt dieser Test dagegen nicht zu. Sollten Sie unter einer solchen Erkrankung leiden, müssen Sie die auslösenden Nahrungsmittel weiterhin meiden – auch wenn die entsprechenden **myfoodprofile**-Testergebnisse unauffällig sind.



5 Das myfoodprofile-Ernährungskonzept und seine Säulen

- > Bei manchen Menschen kann eine Ernährungsumstellung zu einer Verschlechterung des Allgemeinbefindens führen. Dies geht jedoch normalerweise innerhalb weniger Tage vorüber. Achten Sie darauf, dass Sie sich ausgewogen ernähren und ausreichend trinken. Sollte sich Ihr Gesundheitszustand drastisch verschlechtern oder dauern starke Beschwerden bei Ihnen mehrere Tage an, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Therapeuten!
- > Nehmen Sie sich Zeit! Lesen Sie diesen Ratgeber in Ruhe durch und stellen Sie Ihren Speiseplan mit Bedacht zusammen. Probieren Sie neue Rezepte aus und kaufen Sie die Zutaten dafür rechtzeitig ein. Eine bewusste Planung wird Ihnen Ihre Ernährungsumstellung erleichtern.



Ihre individuelle Ernährungsanpassung

Um Ihrem Körper Gelegenheit zu geben, Entzündungsprozesse abklingen zu lassen, sollten Sie den Verzehr von Nahrungsmitteln, die eine verstärkte Abwehrreaktion Ihres Immunsystems auslösen, reduzieren bzw. diese vorübergehend komplett von Ihrem Speiseplan streichen.

Im Rahmen des **myfoodprofile**-Ernährungskonzepts ist es deshalb empfehlenswert, dass Sie Nahrungsmittel, die bei Ihnen eine starke Reaktivität bewirken (●●●●●), für einen bestimmten Zeitraum meiden. Dies bezeichnet man als **Eliminationsdiät**. Im Anschluss daran werden die gemiedenen Nahrungsmittel schrittweise wieder in Ihren Speiseplan aufgenommen (**Provokationsdiät**). Parallel dazu sollten Sie auch den Verzehr von Nahrungsmitteln, gegenüber denen Sie erhöhte IgG-Reaktivitäten aufweisen (●●●●●), in Form einer sogenannten **Rotationsdiät** reduzieren. In > Kapitel 5 erfahren Sie, um welche Nahrungsmittel es sich bei Ihnen genau handelt.



Nahrungsmittel der Kategorie ●●●●●	Woche 1							Woche 2							Woche 3						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Nahrungsmittel 1																					
Nahrungsmittel 2																					
Nahrungsmittel 3																					

Verzehr des Nahrungsmittels in moderaten Mengen erlaubt

6 Beispiel für eine Rotationsdiät mit drei Nahrungsmitteln

a) Rotationsdiät

Für eine ausgewogene Ernährung ist ein abwechslungsreicher Speiseplan wichtig. Das Rotationsprinzip soll Sie dabei unterstützen, einerseits Ihre Nahrungsmittelauswahl möglichst vielfältig zu gestalten, um Ihren Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen, und andererseits den Verzehr von Nahrungsmitteln der Kategorie ●●●●● zu reduzieren.

Eine Rotationsdiät bedeutet, dass Sie am ersten Tag eine bestimmte Auswahl an ●●●●●-Nahrungsmitteln zu sich nehmen, die Sie anschließend für die nächsten drei Tage meiden. Am fünften Tag können Sie diese Nahrungsmittel dann wieder verzehren (► Tab. 6). Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, ●●●●●-Nahrungsmittel nicht häufiger als ein- bis zweimal pro Woche zu sich zu nehmen. Versuchen Sie, für sich einen praktikablen Weg zu finden, Ihren Speiseplan möglichst abwechslungsreich zu gestalten.

Tipp: Führen Sie ein Ernährungsprotokoll inklusive Symptomtagebuch! Damit behalten Sie ganz einfach den Überblick, können Symptomveränderungen dokumentieren und neue Ernährungsgewohnheiten in Ihren Alltag integrieren. In ► Kapitel 7 finden Sie dafür eine passende Vorlage.



b) Eliminationsdiät

Nahrungsmittel der Kategorie ●●●●● sollten Sie für einen Zeitraum von mindestens zwölf Wochen meiden. Versuchen Sie, diese durch solche Nahrungsmittel zu ersetzen, die in Ihrem Ergebnisbericht grün gekennzeichnet sind (●●●●● / ●●●●●). Gestalten Sie Ihren Speiseplan möglichst abwechslungsreich und seien Sie kreativ! Die Übersicht zum Vitamin- und Mineralstoffgehalt verschiedener Nahrungsmittel in ► Kapitel 6 unterstützt Sie dabei, passende Alternativen zu finden und Ihren jeweiligen Bedarf zu decken. Bitte ziehen Sie diesbezüglich Ihren Therapeuten zurate.

Beispiel: Ihre Ergebnisse zeigen stark erhöhte IgG-Reaktivitäten gegenüber Gluten oder Weizen? Dann können Sie Ihr morgendliches Brötchen durch Buchweizenbrot, Joghurt mit Früchten, Rührei, Quinoa-Muffins oder auch Porridge ersetzen.

Tipp: Falls es Ihnen unmöglich scheint, auf alle ●●●●●-Nahrungsmittel zu verzichten, beginnen Sie mit einer Auswahl. Verzichten Sie zunächst auf die vier oder fünf Nahrungsmittel, die Sie bisher besonders häufig verzehrt haben, und testen Sie damit, ob dies bereits zu einer Symptomlinderung führt. Oft lösen nämlich vorrangig die besonders häufig gegessenen Nahrungsmittel Beschwerden aus. Bemerken Sie jedoch keine Verbesserung, sollten Sie alle ●●●●●-Nahrungsmittel mindestens zwölf Wochen vermeiden.

c) Provokationsdiät

Während der Eliminationsphase hatte Ihr Körper Gelegenheit, bestehende Entzündungsprozesse einzudämmen. Dies sollte Ihr Allgemeinbefinden verbessert haben. Nun können Sie beginnen, die Nahrungsmittel, auf die Sie während der Eliminationsphase verzichtet haben, wieder schrittweise in Ihre Ernährung zu integrieren. Lassen Sie sich dabei Zeit und nehmen Sie sich nicht zu viele auf einmal vor! Beginnen Sie mit einem Nahrungsmittel und achten Sie während der folgenden drei Tage bewusst darauf,



ob Ihre Beschwerden erneut auftreten. Ist dies nicht der Fall, können Sie es dauerhaft in Ihren Speiseplan aufnehmen. Verspüren Sie hingegen Beschwerden, ist es ratsam, auf dieses Nahrungsmittel für mindestens ein Jahr gänzlich zu verzichten.

Verzehren Sie wiedereingeführte Nahrungsmittel genau wie bei der Rotationsdiät nur maximal ein- bis zweimal pro Woche (► Tab. 7).

Nahrungs- mittel der Kategorie ●●●●●	Woche 1–12 (Elimination)	Woche 13							Woche 14							Woche 15						
		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Nahrungsmittel 1																						
Nahrungsmittel 2																						
Nahrungsmittel 3																						

 Verzehr des Nahrungsmittels in moderaten Mengen erlaubt

7 Beispiel einer Eliminationsdiät mit anschließender Provokationsphase für drei Nahrungsmittel

Beispiel: Sie möchten Weizen wieder in Ihre Ernährung aufnehmen. Versuchen Sie es deshalb während der Provokationsphase zunächst mit möglichst reinen Weizenprodukten, z. B. einer bis zwei Scheiben Weizenbrot ohne Belag oder einem kleinen Schälchen Couscous. Sollten Sie keine Beschwerden spüren, können Sie im nächsten Schritt Ihr Frühstücksbrötchen auch wieder mit Ihrem Lieblingsbelag genießen – vorausgesetzt, es handelt sich dabei um (ein) ●●●●● / ●●●●●-Nahrungsmittel.





Beobachten Sie Ihre Symptome

Hören Sie besonders während der Provokationsphase auf Ihren Körper! Beobachten Sie, ob Veränderungen auftreten, und wenn ja, welche. Geht die Wiedereinführung eines Nahrungsmittels mit dem erneuten Auftreten bestimmter Beschwerden einher? Der Provokationsphase mit einer genauen Symptombenbeobachtung kommt eine ganz zentrale Rolle bei der Identifizierung derjenigen Nahrungsmittel zu, die zu Ihren Beschwerden beitragen. Dokumentieren Sie im Provokationsdiät-Protokoll inklusive Symptomtagebuch die verzehrten Nahrungsmittel und alle danach wahrgenommenen Beschwerden! So können Sie Zusammenhänge zwischen beiden erkennen. Eine Vorlage für ein solches Protokoll finden Sie in ► Kapitel 7.

Was Sie außerdem wissen sollten

Mit Nahrungsmittelsensitivitäten zu leben ist nicht immer leicht. Möglicherweise müssen Sie für eine längere Zeit auf einige Zutaten Ihrer Lieblingspeisen verzichten. Lassen Sie sich davon aber nicht entmutigen, sondern versuchen Sie, dies als eine Chance zu sehen, sich bewusster mit Ihrem Körper und Ihrer Ernährung auseinanderzusetzen und neue schmackhafte Gerichte zu entdecken! Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und gleichzeitiges Wohlbefinden sind auch mit einer Nahrungsmittelsensitivität kein Hexenwerk.



Bitte beachten Sie:

Ziehen Sie zur Umsetzung des **myfoodprofile**-Ernährungskonzepts therapeutische Hilfe hinzu!

Führt die Ernährungsumstellung bei Ihnen zu keiner Verbesserung, ist es möglich, dass sie weiterhin Nahrungsmittel zu sich nehmen, die bei Ihnen entzündliche Prozesse fördern. Alltagsprodukte (z. B. Kosmetika) können ebenfalls die für Sie problematischen Nahrungsmittelbestandteile enthalten! Versuchen Sie, auch ●●●●-Nahrungsmittel für mindestens zwölf Wochen zu meiden und zusätzlich den Verzehr von ●●●●-Nahrungsmitteln im Rahmen einer Rotationsdiät zu reduzieren!

Ihre Beschwerden können aber auch andere Ursachen haben. Wenden Sie sich deshalb an Ihren behandelnden Arzt, wenn die Ernährungsumstellung bei Ihnen keinen Erfolg zeigt!





Tipps zur Ernährungsumstellung:

- > Machen Sie sich keine Sorgen, falls Sie während der Eliminationsphase doch einmal ein ●●●●-Nahrungsmittel zu sich genommen haben! Möglicherweise verspüren Sie erneut Beschwerden. Da vorrangig jedoch solche Nahrungsmittel Probleme bereiten, die häufig und in größeren Mengen verzehrt werden, sollten Ihre Beschwerden rasch abklingen, sobald Sie das jeweilige Nahrungsmittel wieder konsequent meiden.
- > Nutzen Sie die Informationen über Nahrungsmittel und ihre Inhaltsstoffe in ► Kapitel 5 und 6, um Ihren Speiseplan möglichst abwechslungsreich zu gestalten und Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen!
- > Denken Sie auch an Ballaststoffe! Ihr Darm wird es Ihnen danken, da diese die Darmtätigkeit regulieren und für eine ausgewogene Darmflora sorgen.
- > Achtung bei Fertigprodukten! Diese enthalten oft Inhaltsstoffe, mit denen Sie vielleicht nicht rechnen. Zudem verbergen sich manche Nahrungsmittel, die vielfältig verwendet werden, hinter den verschiedensten Bezeichnungen (► Kap. 4). Prüfen Sie deshalb alle Angaben und Kennzeichnungen auf der Verpackung genau. Dies gilt auch für Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetikprodukte.
- > Meiden Sie Fertigprodukte am besten und bereiten Sie Ihre Speisen frisch aus naturbelassenen Zutaten zu! So behalten Sie einen genauen Überblick, welche Nahrungsmittel Sie zu sich nehmen.
- > Essen Sie lieber kleine Portionen, verteilt über den Tag! Zu üppige Mahlzeiten können Ihre Verdauung beeinträchtigen.
- > Meiden Sie scharfe, fettige und stark geröstete Nahrungsmittel! Diese können den Verdauungstrakt belasten bzw. reizen.



- > Bereiten Sie kalte Speisen möglichst mit un-
gehärteten, kaltgepressten Speiseölen wie Lein-
oder Rapsöl zu! Diese haben einen hohen Ge-
halt an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die
entzündungshemmend wirken. Wussten Sie, dass
auch fettreiche Kaltwasserfische eine hervor-
ragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren sind?
- > Trinken Sie ausreichend! Als guter Richtwert
gilt, dass der Körper eines Erwachsenen etwa
zwei bis drei Liter Flüssigkeit am Tag benötigt.
Empfehlenswert sind vor allem ungesüßte Ge-
tränke ohne Zusatzstoffe. So können Sie bei-
spielsweise Ihr Trinkwasser mit einer Zitrusfrucht-
scheibe oder frischen Kräutern aromatisieren.
Auch Kräutertee oder mit heißem Wasser über-
gossener Ingwer sind eine gute Wahl.
- > Verzichten Sie besonders zu Beginn Ihrer Ernäh-
rungsumstellung möglichst auf Kaffee, grünen
und schwarzen Tee sowie Alkohol!
- > Essen Sie bewusst! Wichtig ist nämlich nicht
nur, was Sie essen, sondern auch wie. Nehmen
Sie sich deshalb Zeit und essen Sie langsam und
mit Genuss. Meiden Sie außerdem Ablenkungen
beim Essen wie Zeitunglesen, Fernsehen oder
Handynutzung.
- > Reduzieren Sie zusätzlich in Ihrem Alltag Hektik
und Stress, wo es Ihnen möglich ist! Denn Stress
kann sich auf vielfältige Art und Weise schädi-
gend auf Ihren Körper auswirken und z. B. auch
die Darmintegrität beeinträchtigen.
- > Bewegen Sie sich regelmäßig und treiben Sie
Sport, um Ihren Körper und Ihren Darm in
Schwung zu halten! Ausreichende Bewegung
stärkt Ihre Gesundheit zusätzlich.
- > Und abschließend: Treffen Sie Vorkehrungen für
einen besonders erholsamen und ausreichenden
Schlaf! Dieser ist wichtig für Ihren Stoffwechsel
und Ihr Immunsystem und hat vielfältige positive
Auswirkungen auf Körper, Geist und Psyche.



Kreuzreaktionen

In Ihrem Ergebnisbericht sind bei Nahrungsmitteln, die Sie schon lange nicht mehr, nur selten oder noch nie gegessen haben, erhöhte IgG-Reaktivitäten vermerkt? Der Grund können sogenannte Kreuzreaktionen sein: In diesem Fall erkennen Antikörper nicht mehr nur das Antigen, gegen das sie eigentlich gebildet wurden (► Kap. 1, s. „Was ist eigentlich eine Nahrungsmittelsensitivität, und was nicht?“), sondern auch solche, die dem ursprünglichen Antigen stark ähneln, auch wenn sie aus unterschiedlichen Quellen, z. B. verschiedenen Nahrungsmitteln, stammen.

Welche Antigene mit welchen Kreuzreaktionen in Verbindung stehen, ist für Nahrungsmittelsensitivitäten noch nicht hinlänglich erforscht – anders als bei Allergien. Aus diesem Grund orientiert man sich an der Allergiediagnostik und geht davon aus, dass dieselben Kreuzreaktionen auch bei Nahrungsmittelsensitivitäten zum Tragen kommen. Bei Allergien bezeichnet man die Antigene, gegen die das Immunsystem Antikörper produziert, als Allergene (im Folgenden wird dieser Begriff auch für Nahrungsmittelantigene verwendet).

Kreuzreaktionen können nicht nur zwischen verschiedenen Nahrungsmittelallergenen auftreten, sondern auch zwischen Nahrungsmittelallergenen und sogenannten Inhalationsallergenen, die sich über die Luft verbreiten und eingeatmet werden (z. B. Pollen oder Milben). So vertragen etwa manche Baumpollenallergiker keine Äpfel. Antikörper, die ihr Körper eigentlich gegen ein Baumpollenallergen entwickelt hat, erkennen auch Apfelallergene, sodass der Verzehr eines Apfels bei ihnen zu einer allergischen Reaktion führt. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über mögliche Kreuzreaktionen zwischen Inhalations- und Nahrungsmittelallergenen, die für IgE-Antikörper (im Rahmen von Typ-I-Allergien) bekannt sind (► Tab. 8).



Inhalationsallergene	Mögliche Kreuzreaktionen mit Nahrungsmittelallergenen	Häufigkeit von Kreuzreaktionen
Baumpollen	Apfel, Aprikose, Feige, Haselnuss, Karotte, Kartoffel, Kirsche, Kiwi (grün), Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Sellerie, Soja	Häufig
Beifußpollen	Gewürze, Karotte, Mango, Sellerie, Sonnenblumenkerne	Weniger häufig
Naturlatex	Acerola-Kirsche, Ananas, Avocado, Banane, Esskastanie, Kartoffel, Kiwi, Mango, Papaya, Pfirsich, Sellerie, Tomate	
<i>Ficus benjamina</i>	Ananas, Avocado, Banane, Feige, Kiwi, Papaya, möglicherweise auch Brotfrucht und Jackfrucht	Selten
Hausstaubmilben	Schalen- und Weichtiere	
Tierepithelien	Fleisch	
Vogelfedern	Ei, Geflügel, Innereien	
Ambrosiapollen	Banane, Gurke, Melone, Zucchini	Möglich
Gras- und Getreidepollen	Hülsenfrüchte, Kleie, Mehl, Tomate	

8 Übersicht über mögliche Kreuzreaktionen zwischen Inhalations- und Nahrungsmittelallergenen (Quelle: angepasst nach Worm et al., Leitlinie Nahrungsmittelallergie infolge immunologischer Kreuzreaktivitäten mit Inhalationsallergenen. Allergo J 23 (2014))







4. Gewusst wie – Der Umgang mit häufigen Nahrungsmittelsensitivitäten

Der Umgang mit Nahrungsmittelsensitivitäten ist nicht immer leicht. Manche Nahrungsmittel lassen sich im Alltag gut vom Speiseplan streichen, bei anderen gestaltet sich dies hingegen schwieriger. Im Folgenden erhalten Sie Hinweise und Hilfestellungen zu einigen der häufigsten Auslöser von Nahrungsmittelsensitivitäten. Dabei handelt es sich um allgemeine Informationen, die nicht zwingend mit Ihren individuellen Ergebnissen übereinstimmen müssen.

Glutensensitivität

Gluten ist ein Gemisch aus Proteinen (Eiweißen), das in vielen Getreidearten vorkommt und für die Backeigenschaften des Mehls von zentraler Bedeutung ist. Zu den glutenhaltigen Getreidearten zählen unter anderem **Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Triticale** und „ältere“ Getreidearten wie **Emmer, Einkorn und Kamut**. Und auch in Produkten aus verarbeitetem glutenhaltigen Getreide ist Gluten enthalten, z. B. in Grieß, Couscous, Bulgur, Kleie, Schrot, Semmelbröseln, Paniermehl und Malz.

Zeigen Ihre **myfoodprofile**-Testergebnisse eine sehr starke Immunreaktion gegenüber Gluten an (●●●●●), sollten Sie den Verzehr glutenhaltiger Nahrungsmittel für mindestens zwölf Wochen meiden, selbst wenn Ihr Test keine verstärkte IgG-Antikörperbildung gegenüber einzelnen glutenhaltigen Getreidearten ergeben haben sollte.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen eine Übersicht über glutenhaltige Nahrungsmittel und entsprechende Alternativen und unterstützt Sie bei einer glutenfreien Ernährung (► Tab. 9).



Vielleicht überfordert es Sie anfangs, Gluten zu vermeiden, ist es doch in so vielen Alltagspeisen enthalten. Sie werden jedoch sehen, dass es viele von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel gibt. Außerdem wächst der Markt für glutenfreie Produkte, sodass sich mittlerweile für viele glutenhaltige Nahrungsmittel eine schmackhafte und gesunde Alternative finden lässt. Glutenfreie Produkte werden häufig mit der Aufschrift „glutenfrei“ oder entsprechenden Symbolen wie einer durchgestrichenen Getreideähre gekennzeichnet (z. B. ). Diese Kennzeichnung garantiert, dass ein bestimmter Gluten-Grenzwert nicht überschritten wird.

Kategorie	Produkte, die Gluten enthalten (können) *	Alternativen
Getreide & Getreideprodukte	Weizen, Dinkel, Einkorn, Gerste, Grünkern, Roggen, Emmer, Kamut, Hafer (mit glutenhaltigen Getreidesorten verunreinigt), Mehle der genannten Getreide	Hirse, Teff, Sorghum, Fonio, Quinoa, Amaranth, Hafer (glutenfrei) **, Buchweizen, Reis/Wildreis, Mehle: Mais-, Kartoffel-, Mandel-, Kokos-, Kastanien-, Kichererbsen-, Linsen-, Erbsen-, Mungobohnen-, Soja-, Lupinen-, Hanf-, Tapioka-, Johannisbrotkernmehl
	Brot, Brötchen, Kuchen/Gebäck, Cracker, Pizzateig, Zwieback, Waffeln, Backoblaten	Als glutenfrei gekennzeichnete bzw. aus glutenfreien Mehlsorten (s. o.) hergestellte Brotsorten, Brötchen, Kuchen/Gebäck, Cracker, Pizzateig, Zwieback, Waffeln und Backoblaten, Maistortillas, Arepas
	Müslimischung, Frischkornbrei, Weizenkeimlinge	Porridge aus glutenfreien Haferflocken, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Müslimischung (glutenfrei)
	Nudeln	Glutenfreie Nudeln (z. B. aus Erbsen-, Linsen-, Kichererbsen-, Buchweizen-, oder Maismehl), asiatische Glas- oder Reismudeln
Fisch & Fleisch	Verarbeitetes oder paniertes Fleisch (z. B. Schnitzel, Frikadellen, Fleisch in gebundenen Soßen), Wurstwaren	Frisches oder tiefgefrorenes Fleisch (naturbelassen), Wurstwaren ohne Glutenzusatz
	Verarbeiteter oder panierter Fisch	Frischer oder tiefgefrorener Fisch (naturbelassen)
Fleischersatz	Seitan	Glutenfreie Fleischersatzprodukte (z. B. Tofu)
Milch & Milchprodukte	Light-Produkte, Milchprodukte mit Aromazusatz, Fruchtzubereitungen oder Müslimischungs-/Teigzusatz, Frischkäsezubereitungen, Schmelzkäse	Möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel, z. B. naturbelassener Joghurt, Kefir, Quark, Sahne, Käse (z. B. Gouda, Feta, Mozzarella, Parmesan etc.)
Gemüse & Obst	Kartoffelerzeugnisse wie Klöße, Schupfnudeln, Gnocchi, Kartoffelpuffer, Kartoffel-Knabbererzeugnisse (z. B. Chips)	Kartoffeln, Polenta, glutenfreie Gnocchi und Schupfnudeln
	Fruchtzubereitungen, eingedicktes Obst, tiefgefrorenes Gemüse mit Mehl (z. B. Rahmspinat)	Frisches oder tiefgefrorenes Obst und Gemüse (naturbelassen)
Getränke & Spirituosen	Malzkaffee, Getreidekaffee, Bier, Whisky	Mineral- / Tafelwasser, Obst- / Gemüsesäfte, Kaffee, nicht aromatisierter Kräutertee, schwarzer Tee, grüner Tee, glutenfreies Bier
Sonstiges	Fertigsoßen, Sojasoße, Suppenwürze, mit Mehl gebundene Soßen und Suppen	Glutenfreie Fertigsoßen oder selbsthergestellte Soßen, Tamari, glutenfreie Suppenwürze

* Die genannten Produkte enthalten nicht zwingend Gluten, achten Sie immer auf die Zutatenliste oder informieren Sie sich beim Hersteller! Diese Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

** Glutenfreier Hafer ist für viele Zöliakiepatienten eine wertvolle Alternative zu anderen glutenhaltigen Getreidearten. Daher ist davon auszugehen, dass Hafer auch bei erhöhten IgG-Antikörperreaktivitäten gegenüber Gluten eine verträgliche Alternative darstellt. Bitte sprechen Sie darüber mit Ihrem Therapeuten.

9 Alternativen zu glutenhaltigen Produkten



Tipps bei einer Glutensensitivität:

- > Ändern Sie Ihre Ernährung mit möglichst unkomplizierten Maßnahmen, lassen Sie dabei Ihrer Fantasie freien Lauf und experimentieren Sie mit glutenfreien Nahrungsmitteln! Sie können Ihre Lieblingsrezepte einfach entsprechend abwandeln und beispielsweise für Nudeln mit Tomatensoße anstelle von Hartweizennudeln einfach auf Nudeln aus Mais, Reis oder Hülsenfrüchten zurückgreifen.
- > Insbesondere stark verarbeitete Nahrungsmittel und Light-Produkte können Gluten enthalten, und häufig werden Nahrungsmittel mit Mehl bestäubt, damit sie z. B. beim Frittieren knuspriger werden. Prüfen Sie deshalb Nahrungsmittelverpackungen aufmerksam, denn die Verwendung von Gluten/glutenhaltigen Getreidesorten muss dort angegeben sein oder sich aus der Bezeichnung des Nahrungsmittels ergeben.
- > Vollkornprodukte aus glutenhaltigen Getreidesorten sind eine wichtige Quelle für Ballaststoffe, die essenziell für Ihre Darmgesundheit sind. Achten Sie deshalb bei einer glutenfreien Ernährung auf eine ausreichende Zufuhr! Ballaststoffe stecken in vielen von Natur aus glutenfreien Nahrungsmitteln wie verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, Pseudogetreiden (z. B. Buchweizen, Quinoa, Amaranth), Hülsenfrüchten und speziell in vielen Nüssen und Samen wie Leinsamen, Chiasamen und Flohsamenschalen. Zusätzlich liefern glutenhaltige Getreidesorten auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe (z. B. B-Vitamine, Kalium, Magnesium, Eisen, Kalzium). Nutzen Sie jeweils geeignete Alternativen, um Ihren Nährstoffbedarf zu decken (► Kap. 6).





Bitte beachten Sie:

Eine Glutenunverträglichkeit kann auch auf eine Zöliakie zurückzuführen sein, eine immunologisch vermittelte chronisch-entzündliche Darmerkrankung. Durch eine fehlgerichtete Immunreaktion führt der Verzehr glutenhaltiger Nahrungsmittel bei Zöliakiepatienten zu einer starken Entzündung der Darmschleimhaut, die häufig eine Rückbildung der Darmzotten zur Folge hat. Deshalb ist für Betroffene eine lebenslange, strikt glutenfreie Ernährung unumgänglich. Beachten Sie, dass eine Zöliakie nicht durch einen **myfoodprofile**-Test festgestellt werden kann. Wenden Sie sich für eine differenzialdiagnostische Abklärung bitte an Ihren behandelnden Arzt!





Kuhmilchsensitivität

Milch ist ein wichtiges Nahrungsmittel, das überwiegend von Kühen, Ziegen oder Schafen sowie Kamelen und Pferden gewonnen wird. Die in der Milch enthaltenen Proteine lassen sich in zwei Fraktionen unterteilen: etwa 80 % sind Kaseine, ca. 20 % Molkenproteine.

Eine Kuhmilchsensitivität kann gegenüber allen oder nur einem bzw. mehreren Milchprotein/-en bestehen, was eine unterschiedliche Verträglichkeit von Milchprodukten bewirkt. Während Kaseine hitzestabil sind, kann sich bei Molkenproteinen wie Beta-Laktoglobulin die Proteinstruktur durch zehninütiges Kochen bei 100 °C verändern. Dadurch ist für manche Menschen mit einer Sensitivität gegenüber Molkenproteinen gekochte Milch besser verträglich als ungekochte. Bei einer sehr starken Immunreaktion (●●●●) gegenüber Kuhmilch, Kasein und/oder Beta-Laktoglobulin ist es ratsam, mindestens zwölf Wochen keine Kuhmilch bzw. Kuhmilchprodukte zu verzehren. Liegt auch eine erhöhte Reaktivität gegenüber Schafs- und/oder Ziegenmilch vor, sollten auch diese sowie daraus erzeugte Produkte gemieden werden.

Kuhmilchbestandteile verstecken sich in vielen Nahrungsmitteln – beispielsweise in Light-Produkten, da einige Fettersatzstoffe auf Basis von Molkenproteinen hergestellt werden. Lesen Sie daher die Liste der Inhaltsstoffe immer genau durch! Hinter folgenden Bezeichnungen verbergen sich Kuhmilchproteine: **Kasein, Laktoglobulin, Laktalbumin, hydrolisierte Milch, Trockenmilchpulver, Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Molkenproteine, Molkepulver, Kondensmilch**. Darüber hinaus sind Kuhmilchproteine auch vielen Kosmetika beigemischt.

Die folgende Tabelle verschafft Ihnen einen Überblick über Produkte, die Kuhmilchbestandteile enthalten können, und zeigt Ihnen Alternativen auf (► Tab. 10).



Kategorie	Produkte, die Kuhmilchproteine enthalten (können) *	Alternativen
Getreide & Getreideprodukte	Brot, Toast, Brötchen, Zwieback, Back- erbsen, einige Müslimischungen	Brot, Toast, Brötchen und Zwieback ohne Milchbestandteile
	Feinegebäck, Waffeln, Sahnetorten	Feinegebäck und Waffeln ohne Milchbestandteile (z. B. mit Reis-, Hafer-, Soja- oder Mandelmilch)
Fisch & Fleisch	Einige Wurstwaren (z. B. Lyoner, Brat- wurst, Streichwurst), paniertes Fleisch	Frisches oder tiefgefrorenes Fleisch (naturbe- lassen), Wurst ohne Milchbestandteile (z. B. Rohwurst wie Salami oder Cervelatwurst)
	Panierter Fisch, Fisch in Rahmsoße	Frischer oder tiefgefrorener Fisch (naturbelassen)
Milch & Milchprodukte	Kuhmilch, Milchmodischgetränke (z. B. Schoko- milch), Buttermilch	Soja-, Reis-, Hafer-, Cashew-, Mandel-, Kokos- milch, Hanfdrink, Ziegen- und Schafsmilch **
	Joghurt, Kefir	Joghurt auf pflanzlicher Basis (z. B. aus Soja, Kokosnuss, Mandel)
	Milchspeiseeis	Sorbet, Wassereis, veganes Eis
	Crème fraîche, Sauerrahm	Crème fraîche und Sauerrahm auf pflanzlicher Basis (z. B. aus Soja, Hafer)
	Butter	Margarine (ohne Milchbestandteile), vegane Brottaufstriche, Tahini (Sesammus), Mandel- mus, Erdnussmus, Öle (z. B. kaltgepresstes Olivenöl)
	Sahne	Sahne auf pflanzlicher Basis (z. B. aus Soja, Hafer, Reis)
	Quark	Quark auf pflanzlicher Basis (z. B. aus Soja, Mandel)
	Molke/-pulver	Soja-, Reis-, Hafer-, Cashew-, Mandel-, Kokos- milch, Hanfdrink, Ziegen- und Schafsmilch **, Proteinpulver auf pflanzlicher Basis (z. B. aus Hanf oder Erbsen) als Ersatz für Molkenproteinpulver
	Käse (fast alle Sorten)	Ziegen- und Schafsmilchkäse **, Käse auf pflanzlicher Basis (z. B. aus Soja), pflanzliche Brottaufstriche
Eiprodukte	Eierspeisen mit Milch (z. B. Rührei, Pfann- kuchen)	Eierspeisen ohne Milchbestandteile
Gemüse & Obst	Gemüse in Rahmsoße (z. B. Rahmspinat)	Frisches oder tiefgefrorenes Gemüse (natur- belassen)
	Kartoffelerzeugnisse wie Knödel, Krok- etten, Kartoffelpüree	Frisch zubereitete Knödel, Kroketten, Kartof- felpüree ohne Milchbestandteile
	Cremige Suppen	Suppen ohne Milchbestandteile
Getränke & Spirituosen	Fruchtsäfte mit Molke	100 %iger Fruchtsaft
	Sahneliköre	Vegane Likörvarianten
Süßwaren	Pudding, Milchreis	Pudding und Milchreis auf pflanzlicher Basis (z. B. aus Soja, Reis, Hafer)
	Schokocreme, Schokolade, Marzipan- zubereitung, Nougat, Pralinen, Süßwaren (z. B. Karamellbonbons, Weichlakritz)	Milchfreie Schokolade, Fruchtgummi ohne Milchbestandteile, Fruchtriegel
Sonstiges	Mayonnaise, Ketchup, Senf, Soßen/Dressings, Feinkostsalate	Mayonnaise, Ketchup, Senf, Soßen/Dressings, Feinkostsalate ohne Milchbestandteile

* Die genannten Produkte enthalten nicht zwingend Milch oder Milchbestandteile, achten Sie immer auf die Zutatenliste oder informieren Sie sich beim Hersteller! Diese Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

** Falls Sie ausschließlich gegenüber Kuhmilch (stark) erhöhte IgG-Antikörperreaktivitäten aufweisen, sind möglicherweise Ziegen- und Schafsmilchprodukte eine sinnvolle Alternative für Sie.



Tipps bei einer Kuhmilchsensitivität:

- > Kuhmilch ist eine wichtige Quelle für Kalzium, aber auch für die Vitamine A, B2, B12, D, Biotin, Zink und Jod. Ersetzen Sie deshalb Kuhmilch und Kuhmilchprodukte in Ihrem Speiseplan durch geeignete Alternativen, um Ihren Nährstoffbedarf zu decken. Achten Sie dabei allerdings immer auf Abwechslung! Greifen Sie also nicht jeden Tag zum gleichen Produkt anstelle von Kuhmilch, sondern versuchen Sie im Sinne der Rotationsdiät, die Vielfalt der zur Auswahl stehenden Alternativen auszunutzen. Sie werden erstaunt sein, wie viele Möglichkeiten sich Ihnen bieten (► Kap. 6)!
- > Neben Vitaminen und Mineralstoffen liefern Kuhmilch- und Kuhmilchprodukte auch hochwertige Proteine und damit viele wichtige Aminosäuren. Für die Proteinaufnahme gilt jedoch: Qualität vor Quantität. Tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch und Eier gelten aufgrund ihrer enthaltenen Aminosäuren als besonders gute Proteinlieferanten. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung und die richtige Kombination rein pflanzlicher Proteinquellen (z. B. Getreide und Leguminosen wie Reis mit Soja) oder pflanzlicher mit tierischen Proteinquellen (z. B. Kartoffeln mit Ei) können Sie auch bei einem Verzicht auf Kuhmilch und Kuhmilchprodukte wichtige und hochwertige Proteine aufnehmen. Mögliche alternative Proteinquellen sind z. B. Fisch, Fleisch, Ei, Getreide / Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse und Samen, Schafs- und Ziegenmilch sowie daraus gewonnene Produkte.



Bitte beachten Sie:

Eine Milchunverträglichkeit kann auch auf eine Laktoseintoleranz oder eine IgE-vermittelte Milchproteinallergie zurückzuführen sein. Beide Krankheitsbilder lassen sich nicht mit einem **myfoodprofile**-Test feststellen. Wenden Sie sich bitte für eine differenzialdiagnostische Abklärung an Ihren behandelnden Arzt!







Ei-Sensitivität

Hühnereier bestehen aus Eigelb und Eiklar und gelten als ideale Proteinquelle, da die darin enthaltenen Proteine für den Körper besonders hochwertig sind.

Bei einer sehr starken Antikörperreaktion gegenüber Hühnereigelb und/oder -eiklar (●●●●) sollten Sie allerdings auf den Verzehr eihaltiger Produkte für mindestens zwölf Wochen verzichten.

Da Ei-Bestandteile als Binde-, Trieb- und Lockerungsmittel genutzt werden, verbergen sie sich in vielen verarbeiteten Nahrungsmitteln. Achten Sie daher immer auf die Zutatenliste! Hinter den folgenden Bezeichnungen verbergen sich Ei-Bestandteile: **Voll-ei, Eigelb, Dotter, Eiklar, Eipulver, Eiprotein, Flüssigei, -eiklar oder -eigelb, Gefrierei, -eiklar oder -eiweiß, Trockenei, -eiklar, -eiweiß oder -eigelb, Eiöl, pasteurisiertes Ei, Lecithin (E322, auch aus pflanzlichen Quellen, z. B. Soja), Lysozym.** Eiroteine werden auch zur Konservierung z. B. von Käse oder Bier sowie für die Klärung von Getränken wie Säften oder Weinen verwendet. Bei Produkten mit dem Siegel „vegan“, können Sie sicher sein, dass sie keine Eiroteine enthalten.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über zu meidende Nahrungsmittel, die Eibestandteile enthalten können, und zeigt Ihnen Alternativen auf (► Tab. 11).



Bitte beachten Sie:

Hühnerei enthält viele unterschiedliche Bestandteile (Antigene), gegen die Antikörper gebildet werden können. Deshalb werden eihaltige Nahrungsmittel unter Umständen sehr unterschiedlich vertragen. So können Sie möglicherweise Nahrungsmittel mit geringen Mengen an Ei-Bestandteilen (z. B. zur Konservierung oder Klärung) ohne Probleme verzehren, während ein Frühstücksei Beschwerden bei Ihnen verursacht. Ein **myfoodprofile**-Test kann nicht eindeutig klären, auf welche Ei-Antigene Sie genau reagieren. Dokumentieren Sie deshalb am besten in Ihren **myfoodprofile**-Protokollen, wie sich die Aufnahme eihaltiger Nahrungsmittel bei Ihnen auswirkt. Eine Ei-Unverträglichkeit kann auch auf eine IgE-vermittelte Ei-Allergie zurückzuführen sein, die nicht mit einem **myfoodprofile**-Test feststellbar ist. Wenden Sie sich bitte für eine differenzialdiagnostische Abklärung an Ihren behandelnden Arzt!



Kategorie	Produkte, die Ei-Bestandteile enthalten (können) *	Alternativen
Getreide & Getreideprodukte	Brot, Brötchen, Zwieback, glasierte Backwaren	Brot, Brötchen ohne Ei(-Bestandteile)
	Backmischungen	Backmischungen ohne Ei(-Bestandteile)
	Nudeln	Nudeln ohne Ei(-Bestandteile)
	Aufläufe, Gratins, Quiche, Pasteten	Aufläufe, Gratins, Quiche, Pasteten ohne Ei(-Bestandteile)
	Kuchen, Torten, Gebäck, Waffeln, Biskuit	Selbst hergestellte Kuchen, Torten, Gebäck, Waffeln ohne Ei(-Bestandteile)
Fisch & Fleisch	Paniertes Fleisch, Fleisch- und Wurstwaren (z. B. Bratwurst, Brühwurst, Mortadella, Leberwurst, Frikadellen)	Frisches oder tiefgefrorenes Fleisch (naturbelassen), Fleisch- und Wurstwaren ohne Ei(-Bestandteile) als Bindemittel
	Panierter Fisch	Frischer oder tiefgefrorener Fisch (naturbelassen)
Milch & Milchprodukte	Frucht- und Milchspeiseeis	Sorbet
	Käserinde, geriebener Käse, fettreduzierter Käse	Käse ohne Lysozym als Konservierungsstoff, Frischkäse, Quark
Eiprodukte	Omelette, Pfannkuchen	Pfannkuchen ohne Ei(-Bestandteile)
Gemüse & Obst	Gebundene Suppen, Aufläufe	Suppen, Aufläufe ohne Ei(-Bestandteile)
	Kartoffelerzeugnisse wie Klöße, Kroketten	Selbst hergestellte Klöße und Kroketten ohne Ei(-Bestandteile)
Getränke & Spirituosen	Eier- / Cremelikör, Wein, Bier	Veganer Eierlikör, veganer Wein, veganes Bier
	Klare Fruchtsäfte	Naturtrübe oder vegane Fruchtsäfte
Süßwaren	Schokolade, Pralinen, Marzipanzubereitung, Schaumzuckerwaren, Baiser	Süßwaren wie Fruchtgummi, Fruchtbonbons und Schokolade ohne Ei(-Bestandteile)
	Einige Desserts (z. B. Pudding, Cremespeisen, Tiramisu)	Selbst hergestellter Pudding ohne Ei(-Bestandteile), Kompott, rote Grütze, Sorbet
Sonstiges	Fertiggerichte	Fertiggerichte ohne Ei(-Bestandteile)
	Fertigsoßen, fertige Dressings, Brühwürfel, Würzpaste	Soßen und Dressings ohne Ei(-Bestandteile)
	Mayonnaise	Selbst hergestellte Mayonnaise ohne Ei(-Bestandteile)
	Brottaufstriche, Feinkostsalate, vegetarische Wurstwaren	Brottaufstriche, Feinkostsalate ohne Ei(-Bestandteile)

* Die genannten Produkte enthalten nicht zwingend Ei oder Ei-Bestandteile, achten Sie immer auf die Zutatenliste oder informieren Sie sich beim Hersteller! Diese Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

11 Alternativen zu eihaltigen Produkten



Tipps bei einer Ei-Sensitivität:

- > Eier sind eine wichtige Proteinquelle. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung mit tierischen und pflanzlichen Proteinen können Sie selbst beim Verzicht auf Eier Ihre Versorgung mit Proteinen recht einfach sicherstellen. Mögliche alternative Proteinquellen sind z. B. Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch sowie daraus gewonnene Produkte, Fisch und Fleisch, Getreide / Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse und Samen.
- > Darüber hinaus sind Eier wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten, z. B. von Vitamin A, E, D und verschiedenen B-Vitaminen sowie Kalzium, Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Selen und Zink. Wählen Sie deshalb gezielt Alternativen aus, um Ihren Nährstoffbedarf zu decken (► Kap. 6).
- > Aufgrund seiner bindenden Eigenschaften wird Ei in der Küche vielfältig eingesetzt. Doch es gibt clevere Wege, auch beim Backen und Kochen darauf zu verzichten. Sie erhalten beispielsweise einen guten Ei-Ersatz, indem Sie einen Teelöffel Chiasamen- oder Leinsamenmehl mit drei Teelöffeln Wasser vermischen und quellen lassen. Sie können auch einfach Apfel- oder Bananenmus statt Ei verwenden. Immer beliebter wird auch Aquafaba (Kochwasser von Hülsenfrüchten) als Alternative für Ei, z. B. zur Herstellung von Baisers. Werden Sie kreativ, um den für Ihr Rezept passenden Ersatz zu finden!







Hefesensitivität

Die Backhefe, auch Bäcker- oder Bierhefe genannt, wird in der Nahrungsmittelproduktion vielfältig eingesetzt. Ihre vorteilhaften Eigenschaften werden unter anderem für die Teiglockerung bei der Herstellung von Backwaren oder die Erzeugung alkoholischer Getränke (Bier, Wein und Spirituosen) genutzt. Hefeextrakte werden darüber hinaus für viele andere Produkte verwendet, bei denen Sie es auf den ersten Blick wahrscheinlich nicht vermuten würden.

Sollten Ihre Testergebnisse eine sehr starke IgG-Antikörperreaktion gegenüber Hefe anzeigen (●●●●●), ist es ratsam, hefehaltige Produkte mindestens zwölf Wochen lang nicht zu verzehren.

Hinter den folgenden Bezeichnungen auf den Zutatenlisten von Nahrungsmitteln können sich Hefe oder Hefepoteine verbergen: **hydrolysierte Hefepoteine, natürliches Aroma, Hefeextrakt, Nährhefe, Hefewürze, Hefeflocken.**

Aufgrund der vielfältigen Verwendung von Hefe, besonders in Fertigprodukten, sollten Sie sich vorab gut informieren, bevor Sie mit Ihrer hefefreien Ernährung beginnen. Mithilfe der folgenden Tabelle (► Tab. 12) können Sie sich einen Überblick über hefehaltige Produkte und Alternativen verschaffen.



Tipps bei einer Hefesensitivität:

- > Am einfachsten ist es, wenn Sie Ihre Mahlzeiten selbst frisch zubereiten. So haben Sie jederzeit die volle Kontrolle über alle Zutaten, die in Ihren Speisen enthalten sind. Entdecken Sie dabei ganz neue Rezepte für sich! So könnte z. B. für Ihre nächsten Brötchen Backpulver statt Hefe als Backtriebmittel zum Einsatz kommen.



- > Hefe enthält verschiedene B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Zink, Selen, Kupfer, Mangan und Eisen, weshalb sie auch für einige Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Bierhefe-tabletten) oder Kosmetikprodukte eingesetzt wird. Denken Sie also daran, dass Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetikprodukte Hefebestandteile enthalten können. In ► Kapitel 6 finden Sie Vorschläge, wie Sie durch eine gezielte Nahrungsmittelauswahl Ihren Bedarf an B-Vitaminen auch ohne Hefe decken können.



Kategorie	Produkte, die Hefe enthalten (können) *	Alternativen
Getreide & Getreideprodukte	Brot, Brötchen, Knäckebrot	Müslimischung, Haferflocken, Mais- oder Reiswaffeln, Brotwaren ohne Hefe (z. B. Brot mit Backpulver als Triebmittel)
	Kuchen, Kekse, Hefegebäck	Kuchen und Kekse ohne Hefe
	Pizzateig	Selbst hergestellter Pizzateig ohne Hefe
Fisch & Fleisch	Mariniertes oder getrocknetes Fleisch, einige Wurstwaren	Frisches oder tiefgefrorenes Fleisch (naturbelassen)
	Marinierter oder getrockneter Fisch, Fischkonserven	Frischer oder tiefgefrorener Fisch (naturbelassen)
Milch & Milchprodukte	Einige Käsesorten (z. B. Parmesan, Brie, Camembert, Roquefort)	Junger Käse (z. B. Gouda), Frischkäse
Gemüse & Obst	Vergorenes, überreifes Obst und Gemüse	Frisches oder tiefgefrorenes Obst und Gemüse (naturbelassen)
Getränke & Spirituosen	Most, alkoholische Getränke wie Wein, Bier, Schaumwein / Sekt / Champagner, Federweißer, Cider, Spirituosen	Frisch gepresste Säfte, Wasser, Tee
Sonstiges	Fertiggerichte	Selbst zubereitete Gerichte ohne Hefe
	Vegetarische / vegane Brotaufstriche	Hefefreie Aufstriche
	Brühwürfel, Bratensoße, Tütensuppe, Würze	Hefefreie Würze / Brühe, selbst hergestellte Suppen und Bratensoßen
	Essig, Nahrungsmittel mit Essig wie Salatdressings, Ketchup, Worcestersoße, Meerrettichpaste, Chilisoße	Selbst hergestellte Dressings (z. B. aus Zitrone und Olivenöl), selbst gemachter Ketchup, Chilisoße
	Fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut, Tofu, Sojasoße, Tamari, Oliven, Kimchi, Miso, Relish, Quorn, Kefir	Nicht fermentierte Nahrungsmittel, selbst hergestellte Dressings / Soßen oder Salate

* Die genannten Produkte enthalten nicht zwingend Hefe, achten Sie immer auf die Zutatenliste oder informieren Sie sich beim Hersteller! Diese Tabelle erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

12 Alternativen zu hefehaltigen Produkten

5. Reaktivität identifiziert – Potenzielle Auslöser Ihrer Beschwerden

In diesem Kapitel finden Sie nützliche Informationen zu allen Nahrungsmitteln, gegenüber denen in Ihrer Blutprobe eine erhöhte IgG-Reaktivität festgestellt wurde. Wie in Ihrer Befundausgabe sind die jeweiligen Nahrungsmittel in Kategorien unterteilt und dort entsprechend Ihrer Immunreaktion angeordnet. Alle Angaben zu den Nährstoffen des jeweiligen Nahrungsmittels orientieren sich überwiegend an den Daten des U.S. Department of Agriculture (USDA). Zusätzlich wurden die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Nährstoffaufnahme berücksichtigt. Vitamine und Mineralstoffe sind im Folgenden aufgeführt, wenn ca. 100 g des jeweiligen Lebensmittels mindestens ~10% (Vitamine) bzw. ~5% (Mineralstoffe) des empfohlenen Tagesbedarfs eines Erwachsenen enthalten. Gleichzeitig gilt für die Nennung von Ballaststoffen ein Richtwert von mindestens 1,5 g Ballaststoffen pro ca. 100 g. Durch unterschiedliche Einflüsse kann sowohl der Nährstoffgehalt von Lebensmitteln als auch die Bioverfügbarkeit einzelner Nährstoffe schwanken. Darüber hinaus ist der Nährstoffbedarf von Mensch zu Mensch unterschiedlich und von verschiedenen Faktoren (z.B. Alter, Geschlecht, körperliche Aktivität) abhängig. Daher wird kein Anspruch auf Vollständigkeit der Angaben erhoben.



Glutenhaltige Getreide

Weizenmehl



i Weizenmehl kann aus Hart- oder Weichweizen hergestellt sein. Das hier verwendete Weizenmehlextrakt wurde aus Weichweizen gewonnen. Weichweizen gehört zur Familie der Süßgräser und zählt zu den glutenhaltigen Getreidesorten. Generell ist die ernährungs- physiologische Qualität von Weizenmehl umso besser, je höher der Ausmahlungsgrad ist. Denn mit zunehmendem Ausmahlungsgrad steigen die Anteile des Korns im Mehl und folglich auch dessen Vitamin-, Mineralstoff- und Ballstoffgehalt. Im Gegensatz zu Hartweizen weist Weichweizen einen geringeren Proteinanteil auf. Wie alle glutenhaltigen Getreidesorten muss Weizen entsprechend den geltenden länderspezifischen Regularien als Zutat gekennzeichnet werden.

! Weichweizen wird vor allem für die Herstellung von Brot- und Backwaren, Malz und Bier genutzt. Aber auch Wurstwaren, Klöße, panierte Speisen, Fertiggerichte und Soßen können Weizen enthalten. Weizenkeime werden für die Herstellung von Weizenkeimöl verwendet.

+ Vitamin B1, B2, B6, Biotin, Folat, Niacin, Pantothersäure, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphat, Selen, Zink, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Angaben beziehen sich auf Vollkornmehl)

Dinkelmehl



i Dinkel gehört zur Familie der Süßgräser und zählt zu den glutenhaltigen Getreidesorten. Generell ist die ernährungsphysiologische Qualität von Dinkelmehl abhängig vom Ausmahlungsgrad. Denn je höher dieser ist, desto mehr Anteile des Korns und desto mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sind im Mehl enthalten. Wie auch andere glutenhaltige Getreidesorten muss Dinkel entsprechend den geltenden länderspezifischen Regularien als Zutat gekennzeichnet werden.

! Dinkel wird u.a. für die Herstellung von Backwaren, Nudeln, alkoholischen Getränken, Getreidekaffee und Getreidemilch verwendet. Auch Müslimischungen und verschiedene Speisen wie Suppen, Eintöpfe und Salate können Dinkel enthalten.

+ Vitamin B1, B6, Biotin, Folat, Niacin, Pantothersäure, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphat, Selen, Zink, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe

Gluten



i Gluten ist ein Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Proteinen, das auch als Klebereiweiß bezeichnet wird. Gluten kommt in verschiedenen Getreidearten vor und wird aufgrund seiner Eigenschaften vielfältig in der Lebensmittelindustrie eingesetzt. So ist Gluten von zentraler Bedeutung für die Backeigenschaften eines Mehls. Darüber hinaus wird Gluten auch als Emulgator oder Träger von Aromastoffen genutzt.

! Sie sollten zunächst auf alle Produkte verzichten, die aus glutenhaltigen Getreidearten (z.B. Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Triticale, Kamut, Einkorn, Emmer und Grünkern) hergestellt sind oder diese enthalten. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte Kapitel 4.

Hartweizenmehl



i Hartweizen gehört zur Familie der Süßgräser und zählt zu den glutenhaltigen Getreidesorten. Im Vergleich zum Weichweizen weist er einen höheren Proteinanteil auf. Wie auch andere glutenhaltige Getreidesorten muss Hartweizen entsprechend den geltenden länderspezifischen Regularien als Zutat gekennzeichnet werden.

! Aus Hartweizen werden viele Nudel-Sorten, Couscous, Grieß und Bulgur hergestellt.

+ Vitamin B1, B2, B6, Biotin, Folat, Niacin, Pantothersäure, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphat, Selen, Zink, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Angaben beziehen sich auf Vollkornmehl)

Roggenmehl



i Roggen gehört zu der Familie der Süßgräser und ist ein glutenhaltiges Getreide. Generell ist die ernährungsphysiologische Qualität von Roggenmehl besser zu bewerten, je höher der Ausmahlungsgrad ist. Denn je höher dieser ist, desto mehr Anteile des Korns und folglich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind im Mehl enthalten. Wie auch andere glutenhaltige Getreidesorten muss Roggen entsprechend den geltenden länderspezifischen Regularien als Zutat gekennzeichnet werden.

! Roggen wird v.a. für Brotwaren, Müslimischungen, Getreidekaffee und Spirituosen (Whisky, Wodka) verwendet. Weitere Informationen zu glutenhaltigen Getreidesorten finden Sie in Kapitel 4.

+ Vitamin B1, B2, B6, E, K, Biotin, Folat, Niacin, Pantothersäure, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphat, Selen, Zink, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Angaben beziehen sich auf Vollkornmehl)



Nüsse & Samen

Kokosnuss



i Die Kokosnuss ist die Frucht der Kokosnusspalme. Das Fruchtfleisch der Kokosnuss ist fest und faserig und kann roh verzehrt werden. Zudem dient es zur Herstellung von Kokosnussmilch und auch Kokosöl.

! Kokosnüsse werden als Kokosnussmilch oder als getrocknete Kokosflocken für Süßwaren, Backwaren, Eiscreme, Desserts, Soßen, verschiedenste Gerichte (v.a. in der asiatischen Küche), Müslimischungen, Müsli-, Energie- und Fruchtriegel, Spirituosen und Cocktails verwendet. Das in der Kokosnuss enthaltene Kokosnusswasser ist ein beliebtes Getränk. Aufgrund des hohen Fettgehalts des Fruchtfleisches werden Kokosnussextrakte auch für Haar- und Hautpflegeprodukte genutzt.

+ Biotin, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphat, Selen, Zink, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe

Mandel



i Mandeln sind die Samen des Mandelbaums, der zur Familie der Rosengewächse gehört. Mandeln sind wahre Nährstoffpakete. Sie sind reich an Proteinen, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Darüber hinaus enthalten sie aber auch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, wie B-Vitamine und Magnesium. Da der Verzehr von Mandeln allergische Reaktionen auslösen kann, müssen sie als Zutat entsprechend den geltenden länderspezifischen Regularien gekennzeichnet werden.

! Mandeln werden für Nussmischungen, Backwaren, Süßigkeiten, Marzipan, Eis, Brotaufstriche, Mandelmus und Liköre (Amaretto) verwendet. Die aus Mandeln gewonnene Mandelmilch ist ein häufig gewählter Ersatz für Kuhmilch. Mandelextrakte wie z.B. Mandelöl finden sich auch in verschiedenen Kosmetikprodukten.

+ Vitamin B1, B2, B6, E, Biotin, Folat, Niacin, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphat, Selen, Zink, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe

Mohn



i Die Samen des Schlafmohns sind als Garnierung von Brotwaren und als Füllung von Kuchen und süßem Gebäck beliebt. Aus den Mohnsamen wird Mohnöl gewonnen, das als Speiseöl genutzt wird.

! Mohnsamen werden für Gewürzmischungen, verschiedene Gerichte (z.B. Germknödel, Mohnnudeln), Kuchen, Kekse und als Garnierung für Backwaren wie Brötchen, Brote und Bagels, verwendet.

+ Vitamin B1, B2, B6, E, Biotin, Folat, Eisen, Jod, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphat, Selen, Zink, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe



Obst

Orange



i Die Orange ist die Frucht des Orangenbaums, der zur Familie der Rautengewächse gehört. Wie auch andere Zitrusfrüchte weist die Orange einen hohen Gehalt an Fruchtsäuren und Vitamin C auf.

! Orangen werden für Säfte, Smoothies, Salate, Dressings, Konfitüren, Soßen, Marinaden, Süßwaren, Desserts und Liköre verwendet.

+ Vitamin B1, C, Folat, Kalium, Kalzium, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe

Kiwi



i Die Kiwifrucht ist auch als Chinesische Stachelbeere bekannt. Sie ist ein kleines Vitamin-C-Wunder. So decken zwei Früchte beinahe den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen.

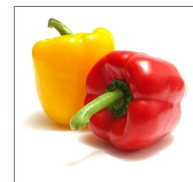
! Kiwis werden besonders gerne roh verzehrt. Sie sind aber auch oft in Desserts, Konfitüren, Säften, Smoothies und Salaten enthalten.

+ Vitamin C, E, K, Folat, Kalium, Kupfer, Magnesium, Phosphat, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe



Gemüse

Paprika



i Die Paprika zählt zu den Nachtschattengewächsen. Es existieren viele verschiedene Paprikasorten, die sich in Größe, Farbe und Schärfegrad unterscheiden. In der Gemüsepaprika ist das Capsaicin, das den Schärfegrad einer Paprikaschote bestimmt, kaum noch enthalten.

! Gemüsepaprika werden für verschiedene Gerichte wie Suppen, Eintöpfe, Salate, Wokgerichte, Antipasti und auch für Wurstwaren, Soßen, Pasten und Brotaufstriche verwendet.

+ Karotine (Provitamin A), Vitamin B6, C, E, Folat, Kalium, Mangan, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe



Milchprodukte & Ei

Eiweiß, Huhn



i Das Hühnerei besteht aus dem Eiweiß (Eiklar) und dem Eigelb. Das Eiklar ist besonders proteinreich. Einige dieser Proteine weisen jedoch ein hohes allergenes Potenzial auf. Aus diesem Grund muss die Verwendung von Hühnerei als Zutat entsprechend den geltenden länderspezifischen Regularien gekennzeichnet werden. Eine Sensitivität gegenüber Hühnereiweiß kann sehr unterschiedlich ausfallen, so können einige Betroffene erhitztes Eiklar, z.B. in Form von hartgekochten Eiern vertragen. Bei anderen kann dagegen auch der Verzehr von Geflügelfleisch oder Eiern anderer Geflügelarten (z.B. Ente, Wachtel, Gans) Beschwerden auslösen.

! Zu den Lebensmitteln, die (Hühner-) Eiweiß enthalten gehören u.a. Baiser, Quiche, Soufflé, Rührei/Omelette, Nudeln, Backwaren, Eiscreme, Mousse und Salatdressings. Eiklar oder darin enthaltene Proteine (z.B. Ovalbumin) werden auch zum Klären von Wein und Fruchtsäften sowie zum Glasieren bestimmter Lebensmittel eingesetzt. Weitere Informationen finden Sie in Kapitel 4.

+ Vitamin B2, Biotin, Selen

Joghurt



i Joghurt gehört zu den Sauermilchprodukten und wird aus durch Milchsäurebakterien verdickter Kuhmilch hergestellt. Joghurt ist besonders proteinreich und enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe (v.a. Kalzium). Milch und -erzeugnisse (zu diesen zählt auch Joghurt) müssen entsprechend den geltenden länderspezifischen Regularien gekennzeichnet werden, da ihr Verzehr allergische Reaktionen auslösen kann.

! Joghurt wird u.a. als Zutat für Desserts, Dips, Suppen, Soßen, Smoothies und manche Süßwaren verwendet. Bestandteile des Joghurts können auch in weiteren Nahrungsmitteln enthalten sein.

+ Vitamin B2, B12, Biotin, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphat, Selen, Zink

Kuhmilch



i Kuhmilch liefert viele wichtige Nährstoffe. So ist sie u.a. eine wertvolle Protein- und Kalziumquelle. Einige der Milchproteine können jedoch allergische Reaktionen auslösen. Daher müssen alle verpackten Lebensmittel, die Milch und/oder Milcherzeugnisse enthalten, entsprechend den geltenden länderspezifischen Regularien gekennzeichnet werden. In Abhängigkeit vom Behandlungsverfahren oder Fettgehalt wird zwischen verschiedenen Kuhmilchsorten unterschieden.

! Kuhmilch wird nicht nur für die Herstellung von Milchprodukten wie Joghurt, Käse, Sahne, Kefir, Butter, Speiseeis und Buttermilch verwendet, sondern auch für viele Nahrungsmittel bei denen es nicht auf den ersten Blick ersichtlich ist, wie z.B. Soßen, Dressings, Schokolade und Gebäck. Mehr Informationen finden Sie in Kapitel 4.

+ Vitamin B2, B12, Biotin, Jod, Kalzium, Phosphat, Zink

Eigelb, Huhn



i Das Hühnerei besteht aus dem Eiweiß (Eiklar) und dem Eigelb. Das Eigelb ist fettreicher als das Eiklar und enthält das Phospholipid Lecithin. Lecithin wird u.a. als Emulgator für die Herstellung verschiedener Produkte verwendet. Stammt das Lecithin aus pflanzlichen Quellen, ist dies für die meisten Betroffenen mit einer Sensitivität gegenüber Eigelb unbedenklich. Achten Sie daher immer auf das Zutatenverzeichnis. Die Verwendung von Hühnerei als Zutat muss entsprechend den geltenden länderspezifischen Regularien gekennzeichnet werden. Manche Menschen mit einer Sensitivität gegenüber Eigelb reagieren auch empfindlich auf den Verzehr von Eiern oder Fleisch anderer Geflügelarten.

! Eigelb wird u.a. für die Herstellung von Mayonnaise, Sauce Hollandaise, Süßspeisen, Cremes, Mousse, Speiseeis, Nudeln und verschiedenen Backwaren verwendet. Bestandteile des Eigelbs können sich auch in weiteren industriell hergestellten Nahrungsmitteln verstecken. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte Kapitel 4.

+ Vitamin A, B1, B2, B6, B12, D, E, Biotin, Folat, Pantothersäure, Eisen, Jod, Kalzium, Kupfer, Mangan, Phosphat, Selen, Zink

Kasein



i Kasein bildet den Hauptproteinanteil der Kuhmilch, der u.a. zu Käse weiterverarbeitet werden kann. Genauer gesagt ist Kasein eine Mischung aus unterschiedlichen Kaseinen (Bsp. Kuh: α S1-, α S2-, β - und κ -Kasein), deren Zusammensetzung bei den verschiedenen milchgebenden Tierarten variiert. Trotzdem reagieren viele Betroffene nicht nur sensibel auf den Verzehr von Kuhmilch sondern auch auf die Milch anderer Tierarten (z.B. Schaf, Ziege, Pferd, Kamel) und daraus hergestellten Produkten. Da Kasein hitzestabil ist, kann es sein, dass auch erhitzte Milch nicht vertragen wird.

! Kasein ist in Milch, Käse, Sahne, Quark und Joghurt und vielen weiteren Nahrungsmitteln enthalten. Insbesondere Käse und Quark sind reich an Kasein. Weitere Informationen zu einer Milchsensitivität entnehmen Sie bitte Kapitel 4.



Kräuter & Gewürze

Knoblauch



i Der Knoblauch gehört zu den Lauchgewächsen und wird als Gewürz und Heilpflanze verwendet. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe werden dem Knoblauch verschiedene gesundheitsfördernde Effekte zugeschrieben. Jedoch enthält Knoblauch auch Fruktane, die bei manchen Menschen (z.B. mit Reizdarmsyndrom) Darmbeschwerden verursachen können.

! Knoblauch ist ein beliebtes Gewürz und ist aus vielen Gerichten nicht wegzudenken. Kochen Sie daher am besten selbst, um sicherzustellen, dass Ihre Speisen keinen Knoblauch enthalten. Seien Sie achtsam bei herzhaften Backwaren, Fertiggerichten, Gewürzmischungen, Kräutersalz, Fertigsoßen, Wurst und Käse. Diese können ebenfalls Knoblauch enthalten. Das gleiche gilt für Dips wie Aioli und Tsatsiki.

+ Vitamin B1, B2, B6, C, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphat, Selen, Zink, sekundäre Pflanzenstoffe

6. Ausreichend versorgt – Wichtige Nährstoffe und ihre Quellen

Sie haben nun einiges über die Nahrungsmittel erfahren, gegenüber denen bei Ihnen eine erhöhte IgG-Reaktivität festgestellt wurde. Im Folgenden erhalten Sie weiterführende Informationen zu verschiedenen wichtigen Nährstoffen, die wir täglich zu uns nehmen sollten. Denn nicht nur der Energiegehalt unserer Nahrung sondern auch die Zusammensetzung spielt für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine entscheidende Rolle.

Fette

Nahrungsfette dienen unserem Körper als wichtige Energielieferanten und versorgen ihn mit lebensnotwendigen Fettsäuren, die er für den Aufbau von Zellmembranen oder Botenstoffen benötigt, sowie als Fettgewebe zum Schutz der Organe vor Verletzungen. Darüber hinaus kann der Körper bestimmte Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe besser verwerten, wenn sie zusammen mit Fett aufgenommen werden. Der Grundbaustein von Nahrungsfetten besteht jeweils aus einem Teil Glycerin und drei Fettsäuren, deren chemische Struktur die Eigenschaften (z. B. fest/flüssig) und die Bedeutung des Fetts für den Körper bestimmt. Man unterscheidet

Nach aktuellem Kenntnisstand sollen insbesondere die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren wie Alpha-Linolensäure, Docosahexaensäure und Eicosa-pentaensäure verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Es wird angenommen, dass sich ein regelmäßiger Verzehr von Omega-3-Fettsäuren positiv auf das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem, das Sehvermögen und auch das Immunsystem auswirkt und sich damit das Risiko für die Entstehung verschiedener Krankheiten senken lässt. Gehärtete Fette mit einem hohen Anteil an sogenannten Trans-fettsäuren sowie tierische Fette mit einem hohen

Anteil an gesättigten Fettsäuren können die Gesundheit hingegen ungünstig beeinflussen. Nur etwa 10 % der mit der Nahrung zugeführten Gesamtenergie sollten durch gesättigte Fettsäuren abgedeckt werden.

Es gilt daher: Nicht nur die Menge sondern auch die Art eines Fetts sind entscheidend. Orientieren Sie sich deshalb an den folgenden Empfehlungen:

- > gesättigte Fettsäuren (z. B. in Fleisch),
 - > einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. in Olivenöl),
 - > mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. in Kaltwasserfischen, Walnüssen, Rapsöl).
 - > Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren, indem sie z. B. fettreiche Kaltwasserfische wie Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch essen!
 - > Reduzieren Sie gegebenenfalls Ihren Fleischkonsum!
- > Vermeiden Sie gehärtete Fette, die oft in Fertigprodukten enthalten sind!
 - > Verwenden Sie hochwertige Speiseöle wie Raps- oder Walnussöl!



Proteine (Eiweiße)

Proteine sind lebensnotwendig und werden vom Körper aus ihren Bausteinen, den Aminosäuren, zusammengesetzt. Bei diesem Vorgang werden Aminosäuren in verschiedensten Kombinationen zu größeren Molekülen verkettet: den Proteinen, die vielfältige Aufgaben im Organismus übernehmen. Einige Aminosäuren kann der Körper herstellen, andere jedoch nicht, sodass er sie über Proteine in der Nahrung aufnehmen muss. Protein ist aber nicht gleich Protein: Seine biologische Wertigkeit bestimmt, wie effizient sich ein Protein im Körper umwandeln lässt. Zwar besitzen tierische Proteine generell eine höhere Wertigkeit als pflanzliche, für eine ausgewogene Ernährung ist jedoch eine Kombination tierischer und pflanzlicher Proteinquellen wie Ei und Kartoffeln bzw. Milch und Getreide ideal. Fehlen dem Körper Proteinbausteine, muss er sie sich aus wertvollen körpereigenen Quellen beschaffen und z. B. Muskelproteine abbauen. Für eine ausgewogene Proteinaufnahme gilt:

- > Decken Sie Ihren Bedarf mit geeigneten Proteinquellen wie Ei, Milch / Milchprodukten, magerem Fleisch, Fisch, Weichtieren, Krusten- und Schalentieren, Hülsenfrüchten, Nüssen / Samen, Getreide / Getreideprodukten, Pseudogetreide (z. B. Amaranth, Quinoa)!
- > Kombinieren Sie dabei tierische und pflanzliche Nahrungsmittel auf vielfältige Weise!
- > Verzehren Sie speziell bei vegetarischer / veganer Ernährungsweise möglichst viele unterschiedliche pflanzliche Proteinquellen!



Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Kohlenhydrate (Saccharide) dienen dem Körper vor allem als wichtige Energielieferanten und -speicher. Ihre kleinsten Bausteine bezeichnet man als Einfachzucker (Monosaccharide). Abhängig von der Anzahl ihrer Zuckerbausteine gliedert man Kohlenhydrate in drei Gruppen:

- > Einfachzucker (Monosaccharide) wie Glukose und Fruktose
- > Zweifachzucker (Disaccharide) wie Laktose und Saccharose
- > Mehrfachzucker (Oligo- bzw. Polysaccharide) wie Stärke

Ein- und Zweifachzucker (z. B. Haushaltszucker oder Traubenzucker) gelangen sehr schnell vom Darm ins Blut und werden in den entsprechenden Zielzellen in Energie umgewandelt. Komplexe Mehrfachzucker, die z. B. in Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchten vorkommen, führen dagegen zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels und tragen zu einem längeren Sättigungsgefühl bei. Daher werden sie als besonders hochwertig eingestuft und sollten einen Hauptteil der mit der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate ausmachen.

Kohlenhydrate, die weitestgehend unverdaut den Dickdarm erreichen, gehören zur Gruppe der Ballaststoffe. Sie werden in wasserlöslich und -unlöslich unterteilt. Der regelmäßige Verzehr ballaststoffreicher Nahrungsmittel fördert die Darmgesundheit, weil einerseits wasserunlösliche Ballaststoffe (z. B. aus Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchten) zu einer Erhöhung des Stuhlvolumens beitragen, was die Darmpassage beschleunigt, und andererseits wasserlösliche Ballaststoffe (z. B. aus Vollkorngetreide, Topinambur, Äpfeln, Flohsamenschalen) den Darmbakterien als Nahrung dienen. Dies trägt zur Bakterien-

vielfalt im Darm und einer intakten Darmschleimhaut bei. Ballaststoffen werden noch weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben: So wird eine ballaststoffreiche Ernährung mit einem reduzierten Risiko für einen Herzinfarkt, Arteriosklerose, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs in Verbindung gebracht.

Für eine ausgewogene Aufnahme von Kohlenhydraten und Ballaststoffen gelten folgende Empfehlungen:

- > Verzehren Sie bevorzugt Nahrungsmittel mit komplexen Mehrfachzuckern/Ballaststoffen (z. B. Vollkorn- statt Weißmehlprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse/Samen, Obst und Gemüse)!
- > Verzichten Sie auf stark industriell verarbeitete Nahrungsmittel, da diese häufig viele Einfachzucker enthalten!
- > Trinken Sie bei einer hohen Ballaststoffzufuhr ausreichend! Ansonsten drohen Verstopfungen.
- > Tasten Sie sich an eine ballaststoffreiche Ernährung schrittweise heran, um Beschwerden wie Blähungen oder Völlegefühl zu vermeiden!

Sekundäre Pflanzenstoffe

Die Bezeichnung „sekundäre Pflanzenstoffe“ umfasst eine Vielzahl unterschiedlicher Substanzen pflanzlichen Ursprungs, die aufgrund ihrer chemischen Struktur und ihrer Eigenschaften verschiedenen Gruppen zugeordnet werden (► Tab. 13).

Nach aktuellem Wissensstand sind sekundäre Pflanzenstoffe für den menschlichen Körper zwar nicht essenziell, es wird jedoch davon ausgegangen, dass sie das Risiko für die Entstehung verschiedener Erkrankungen durch unterschiedlichste Wirkmechanismen senken können. Da die vielfältigen Effekte sekundärer Pflanzenstoffe auf die Gesundheit nicht abschließend erforscht sind, existieren derzeit noch keine Empfehlungen für

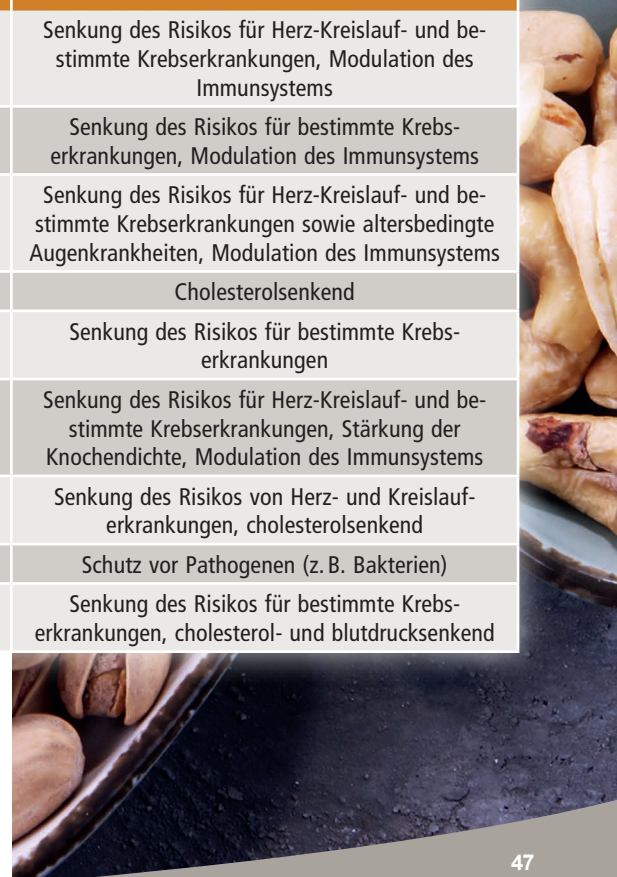


optimale Zufuhrmengen. Um eine gute Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffsicherzustellen, ist eine abwechslungsreiche Ernährung mit möglichst viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten sowie Nüssen und Samen sinnvoll. Der gängigen Meinung von Ernährungsexperten entsprechend sollten täglich fünf Portionen (eine Portion $\approx$ eine Handvoll) verschiedener Obst- und Gemüsesorten verzehrt werden. Nutzen Sie die bunte Sortenvielfalt!



Sekundäre Pflanzenstoffe	Beispielsweise enthalten in ...	Mögliche Effekte auf die Gesundheit
Flavonoide	Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, schwarzem und grünem Tee u. v. m.	Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf- und bestimmte Krebserkrankungen, Modulation des Immunsystems
Glukosinolate	Rettich, Radieschen, allen Kohllarten, Kresse, Senf	Senkung des Risikos für bestimmte Krebserkrankungen, Modulation des Immunsystems
Karotinoide	Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse (z. B. Spinat, Grünkohl), Grapefruit, Aprikosen, Melonen, Kürbis	Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf- und bestimmte Krebserkrankungen sowie altersbedingte Augenkrankheiten, Modulation des Immunsystems
Monoterpene	Minze, Zitrone, Kümmel	Cholesterolsenkend
Phenolsäuren	Kaffee, Tee, Vollkornprodukten, Weißwein, Nüssen	Senkung des Risikos für bestimmte Krebserkrankungen
Phytoöstrogene	Getreide und Hülsenfrüchten (z. B. Sojabohnen), Leinsamen	Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf- und bestimmte Krebserkrankungen, Stärkung der Knochendichte, Modulation des Immunsystems
Phytosterole	Nüssen und Pflanzensamen (z. B. Sonnenblumenkernen, Sesam, Soja), Hülsenfrüchten	Senkung des Risikos von Herz- und Kreislauferkrankungen, cholesterolsenkend
Saponine	Hülsenfrüchten, Soja, Spargel, Hafer, Lakritze	Schutz vor Pathogenen (z. B. Bakterien)
Sulfide	Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch	Senkung des Risikos für bestimmte Krebserkrankungen, cholesterol- und blutdrucksenkend

13 Eigenschaften sekundärer Pflanzenstoffe (Quelle: angepasst nach www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung (Stand: 06.05.2021))



Vitamine und Mineralstoffe

Als Vitamine werden essenzielle organische Verbindungen bezeichnet, die an vielen Reaktionen des Stoffwechsels beteiligt sind. Sie werden in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine unterteilt. Um die **Bioverfügbarkeit** von fettlöslichen Vitaminen zu erhöhen, sollten diese zusammen mit etwas Fett aufgenommen werden. Sie können z. B. einen Möhrensalat mit Nüssen oder etwas pflanzlichem Öl verfeinern, damit Ihr Körper das Beta-Karotin (Provitamin A) aus den Möhren optimal nutzen kann.

Mineralstoffe sind lebenswichtige anorganische Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt: Während Mengenelemente in größeren Mengen im Körper enthalten sind, werden Spurenelemente nur in geringen Konzentrationen benötigt.

Vitamine und Mineralstoffe erfüllen die unterschiedlichsten lebenswichtigen Funktionen im Körper. Allerdings enthält kein Nahrungsmittel alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe in ausreichendem Maß, sodass Sie Ihren Speiseplan möglichst abwechslungs-



Bitte beachten Sie:

Der **Vitamin- und Mineralstoffgehalt** von Nahrungsmitteln wird durch äußere Faktoren wie Anbau, Lagerung und Zubereitung teils erheblich beeinflusst. Dies bedeutet, dass er bei an sich gleichen Nahrungsmitteln variieren kann. Beispielsweise können starke Hitze (wie beim Braten, Frittieren oder Kochen) sowie langes Wässern den Vitamin- und Mineralstoffgehalt Ihrer Nahrungsmittel deutlich verringern. Deshalb sind schonende Zubereitungsmethoden wie Dampfgaren oder Dünsten empfehlenswert, ebenso die Verwendung des Garwassers als Basis für Soßen oder Suppen. Ergänzen Sie Ihre Ernährung zudem möglichst oft mit Rohkost (Obst und Gemüse)!

Auch persönliche Faktoren spielen eine Rolle bei der Vitamin- und Mineralstoffaufnahme (► Kap. 5). In welchem Umfang ein Nahrungsmittel jeweils zur Deckung des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs beiträgt, hängt zudem von der **Bioverfügbarkeit** der enthaltenen Stoffe ab. Dieser Begriff bezeichnet, wie gut einzelne Stoffe vom Körper aufgenommen und verwertet werden können. Denn nicht alle Nährstoffe aus der Nahrung stehen ihm zu 100 % zur Verfügung. Die Bioverfügbarkeit wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst, unter anderem durch Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Nahrungsmittel-inhaltsstoffen, die Darmgesundheit, den Ernährungsstatus und die Zubereitung der Nahrungsmittel.



reich gestalten sollten – speziell im Rahmen einer Eliminationsdiät, da Sie beim Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel das Fehlen wichtiger Nährstoffe ausgleichen müssen.

Beispiel: Sie verzichten aufgrund erhöhter IgG-Reaktivität gegenüber Kuhmilch auf Kuhmilchprodukte, die eine wertvolle Kalziumquelle sind. In diesem Fall könnten z. B. Amaranth, Paranüsse und mit Kalzium angereichertes Mineralwasser geeignete Alternativen darstellen.

Es gibt viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Im Folgenden erfahren Sie, wofür unser Körper ausgewählte Vitamine sowie Mengen- und Spurenelemente benötigt und welche Nahrungsmittel diese enthalten. Die folgenden Tabellen können Sie dabei unterstützen, bestimmte Nahrungsmittel gezielt gegeneinander auszutauschen, um Ihren Vitamin- und Mineralstoffbedarf während der Ernährungsumstellung zu decken (► Tab. 14–16).



Vitamin		Benötigt hauptsächlich für ...	Enthalten in ...
Fett-löslich	A	Sehkraft, Zellwachstum/-differenzierung, Haut/Schleimhäute, Fertilität/Reproduktion, Immunsystem	Butter, Käse, Innereien, Aal, Thunfisch, Eiern, mit Vitamin A angereicherten Sojaprodukten
	Karotine (Provitamin A)		gelben, orangen sowie roten Obst- und Gemüsesorten (z. B. Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, Cantaloupe-Melone, Kaki, Goji-Beeren), grünem Gemüse (z. B. Spinat, Feldsalat, Mangold, Grünkohl)
	D	Aufnahme von Kalzium und Phosphat, Zähne/Knochen, Muskelfunktion, Zellwachstum/-differenzierung, Immunsystem	Fettfisch, Pfifferling, Morchel, mit Vitamin D angereicherten Milch- und Sojaprodukten
	E	Zellschutz/-stabilität, Immunsystem	Pflanzenölen, Weizenkleie, Roggen, Aal, Flusskrebs, Sardine, Oliven, Chicorée, Spinat, Sonnenblumenkernen, Mandeln, Haselnüssen
	K	Blutgerinnung, Knochen	Pflanzenölen, Sojabohnen, grünen Bohnen, Erbsen, Kiwi, Beerenobst, Granatapfel, Gemüse (v. a. Mangold), Pinienkernen, Cashewkernen, Haselnüssen
Wasser-löslich	B1 (Thiamin)	Nervensystem, verschiedene Stoffwechselreaktionen (z. B. zur Energiegewinnung)	Vollkorngetreide, Buchweizen, Quinoa, Fleisch & Innereien, Forelle, Zander, Thunfisch, Aal, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Topinambur, Bambussprossen, Spargel, Nüssen & Samen
	B2 (Riboflavin)	Zellschutz, Blutbildung, verschiedene Stoffwechselreaktionen (z. B. zur Energiegewinnung)	Vollkorngetreide, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Milch & Milchprodukten, Fleisch & Innereien, Tintenfisch, Forelle, Makrele, Eiern, Sojabohnen, Linsen, Grünkohl, Spinat, Spargel, Pilzen, Nüssen & Samen
	B3 (Niacin)	vielfältige Stoffwechselreaktionen (z. B. zur Energiegewinnung, DNA-Reparatur), Zellschutz/-teilung, Immunsystem	Vollkorngetreide, Fleisch & Innereien, Fisch & Meeresfrüchten, Linsen, Erbsen, Petersilie, Topinambur, Grünkohl, Kartoffeln, Pilzen, Nüssen & Samen
	B5 (Pantothensäure)	vielfältige Stoffwechselreaktionen (z. B. zur Energiegewinnung, Cholesterinsynthese), Nervensystem, Haut/Schleimhäute	Weizenvollkornprodukten, Amaranth, Buchweizen, Fleisch & Innereien, Forelle, Hummer, Thunfisch, Eiern, Chicorée, Blumenkohl, Brokkoli, Süßkartoffel, Rucola, Pilzen, Erdnüssen, Sonnenblumenkernen, Haselnüssen
	B6 (Pyridoxin)	Nervensystem, Blutbildung, Immunsystem, Schutz von Blutgefäßen, vielfältige Stoffwechselreaktionen (z. B. im Proteinstoffwechsel)	Vollkorngetreide, Amaranth, Buchweizen, Fleisch & Innereien, Fisch, Linsen, Sojabohnen, Kiwi, Banane, Holunderbeeren, Gemüse, Nüssen & Samen
	B7 (Biotin)	Zellteilung/-wachstum, Haut/Haare, Nervensystem, vielfältige Stoffwechselreaktionen (z. B. zur Synthese von Glukose)	Vollkorngetreide, Milchprodukten, Fleisch & Innereien, Tintenfisch, Hering, Rotbarsch, Auster, Eiern, Hülsenfrüchten, Apfel, Banane, Feige, Spinat, Chicorée, Karotte, Pilzen, Nüssen & Samen
	B9 (Folat)	Zellteilung/-wachstum, Embryonalentwicklung, Blutbildung, Schutz von Blutgefäßen, DNA-Synthese	Vollkorngetreide, Buchweizen, Quinoa, Weichkäse, Innereien, Mango, Granatapfel, Papaya, Hülsenfrüchten, Gemüse (v. a. Spinat, Chicorée, Rote Beete), Nüssen & Samen, mit Folat angereichertem Speisesalz
	B12 (Kobalamin)	Zellteilung/-wachstum, Blutbildung, Nervensystem, Schutz von Blutgefäßen, Energiestoffwechsel	Milch & Milchprodukten, Fleisch & Innereien, Fisch & Meeresfrüchten, Eiern, mit Vitamin B12 angereicherten Sojaprodukten
	C	Knochen, Haut/Bindegewebe, Immunsystem, Nervensystem, Zellschutz, Eisenaufnahme, Entgiftungsreaktionen	Beerenobst, Kiwi, Litschi, Papaya, Ananas, Zitrusfrüchten, Petersilie, Paprika, grünem Blattgemüse, Zucchini, verschiedenen Kohlsorten (z. B. Grünkohl, Rosenkohl), Radieschen

Diese Tabelle zeigt ausgewählte Beispiele, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sowohl die Bioverfügbarkeit als auch Ihr individueller Nährstoffbedarf wurden bei der Erstellung der Tabelle nicht berücksichtigt. Bitte besprechen Sie deshalb Ihre Ernährungsanpassungen mit Ihrem Therapeuten.

14 Vitamine: Wichtige Funktionen und mögliche Quellen

Mineralstoff	Benötigt hauptsächlich für ...	Enthalten in ...
Mengenelemente		
Kalium	Regulation von Blutdruck und Wasserhaushalt, Reizweiterleitung in Nerven/Muskeln, Aufrechterhaltung wichtiger Zellfunktionen und Stoffwechselprozesse	Vollkorngetreide, Fleisch & Innereien, Fisch & Meeresfrüchten, Hülsenfrüchten, Banane, Johannisbeeren, Rhabarber, Gemüse (v. a. Spinat), Pilzen, Nüssen & Samen
Kalzium	Zähne/Knochen, Blutgerinnung, Reizweiterleitung in Nerven/Muskeln, Zellteilung/-stabilität, Verdauung, Energiestoffwechsel	Milch & Milchprodukten, Sardine, Zander, Tintenfisch, Krabbe, Hülsenfrüchten, Goji-Beeren, Rhabarber, schwarzen Johannisbeeren, Grünkohl, Petersilie, Rucola, Chinakohl, Chicorée, Spinat, Nüssen & Samen, kalziumreichem Mineralwasser, mit Kalzium angereichertem Reis-, Hafer-, Sojadrink
Magnesium	Zähne/Knochen, Nervensystem, Botenstoffe, Muskelfunktion/Herztätigkeit, Energiestoffwechsel	Vollkorngetreide, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Fisch & Meeresfrüchten, Algen, Hülsenfrüchten, Banane, Beerenobst, Papaya, Gemüse (v. a. Mangold, Spinat, Artischocke), Nüssen & Samen, magnesiumreichem Mineralwasser
Natrium	Regulation von Blutdruck und Wasserhaushalt, Reizweiterleitung in Nerven/Muskeln, Aufrechterhaltung wichtiger Zellfunktionen und Stoffwechselprozesse	Speisesalz, Fisch, Käse, Wurstwaren, mit Natrium angereichertem Mineralwasser
Phosphat	Zähne/Knochen, vielfältige Stoffwechselreaktionen (z. B. zur Energiegewinnung), Säure-Basen-Haushalt	Vollkorngetreide, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Milch & Milchprodukten, Fleisch & Innereien, Fisch & Meeresfrüchten, Eiern, Hülsenfrüchten, Rosinen, Passionsfrucht, Johannisbeeren, Gemüse, Nüssen & Samen
Spurenelemente		
Eisen	Blutbildung / Sauerstofftransport, Zellschutz, Nervensystem, Immunsystem, vielfältige Stoffwechselreaktionen (z. B. zur Energiegewinnung, Proteinbiosynthese)	Vollkorngetreide, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Fleisch & Innereien, Tintenfisch, Auster, Miesmuschel, Eiern, Hülsenfrüchten, Passionsfrucht, Beerenobst, Gemüse (v. a. Grünkohl, Topinambur), Pilzen, Nüssen & Samen
Jod	Bildung von Schilddrüsenhormonen	Seefisch & Meeresfrüchten, Algen, Milch & Käse, Feldsalat, Brokkoli, Spinat, Pilze, jodiertem Speisesalz
Kupfer	Zellschutz, Nervensystem, Botenstoffe, Immunsystem, Knochen / Bindegewebe, Blutbildung, Eisen- und Energiestoffwechsel	Vollkorngetreide, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Fleisch & Innereien, Fisch & Meeresfrüchten, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse (v. a. Blumenkohl, Chicorée, Süßkartoffel), Pilzen, Nüssen & Samen
Mangan	Knochen / Knorpel / Bindegewebe, Zellschutz, Energiestoffwechsel	Vollkorngetreide, Buchweizen, Amaranth, Innereien, Muscheln, Forelle, Zander, Hülsenfrüchten, Ananas, Beerenobst, Kaki, Banane, Gemüse (v. a. Süßkartoffel, Grünkohl, Spinat), Pilzen, Nüssen & Samen
Selen	Zellschutz, Regulierung der Schilddrüsenhormone, Immunsystem	Vollkorngetreide, Buchweizen, Amaranth, Milchprodukten, Fleisch & Innereien, Fisch & Meeresfrüchten, Eiern, Sojabohnen, Kichererbsen, Pilzen, Nüssen & Samen
Zink	Haut / Haare / Nägel, Zellschutz / -teilung, Immunsystem, Botenstoffe, Sehvorgang, vielfältige Stoffwechselreaktionen (z. B. zur Energiegewinnung)	Vollkorngetreide, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Milch & Milchprodukten, Fleisch & Innereien, Fisch & Meeresfrüchten, Eiern, Hülsenfrüchten, Brombeeren, Himbeeren, Granatapfel, Bambussprossen, Zucchini, Feldsalat, Pilzen, Nüssen & Samen

Diese Tabelle zeigt ausgewählte Beispiele, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sowohl die Bioverfügbarkeit als auch Ihr individueller Nährstoffbedarf wurden bei der Erstellung der Tabelle nicht berücksichtigt. Bitte besprechen Sie deshalb Ihre Ernährungsanpassungen mit Ihrem Therapeuten.

15 Mineralstoffe: Wichtige Funktionen und mögliche Quellen

7. Für eine gesündere Zukunft – Ihre myfoodprofile-Vorlagen

Das myfoodprofile-Ernährungs- und Rotationsprotokoll inklusive Symptomentagebuch

Woche ____	Frühstück (einschl. Getränke)	Mittagessen (einschl. Getränke)	Abendessen (einschl. Getränke)	Snacks zwischendurch (einschl. Getränke)	Art der Beschwerden und Symptomscore *
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

* Geben Sie die Art der verspürten Beschwerden an und bewerten Sie jeweils ihre Stärke mit dem entsprechenden Symptomscore: 1 = leicht, 2 = mäßig, 3 = stark, 4 = sehr stark.

Das myfoodprofile-Provokationsdiät-Protokoll inklusive Symptomtagebuch

Woche —	Wiedereingeführtes Nahrungsmittel * Frühstück	Wiedereingeführtes Nahrungsmittel * Mittagessen	Wiedereingeführtes Nahrungsmittel * Abendessen	Wiedereingeführtes Nahrungsmittel * Snacks zwischendurch	Art der Beschwerden und Symptonscore **
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

* Notieren Sie gegebenenfalls zusätzlich, in welcher Menge und in welcher Form das wiedereingeführte Nahrungsmittel verzehrt wurde, z. B.: (r) = roh, (e) = erhitzt, (f) = fermentiert.
** Geben Sie die Art der verspürten Beschwerden an und bewerten Sie ihre Stärke jeweils mit dem entsprechenden Symptonscore: 1 = leicht, 2 = mäßig, 3 = stark, 4 = sehr stark.

8. Häufig gestellte Fragen

? Ich habe vor der Testdurchführung für einen längeren Zeitraum auf Milch und Milchprodukte verzichtet. Kann dies meine Ergebnisse in Bezug auf Milch und Milchprodukte beeinflussen haben?

Ihre Testergebnisse werden durch Ihre Ernährung in den Wochen vor der Testdurchführung beeinflusst. Sollten Sie ein Nahrungsmittel über einen längeren Zeitraum nicht verzehrt haben, kann es sein, dass in Ihrer Blutprobe keine oder nur noch sehr wenige IgG-Antikörper gegen dieses Nahrungsmittel nachweisbar sind. Aus diesem Grund ist nicht auszuschließen, dass selbst bei Feststellung einer nur geringen Reaktivität der milchspezifischen IgG-Antikörper eine Nahrungsmittelsensitivität gegenüber Milch- und Milchprodukten vorliegt.



? Kann die Einnahme von Medikamenten meine Ergebnisse beeinflussen haben?

Bestimmte Medikamente mit immunsuppressiver Wirkung, zu denen z. B. auch Glukokortikoide gehören, führen zu einer verminderten Produktion von Antikörpern aller Art, auch von nahrungsmittelspezifischen IgG-Antikörpern. Bei jeglichen Fragen und für weitere Informationen zu diesem Thema wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten.



? Meine Ergebnisse zeigen eine sehr starke Reaktion auf Kuhmilch und -milchprodukte. Darf ich laktosefreie Kuhmilchprodukte zu mir nehmen?

Laktosefreie Milchprodukte enthalten keine Laktose, sodass sie bei einer Laktoseintoleranz verzehrt werden können. Eine solche kann der **myfoodprofile**-Test jedoch nicht feststellen. Ihr Ergebnis zeigt hingegen, dass bei Ihnen eine erhöhte IgG-Reaktion auf die in der Kuhmilch enthaltenen Proteine festgestellt wurde, sodass Sie zunächst auf die für Sie unverträglichen Kuhmilchprodukte (auch laktosefreie) verzichten sollten.

? Meine Ergebnisse zeigen eine erhöhte IgG-Reaktivität gegenüber Kuhmilch, aber nicht gegenüber Schafs- oder Ziegenmilch. Darf ich nun Schafs- und Ziegenmilchprodukte verzehren?

Kuhmilch enthält viele Bestandteile, auf die Ihr Immunsystem mit der Bildung von IgG-Antikörpern reagieren könnte. Einige davon sind auch in Schafs- und Ziegenmilch enthalten. Zu diesen zählen Kasein und Beta-Laktoglobulin. Zeigen Sie gegenüber diesen Proteinen eine erhöhte IgG-Reaktivität, ist es ratsam, den Verzehr von Schafs- und Ziegenmilchprodukten ebenfalls einzuschränken. Sollten Sie dagegen nicht verstärkt auf Kasein oder Beta-Laktoglobulin reagieren, sind für Sie möglicherweise Ziegen- und Schafsmilchprodukte ein wertvoller Ersatz für Kuhmilchprodukte.

? Ich muss während meiner Ernährungsumstellung Antibiotika zu mir nehmen. Was muss ich beachten?

Antibiotika können auch nützliche Bakterien im Darm zerstören, die für eine optimal funktionierende Darmbarriere bedeutsam sind. Unter Umständen hat dies eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand zur Folge, die den Erfolg Ihrer Ernährungsumstellung beeinträchtigen kann. Es besteht jedoch die Möglichkeit einer begleitenden Darmsanierung, um die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen und einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen. Wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Therapeuten, wenn Sie hierzu weitere Informationen benötigen.

? Bei mir wurde mithilfe eines H_2 -Atemtests eine Fruktosemalabsorption diagnostiziert. Warum zeigt mein myfoodprofile-Test dann keine erhöhten Reaktivitäten gegenüber fruktosereichen Obst- oder Gemüsesorten an?

Eine Fruktosemalabsorption liegt vor, wenn Fruktose während des Verdauungsvorgangs nur unzureichend im Dünndarm aufgenommen wird. Der überwiegende Teil der Fruktose gelangt dann in den Dickdarm und verursacht dort die typischen Beschwerden wie Durchfall oder (schmerzhafte) Blähungen. An dieser Verdauungsstörung ist das Immunsystem nicht beteiligt, sodass Ihre IgG-Antikörperreaktivitäten gegenüber bestimmten Obst- und Gemüsesorten möglicherweise nicht erhöht sind, auch wenn Sie an einer Fruktosemalabsorption leiden. Sollten Sie wissen, dass Sie bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen, meiden Sie diese – unabhängig von Ihrem myfoodprofile-Testergebnis.

? Wie unterscheidet sich ein Bluttest zur Bestimmung von Nahrungsmittelallergien von einem Bluttest zur Bestimmung von Nahrungsmittelsensitivitäten?

Einer Nahrungsmittelallergie und einer Nahrungsmittelsensitivität liegen unterschiedliche Mechanismen zugrunde, die durch verschiedene Antikörperklassen vermittelt werden. Deshalb werden bei einem klassischen Allergie-Bluttest Antikörper der Klasse IgE (verantwortlich für Allergien vom Typ I) bestimmt, bei einem myfoodprofile-Test dagegen Antikörper der Klasse IgG (Nahrungsmittelsensitivität, auch als Typ-III-Allergie bezeichnet). Aus diesem Grund können ein Allergietest und ein Test auf Nahrungsmittelsensitivitäten nicht miteinander verglichen werden. Der myfoodprofile-Test lässt somit auch keine Aussagen über mögliche Allergien vom Typ I zu. Wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter Nahrungsmittelallergien leiden, ist es wichtig, dass Sie die auslösenden Nahrungsmittel weiterhin meiden – unabhängig von Ihrem myfoodprofile-Testergebnis.

? Ist der myfoodprofile-Test auch für Kinder geeignet?

Es existieren zurzeit keine Leitlinien, die ein Mindestalter für die Durchführung eines IgG-Nahrungsmittelsensitivitätstests vorgeben. Da sich das Immunsystem eines Säuglings jedoch noch in der Entwicklung befindet, wird empfohlen, den myfoodprofile-Test nicht bei Kindern unter zwei Jahren durchzuführen.



? Unterscheidet sich eine glutenfreie von einer weizenfreien Ernährung?

Obwohl Gluten die Hauptproteinfraktion des Weizens darstellt, ist eine weizenfreie Ernährung nicht gleichbedeutend mit einer glutenfreien Ernährung. Bei einer Sensitivität gegenüber Weizen können Sie auch auf andere Proteine im Weizen reagieren und verstärkt Antikörper dagegen bilden. Daher enthalten selbst glutenfreie Produkte unter Umständen für Sie problematische Weizenproteine. Umgekehrt können Produkte, die keinen Weizen enthalten, dennoch glutenhaltig sein. Bei einer Glutensensitivität sollten Sie deshalb neben Weizen auch alle anderen glutenhaltigen Getreidesorten (z. B. Dinkel, Einkorn, Gerste, Grünkern, Roggen, Emmer, Kamut) meiden.

? Warum reagiere ich nicht auf Weizen, obwohl meine Reaktivität gegenüber Gluten erhöht ist?

Gluten und glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen werden im **myfoodprofile**-Test getrennt getestet. Während es sich bei dem im Test verwendeten Glutenextrakt um reines Gluten handelt, sind in den eingesetzten Getreidextrakten neben Gluten weitere Bestandteile des jeweiligen Getreidekorns enthalten. Dadurch ist der Anteil des Glutens im Getreideextrakt geringer als im reinen Glutenextrakt, was zu unterschiedlichen Reaktionsstärken führen kann. Sollten Sie eine stärkere Reaktion gegenüber Gluten zeigen, ist es für Sie ratsam, **alle** glutenhaltigen Getreidesorten zu meiden, auch wenn Ihr **myfoodprofile**-Test für Weizen und/oder andere glutenhaltige Getreidesorten keine erhöhten Reaktivitäten anzeigt.

? Ich zeige eine starke Reaktion auf Gluten. Darf ich Nahrungsmittel verzehren, die mit dem Hinweis „Kann Spuren von Gluten enthalten“ gekennzeichnet sind?

Sollten Sie nicht an einer Zöliakie leiden, können Sie solche Produkte verzehren. Es ist unwahrscheinlich, dass diese ausreichend Gluten enthalten, um eine belastende Antikörperreaktion hervorzurufen.

? Meine **myfoodprofile-Ergebnisse zeigen eine starke Reaktion auf Gluten. Habe ich eine Zöliakie?**

Mit dem **myfoodprofile**-Test werden u. a. IgG-Antikörper gegen Gluten ermittelt. Positive Ergebnisse deuten auf eine bestehende Nahrungsmittelsensitivität hin. Bei Zöliakiepatienten sind hingegen nicht nur IgG-Antikörper gegen Gluten im Blut nachweisbar, sondern weitere spezifische Antikörper, die der **myfoodprofile**-Test nicht erfasst. Deshalb ist er zur Diagnose einer Zöliakie nicht zulässig. Sollten Sie den Verdacht haben, unter einer Zöliakie zu leiden, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

? Was muss ich beachten, wenn ich bestimmte Nahrungsmittel für einen längeren Zeitraum nicht mehr zu mir nehmen kann?

Wenn Sie auf bestimmte Nahrungsmittel für einen längeren Zeitraum verzichten, sollten Sie sicherstellen, dass Sie Ihren Nährstoffbedarf durch andere Quellen decken. Beispielsweise ist Milch reich an Kalzium. Aber auch andere Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse



und grünes Blattgemüse enthalten Kalzium in nennenswerten Mengen. Machen Sie sich immer die Vielfalt der verfügbaren Nahrungsmittel bewusst und versuchen Sie, möglichst abwechslungsreich zu essen.



? Warum reagiere ich auf Nahrungsmittel, die ich noch nie zuvor gegessen habe?

Manche Proteine (Antigene) in verschiedenen Nahrungsmitteln ähneln einander stark in ihrer Struktur. Dies kann dazu führen, dass die vom Körper produzierten Antikörper nicht nur die Antigene erkennen, gegen die sie ursprünglich gebildet wurden, sondern auch Antigene aus anderen Nahrungsmitteln. Eine solche sogenannte Kreuzreaktion kann die Ursache dafür sein, dass Ihre Testergebnisse verstärkte Reaktionen auf Nahrungsmittel anzeigen, die Sie noch nie zuvor gegessen haben. Möglicherweise haben Sie aber auch die auslösenden Nahrungsmittelbestandteile vorher unbewusst zu sich genommen. So können beispielsweise Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetikprodukte für Sie problematische Nahrungsmittelantigene enthalten.



? Ich habe meine Ernährung umgestellt. Warum tritt keine Besserung meiner Beschwerden ein?

Dass Ihre Ernährungsumstellung noch keinen Erfolg bewirkt, kann unterschiedliche Gründe haben. Möglicherweise nehmen Sie unbewusst weiterhin die auslösenden Nahrungsmittelbestandteile zu sich. Lesen Sie aufmerksam alle Inhaltsstoffverzeichnisse und denken

Sie dabei auch an Kosmetikprodukte und Nahrungsergänzungsmittel in Ihrem Haushalt. Diese können ebenfalls entsprechende Nahrungsmittelbestandteile enthalten. Gegebenenfalls müssen Sie Ihr Ernährungsverhalten noch stärker anpassen (► Kap. 3). Unter Umständen werden Ihre Beschwerden gar nicht durch eine Nahrungsmittelsensitivität ausgelöst, sondern durch andere Krankheiten, die ähnliche Symptome hervorrufen können. Wenden Sie sich bei einem solchen Verdacht umgehend an Ihren Arzt.

? Vertrage ich Nahrungsmittel besser, wenn ich sie erhitze?



Durch ein ausreichendes Erhitzen verändert sich die Struktur von Proteinen. Einige Nahrungsmittel können infolgedessen besser verträglich sein. Dies gilt jedoch nicht für alle Nahrungsmittel. Wenden Sie sich für weitere diesbezügliche Informationen an Ihren Therapeuten.

? Muss ich Vanillin meiden, wenn ich im myfoodprofile-Test auf Vanille reagiere?

Für den myfoodprofile-Test wird ein Extrakt aus natürlicher Vanille verwendet, der neben ihrem Hauptaromastoff Vanillin viele weitere Bestandteile der Vanille enthält. Der Test lässt keine Aussage darüber zu, gegenüber welchem Vanillebestandteil Sie eine erhöhte IgG-Reaktivität aufweisen. Vanillin kann synthetisch erzeugt werden und deshalb für Betroffene einer Vanillesensitivität ein geeigneter Ersatz für echte Vanille sein.

rungsmittelauswahl zu stark eingeschränkt fühlen, sollten Sie zumindest auf alle Nahrungsmittel verzichten, die bei Ihnen eine starke Reaktion hervorrufen und die Sie bisher mindestens zweimal pro Woche verzehrt haben. Häufig verursachen diejenigen Nahrungsmittel, die regelmäßig verzehrt werden, die meisten Beschwerden.

? Ich habe ein Nahrungsmittel gegessen, das ich eigentlich meiden soll. Muss ich die Eliminationsphase von vorne beginnen?

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie aus Versehen ein Nahrungsmittel verzehrt haben, auf das Sie eigentlich verzichten sollten. Es kann in diesem Fall sein, dass Ihre Symptome erneut auftreten, bis Sie sich wieder einen gewissen Zeitraum konsequent an Ihre Eliminationsdiät halten. Sie müssen aber die Eliminationsphase nicht von vorne beginnen.

? Darf ich während meiner Ernährungsumstellung Alkohol trinken?

Während der Ernährungsumstellung sollten Sie möglichst auf den Konsum von Alkohol verzichten, da dieser sich negativ auf die Darmgesundheit auswirken kann.



? Ich zeige gegenüber vielen Nahrungsmitteln stark erhöhte IgG-Reaktivitäten. Was soll ich tun?

In diesem Fall ist es besonders wichtig, dass Sie sich mit Ihrer Ernährung auseinandersetzen und sich umfassend von Ihrem Therapeuten beraten lassen. Machen Sie sich bewusst, welche Nährstoffe in den Nahrungsmitteln enthalten sind, die Sie für einen gewissen Zeitraum zunächst einmal von Ihrem Speiseplan streichen sollten, um sinnvolle alternative Quellen auszuwählen. Entdecken Sie die Vielfalt des Nahrungsmittelangebots und erstellen Sie sich einen Ernährungsplan. Wenn Sie sich dennoch in Ihrer Nah-

? Ich reagiere auf den Verzehr von Kabeljau – sind andere Fischarten für mich eine geeignete Alternative?

Wie alle Fischarten enthält Kabeljau das Muskelprotein Parvalbumin, dessen starke Kreuzreaktivität dazu führen kann, dass Personen mit einer Fischsensitivität auch andere Fischarten nicht vertragen. Dokumentieren Sie daher in Ihrem Ernährungsprotokoll mit Symptombuch, welche Fischarten Sie beschwerdefrei genießen können, und berücksichtigen Sie zur Erweiterung Ihres Speiseplans Alternativen wie Krusten- und Weichtiere.



