Prof. Dr. Martin Storr

Der Ernährungsdetektiv

Anleitung zum Erkennen von Lebensmittel-unverträglichkeiten und Allergien plus Ernährungs-Symptom-Tagebuch, bei Reizdarm, Reizmagen, Colitis, Leaky Gut und Allergien

DIGESTA

Der Inhalt dieses Buches ersetzt keine Ernährungsberatung und keine medizinische Beratung. Das Ernährungs-Symptomtagebuch dient der Information und der strukturierten Aufzeichnung und Erfassung von Beschwerden, die durch Lebensmittel ausgelöst werden. Vor Beginn der Aufzeichnungen sollte bei Beschwerden ärztlicher oder ernährungsmedizinischer Rat eingeholt werden, sofern dies noch nicht geschehen ist.

Der Ernährungsdetektiv

CHECKLISTE – DAS IST ZU TUN

VERSTEHEN

Reaktionen auf Lebensmittel verstehen

- Einteilung der Reaktionen auf Lebensmittel lesen
- Hintergründe zu den Indikator-Lebensmitteln lesen

AKTIV WERDEN

Individuelle Beschwerdeverursacher erfassen
Schwer erkennbare Beschwerdeverursacher erfassen

- Ernährungs-Symptom-Tagebuch
- Positiv und negativ-Listen führen

Medizinische Intoleranzen, Unverträglichkeiten und Allergien erfassen

- Ernährungs-Symptom-Tagebuch in Kombination mit Belastungstabellen
- Bestätigung beim Arzt, wenn erforderlich

Beschwerden reduzieren

- Individuelle Trigger-Lebensmittel meiden (Tagebuch)
- Lebensmittelgruppen meiden, wenn medizinische Intoleranz/Unverträglichkeit oder Allergie wahrscheinlich ist. Bei langfristiger Elimination medizinische Bestätigung der Intoleranz mit Ihrem Arzt besprechen

- In den ergänzenden Ernährungstabellen stöbern ob für Sie hilfreiches mit dabei ist (Blähbauchtabellen / Reizdarmtabellen / stuhlfestigende Lebensmittel)

Inhaltsverzeichnis

Der Ernährungsdetektiv

Einführung / Anwendungshinweise

Einteilung von Lebensmittelreaktionen

- Toxische Reaktionen
- Nicht-toxische Reaktionen
- Reaktionen, bei denen nicht die Lebensmittel der Auslöser sind

Symptome bei Reaktionen auf Lebensmittel

Tabellen mit Indikator-Lebensmitteln

- Der Vorteil von Belastungstabellen
- Mein Tagebuch findet keine regelmäßigen Auslöser-Lebensmittel
- Jedes Brot ist anders
- Yahoo, nun weiß ich auf welche Lebensmittel ich reagiere

Indikator-Lebensmittel, die auf Intoleranzen hinweisen

- Laktose
- Fruktose
- Sorbit
- Polyole (Zuckerersatzstoffe)
- Trehalose
- Fruktane/Fruktooligosaccharide
- Galaktane/Galaktooligosaccharide
- Zuckerintoleranz / Saccharoseintoleranz / Disaccharidintoleranz

- Gluten - Weizen
- Histamin
- Salizylatintoleranz
- Glutamatintoleranz
- Koffeinintoleranz
- biogene Amine
- Pseudoallergene (Mastzellentleerung)
- FODMAP-Sensitivität - Reizdarmtyp
- Individuelle Unverträglichkeiten und „Schwarmintelligenz“

Indikator-Lebensmittel, die auf Allergien hinweisen

- Lebensmittelallergie – schwere Form
- Lebensmittelallergie – mild/moderate Form
- Sonderform Alpha-Gal-Syndrom
- Lebensmittelallergie - Summationsanaphylaxien
- Getreide-abhängige, Anstrengungs-induzierte Anaphylaxie
- Lebensmittelallergie – Kreuzallergie

Tabellen zur Beschwerdereduktion

- Blähbauchneigung
- FODMAP – die Reizdarmernährung
- Stuhlfestigende Lebensmittel

Bristol-Stuhlformen Skala (BSS)

Tagebuch

Ich vertrage gut

Ich vertrage nicht gut

Ich vertrage manchmal gut

Inhaltsverzeichnis

Viele Darmbeschwerden wie Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfall und Verstopfung, aber auch viele nicht-intestinale Beschwerden wie Kopfschmerzen, Leistungsschwäche, Müdigkeit, tränende Augen, Hautprobleme und andere Symptome lassen sich auf die Ernährung oder einzelne Lebensmittel zurückführen.

Diese Beschwerden können durch verschiedene Krankheiten verstärkt werden, können aber auch ohne nachweisbare Krankheit auftreten.

Es ist oft sehr schwierig, die Lebensmittel zu identifizieren, die diese Symptome verursachen, da wir im Laufe des Tages verschiedene Lebensmittel zu uns nehmen.

Ernährungs- und medizinische Fachgesellschaften raten Menschen mit unklaren Beschwerden, ein professionelles Ernährungs-Symptom-Tagebuch zu führen, in dem Lebensmittel mit Menge und Zubereitungsart, Symptome, Symptomschwere und das Aussehen des Stuhlgangs (Durchfall, weich, normal, hart, keiner) festgehalten werden.

So lässt sich feststellen, ob einzelne Lebensmittel oder einzelne Lebensmittelbestandteile Symptome auslösen oder verstärken.

Ein Zusammenhang ist offensichtlich, wenn ein Lebensmittel nicht einmal oder gelegentlich, sondern wiederholt ähnliche Beschwerden auslöst.

Führen Sie das Tagebuch über einen Zeitraum von 6-8 Wochen, eine Seite für jeden Tag.

Tragen Sie zusätzlich die Lebensmittel, die Sie gut vertragen, die Sie nicht gut vertragen oder die Sie abwechselnd gut und nicht gut vertragen, in die zusätzlichen Listen in der zweiten Hälfte des Tagebuchs ein.

Diese Listen helfen Ihnen dann, Lebensmittel und Mengen zu identifizieren, die gut oder nicht gut vertragen werden.

Achten Sie darauf auch Ihre körperlichen Aktivitäten in Ihrem Tagebuch festzuhalten. Einige Unverträglichkeiten, wie beispielsweise die getreideabhängige, stressinduzierte Anaphylaxie, verursachen nur dann Symptome, wenn der Verzehr eines Getreideprodukts und körperliche Betätigung zusammenkommen. In solchen Fällen kann nur das Ernährungs-Symptom-Tagebuch die regelmäßigen Muster aufzeigen.

Das Tagebuch ist so dimensioniert, dass es Sie immer begleiten kann. Es ist wichtig, dass Sie das Tagebuch immer bei sich haben, damit alle wichtigen Informationen und Mahlzeiten notiert werden können, genau dann, wenn die Symptome auftreten.

Einteilung von Lebensmittelreaktionen

Medizinisch werden Lebensmittelreaktionen in toxische, das heißt durch Giftstoffe verursachte Reaktionen, und nicht-toxische, das heißt andere Reaktionen, unterteilt.

Toxische Reaktionen

Toxische Reaktionen, also Vergiftungsreaktionen, sind akute Ereignisse. Um die geht es im Ernährungs-Symptom-Tagebuch nicht, denn bei Vergiftungsreaktionen ist der Zusammenhang durch die akute Reaktion (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Kreislaufreaktion) sehr deutlich weil die Reaktion meist ein kurzfristiges akutes Ereignis ist. Zu den toxischen Reaktionen gehören z. B. die klassischen Lebensmittelvergiftungen.

Nicht-toxische Reaktionen

Bei den nicht-toxischen Reaktionen ist der Zusammenhang zwischen Auslöser und Reaktion weniger leicht bzw. nur sehr schwer zu erkennen. Diese nicht-toxischen Reaktionen werden wiederum unterteilt in immunsystemvermittelte (immunologische), also allergische Hypersensitivitätsreaktionen, und nicht-immunsystemvermittelte (nichtimmunologische) Reaktionen, die als Intoleranzen/Unverträglichkeiten bezeichnet werden.

Diese Intoleranzen umfassen eine Vielzahl von Ursachen wie Enzymmängel, Transporterdefekte, pharmakologische Ursachen und pseudoallergische Ursachen. Im weiteren Sinne gehören auch infektiöse Ursachen sowie psychogene und stressbedingte Ursachen dazu. Bei letzteren steht jedoch weniger die eigentliche Nahrungsaufnahme im Vordergrund.

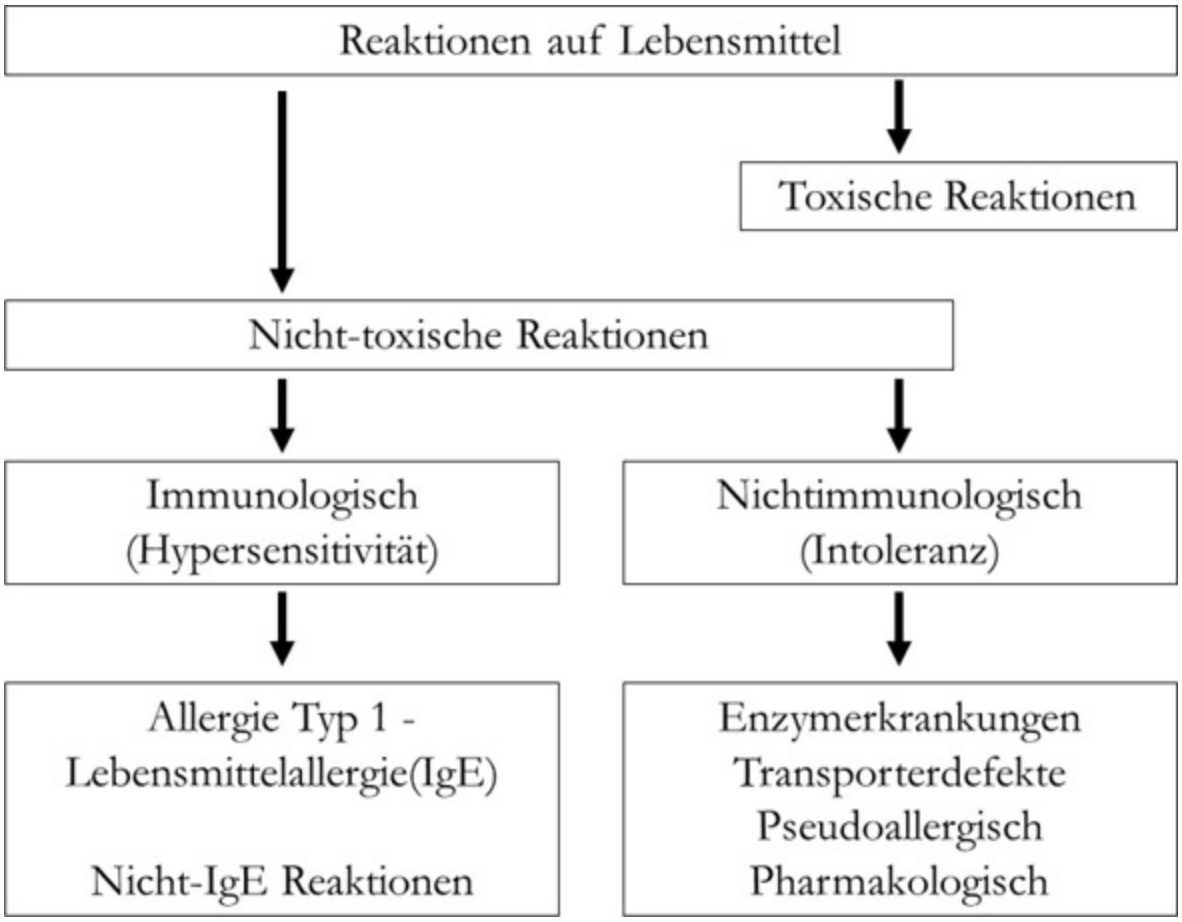

Abbildung 1: Klassifikation der Reaktionen auf Lebensmittel.

Reaktionen, bei denen nicht die Lebensmittel der Auslöser sind

Von den durch Lebensmittel ausgelösten toxischen und nicht-toxischen Reaktionen abzugrenzen sind anderweitige

Magen-Darm-Erkrankungen, bei denen die Beschwerden nichts mit den Lebensmitteln zu tun haben und bei denen eine individuelle Fehlinterpretation im Darmnervensystem im Vordergrund steht, sowie **Erkrankungen des Essverhaltens**, wie z. B. das vermeidend-restriktive Essverhalten, bei dem der Körper durch verschiedenste Eliminationsversuche und Testdiäten ein falsches Verhalten und falsche Reaktionen auf die Nahrungsaufnahme gelernt hat. Solche Erkrankungen sollten in Betracht gezogen werden, wenn der Betroffene das Gefühl hat, kaum noch etwas zu vertragen und die Ernährung auf weniger als 10 Lebensmittel eingeschränkt wurde. Die Abgrenzung dieser Erkrankungen erfolgt bei einem Arzt.

Symptome bei Reaktionen auf Lebensmittel

Lebensmittelintoleranzen und Unverträglichkeiten äußern sich meistens mit Symptomen an Haut, Schleimhaut und Verdauungsorganen. Etwas seltener sind Symptome an den Atemwegen und dem Herzkreislaufsystem.

Hauptsymptome:

Haut/Schleimhaut: Juckreiz, Flush, Nesselsucht, Urtikaria, Quaddeln, Schwellungen an den Lippen, Hautschwellungen, Hautrötung, Aphthen (kleine Geschwüre an der Mundschleimhaut)

Verdauungsorgane: Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Koliken, Blähungen, Durchfall

Atemwege: laufende Nase, Fließschnupfen, Nasenschleimhautschwellung, Heiserkeit, Hustenreiz, asthmatische Beschwerden, pfeifende Atmung

Herzkreislauf: Herzrasen, Herzstolpern, Blutdruckabfall, Schwäche

Tabellen mit Indikator-Lebensmitteln

Der Vorteil von Belastungstabellen

Um die eigenen Unverträglichkeiten zu erkennen, reicht in den meisten Fällen ein über 6-8 Wochen geführtes Tagebuch aus.

Manchmal reicht das aber nicht aus. Spätestens dann sind die Belastungstabellen mit Indikator-Lebensmitteln, die auf verschiedenste Erkrankungen hinweisen können, sehr hilfreich. Sie können das Ernährungs-Symptom-Tagebuch viel effektiver nutzen, wenn Sie solche Testlebensmittel für verschiedene Unverträglichkeiten kennen und an einzelnen Tagen in Ihren Speiseplan aufnehmen. Diese Testlebensmittel geben also Hinweise auf verschiedene medizinische Unverträglichkeiten, insbesondere wenn Sie auf mehrere der Testlebensmittel reagieren.

Im hinteren Teil dieses Buches finden Sie deshalb ergänzende Tabellen mit Lebensmitteln, die bei einzelnen Unverträglichkeiten häufig, aber nicht immer, schlecht vertragen werden. Diese Testlebensmittel sollen Ihnen helfen, Unverträglichkeiten gegen bestimmte Leitsubstanzen gezielter zu erkennen. Diese Leitsubstanzen, die hier mit Vorschlägen aufgelistet sind, sind:

Nichtimmunologische Reaktionen

Enzymerkrankungen:

Laktose –Sorbit – Polyole (Zuckerersatzstoffe) - Trehalose - Histamin

Transporterdefekte:

Fruktose

Pharmakologische Reaktionen:

Salizylate - biogene Amine – Koffein - Glutamat

Pseudoallergische Reaktionen:

Pseudoallergene (Mastzellen)

Sonstige nichtimmunologische Reaktionen:

Fruktane/Fruktooligosaccharide - Galaktane/Galaktooligosaccharide - Gluten – Weizen - FODMAP-Sensitivität – Schwarmintelligenz

Immunologische (allergische) Reaktionen

Lebensmittelallergien (schwer, mild/moderat) – Kreuzallergien – Summationsallergien – Sonderfälle

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie eine Unverträglichkeit gegen diese Leitsubstanzen haben,

können Sie dies mit den vorgeschlagenen Lebensmitteln genauer eingrenzen.

Bei Unverträglichkeiten nicht gegen einzelne Lebensmittel, sondern gegen die Leitsubstanzen, ist es hilfreich, die Aufzeichnungen mit einem Arzt oder Ernährungsberater zu besprechen, die die Muster hinter den Lebensmitteln und den Symptomen fachlich besser erkennen können.

Bei den verschiedenen Intoleranzen wird im hinteren Teil des Buches ergänzend beschrieben, wer Ihnen bei der Absicherung der vermuteten Diagnose weiterhelfen kann.

Mein Tagebuch findet keine regelmäßigen Auslöser-Lebensmittel

Bei manchen Menschen lassen sich auch mit einem Ernährungs-Symptom-Tagebuch keine Unverträglichkeiten und keine Lebensmittel finden, die regelmäßig Symptome verursachen. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, dann sind Ihre Symptome wahrscheinlich nicht durch eine Unverträglichkeit verursacht, sondern gehören zum medizinischen Spektrum des Reizdarmsyndroms und des Reizmagens. In diesem Fall ist es hilfreich, sich zu diesen Diagnosen zu informieren und sich bei der Reizdarm-Diät an den FODMAP-Tabellen und den Darmgas-Lebensmitteltabellen zu orientieren, die Sie ergänzend am Ende des Buches finden.

Jedes Brot ist anders

Bevor Sie nun beginnen, benötigen Sie einige grundlegende Informationen.