

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die mediale Aufmerksamkeit, die Nahrungsmittelunverträglichkeiten erfahren, hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Eine Laktoseintoleranz gehört heutzutage beinahe schon zur „medizinischen Allgemeinbildung“ wie die Sommergrippe oder Windpocken.

Umso erstaunlicher erscheint es, dass detaillierte Hintergrundinformationen zu den einzelnen Unverträglichkeiten bei Betroffenen häufig ebenso fehlen wie wichtige Hinweise, die ihnen das tägliche Leben erleichtern.

Als ich vor einigen Jahren ein medizinisch-wissenschaftliches Fachbuch über Nahrungsmittelunverträglichkeiten schrieb, hatte ich mir zum Ziel gesetzt, Gesundheitsexperten wie Ärzten, Apothekern und Ernährungsberatern die notwendigen wissenschaftlichen Hintergründe zu liefern, damit diese ein Verständnis für die teilweise recht komplexe Thematik entwickeln und ihrerseits betroffene Menschen aufklären und beraten können.

Interessanterweise wurde das Buch trotz seiner für Nicht-Experten bisweilen etwas schweren „Verdaulichkeit“ von vielen Betroffenen gelesen, da es Ihnen *„endlich einmal Klarheit über die Hintergründe ihrer Beschwerden verschaffe“*, so ein häufiges Feedback der Leser. Angst und Unsicherheit sind nun einmal die größten Gegner eines unbeschwerten und genussvollen Lebens.

Diese Erfahrungen brachten mich auf die Idee, einen gut verständlichen Ratgeber zu schreiben, der die von Patienten immer wieder gewünschten Detailinformationen zu den einzelnen Unverträglichkeiten auf verständliche Art erklärt. Anhand von echten Fallbeispielen aus meinem Beratungsalltag möchte ich versuchen, Ihnen die Besonderheiten der jeweiligen Unverträglichkeiten praxisnah und auf anschauliche Weise zu erläutern.

Dieser Ratgeber soll Ihnen jedoch nicht nur helfen, das Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten besser zu verstehen, sondern auch auf dem erfahrungsgemäß oftmals langen und steinigen Weg der Erkenntnis eine praktische Hilfe sein. Viele Betroffene berichten von jahrelangen Leidenskarrieren, die durch Fehldiagnosen wie Reizdarmsyndrom und psychische Überlastung gekennzeichnet sind. Ein einfach durchzuführender Selbsttest, bei dem Sie u. a.

einige Fragen beantworten, gibt Ihnen Aufschluss über mögliche bestehende Unverträglichkeiten und leitet Sie direkt in das entsprechende Kapitel weiter. Hier erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Ihren Verdacht erhärten oder ggf. auch widerlegen können.

Von vielen Patienten wurde der Wunsch nach einfachen, praktischen Hilfestellungen wie z. B. einer Liste „erlaubter“ Lebensmittel geäußert. Den meisten Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten fällt es leichter, sich bei der Gestaltung ihres Speiseplans an einer Auflistung unkritischer Lebensmittel zu orientieren, als durch einen Wald von „Verboten“ manövrieren zu müssen. Da oftmals aber auch multiple Unverträglichkeiten vorliegen (also mehr als eine zugleich), kam mir die Idee, eine Übersicht über eine Vielzahl von Lebensmitteln im Sinne einer Ampel-Systematik zu gestalten. Somit können Sie auf einen Blick erfassen, welche Lebensmittel Sie bei Ihrer individuellen Kombination von Unverträglichkeiten unbeschwert genießen können (*grün*) und um welche sie lieber einen Bogen machen sollten (*rot*).

Mein Wunsch ist es, dass Ihnen der vorliegende Ratgeber ein gesundes Verständnis und fundiertes Wissen zu Ihren Nahrungsmittelunverträglichkeiten vermittelt – denn man sollte seine Feinde kennen. Und wenn es Ihnen gelingt, die Angst vor dem Essen zu verlieren, werden Sie die Erfahrungen etlicher anderer betroffener Menschen teilen, dass eine Diagnose Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Histaminintoleranz, Zöliakie oder Glutenhypersensitivität nicht zugleich mit einer Einbuße an Lebensqualität und Lebensfreude verbunden ist. Das verspreche ich Ihnen. Genießen Sie das Leben!

Herzlichst

Ihr
Dr. Axel Vogelreuter