

DR. MED. SIGRID STEEB

Lebensmittel- unverträglichkeiten

So testen Sie sich selbst

Schritt für Schritt zur richtigen Diagnose




Über 60 neue
Rezepte – auch
für Mehrfach-
intoleranzen

Darf in mich vorstellen: der Testpfad

Darf ich mich vorstellen? Ich bin der grüne Testpfad. Damit Sie sicher und schnell zum Ziel kommen, leite ich Sie Schritt für Schritt durch das Labyrinth der Lebensmittelunverträglichkeiten.

Halten Sie die Reihenfolge der Tests ein, denn so kommen Sie am schnellsten zu Ihrer Diagnose. Sie dürfen zwischen den einzelnen Belastungstests eine Pause einlegen, wenngleich es ratsamer ist, die Testabfolge so zügig wie möglich durchzuführen.

Auf unserem Testweg begleiten uns Symptomsmileys, die die Weichen für das weitere Vorgehen stellen:

-  keine Symptome
-  geringe Symptome
-  deutliche Symptome

Nahrungsmittelallergie oder Lebensmittelintoleranz?

Eine krankhafte Reaktion auf Lebensmittel wird häufig fälschlicherweise als Nahrungsmittelallergie gedeutet. In vielen Fällen wird sie jedoch durch etwas anderes verursacht, beispielsweise durch eine Lebensmittelvergiftung, eine Abneigung gegenüber einem Lebensmittel oder eine Intoleranz gegenüber einem Bestandteil des Lebensmittels.

Lebensmittelallergien führen über das Immunsystem zu einer Kettenreaktion, in deren Rahmen auf das Lebensmittelallergen hin sogenannte Antikörper gebildet werden. Diese Antikörper lösen die Ausschüttung von Körperchemikalien wie Histaminen aus, die die verschiedenen Symptome wie Juckreiz der Haut oder Augen, rinnende Nase, Husten, Hautekzem oder allergisches Asthma auslösen.

Lebensmittelintoleranzen betreffen den Stoffwechsel des Körpers, aber nicht sein Immunsystem. Ein gutes Beispiel ist die Laktoseintoleranz, bei der bei dazu veranlagten Menschen das Verdauungsenzym Laktase fehlt, das den Milchzucker aufspaltet.

Welche Lebensmittel Sie in der Regel vertragen

LAKTOSEINTOLERANZ		
NICHT VERTRÄGLICH	GGF. MINDER VERTRÄGLICH	GUT VERTRÄGLICH
Getreide, Nüsse		
		alle Getreide und Nüsse, Haferdrink, Mandelmilch, Reisdink
Obst		
		alle Sorten
Gemüse		
		alle Gemüse, auch Sojaprodukte
Milchprodukte		
Frischkäse, Kondensmilch, Milchpulver, Milchsokolade, Milchspeiseeis, Molke, Sahne, Schmierkäse	Buttermilch, Dickmilch, Joghurt, Kefir, Quark	Bitterschokolade ($\geq 75\%$ Kakao), Brie, Camembert, Feta, Griechischer Joghurt, Harzer Käse, Mozzarella, Ricotta, Schnitt- und Hartkäse (wie Bergkäse, Edamer, Emmentaler, Gouda, Gruyère, Tilsiter, Parmesan)
Fisch, Fleisch		
		alle Sorten
Diverses		
laktosehaltige Fertigprodukte, Nuss-Nougat-Creme	laktosehaltige Margarine, laktosehaltige Medikamente	Butter, Ei, Gewürze, Honig, Knoblauch, Kokosmilch, Marmelade, Pflanzenöle

Eine Übersicht zu Fruktose- und Histaminintoleranz finden Sie in der hinteren Klappe.

DR. MED. SIGRID STEEB

Lebensmittel- unverträglichkeiten

So testen Sie sich selbst

Schritt für Schritt zur richtigen Diagnose

Über 60 neue Rezepte – auch für Mehrfachintoleranzen

schlütersche



- 4 **VORWORT**

- 7 **LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT – SO TESTEN SIE SICH SELBST**

 - 8 **Wichtige Infos vorweg**
 - 8 Wann soll ich mich selbst testen?
 - 9 Darf ich mich vorstellen: der Testpfad
 - 10 Lebensmittelunverträglichkeiten – die Symptome sind bei jedem anders
 - 13 Warnsymptome, die Sie ernst nehmen sollten
 - 14 Wann die Selbsttestung nicht für Sie geeignet ist
 - 16 **Steebsche Stärketage – so bereiten Sie sich vor**
 - 24 Steebsche Stärkerezepte

- 35 **IHR PFAD AUS DER LEBENSMITTELINTOLERANZ**

 - 36 **Kohlenhydratintoleranzen**
 - 44 Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)
 - 52 Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz)
 - 62 Stärkeintoleranz (Saccharose-Maltose-Intoleranz)
 - 67 Glukose-Galaktose-Intoleranz
 - 70 **Weitere Intoleranzen**
 - 70 Sorbitintoleranz
 - 75 Histaminintoleranz
 - 84 Salicylatintoleranz
 - 87 **Allergie- und Autoimmungeschehen**
 - 87 Lebensmittelallergie
 - 96 Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)
 - 102 Eosinophiles gastrointestinales Syndrom

- 103 **Syndrome**
- 103 Reizdarmsyndrom
- 107 Reizmagensyndrom
- 108 Leaky-Gut-Syndrom
- 114 **Weitere Syndrome**
- 114 Bakterielle Überwucherung des Dünndarms
- 115 Intestinale Candidose
- 117 Mehrfachintoleranzen
- 120 Depressive Störungen

- 123 **REZEPTTEIL**
- 124 Anmerkungen zu den Rezepten
- 126 **Brot, Teig & Co**
- 131 **Vorspeisen und Suppen**
- 135 **Salate und Soßen**
- 139 **Gebackenes und Gebratenes**
- 142 **Gemüse und Kartoffeln**
- 146 **Reis und Nudeln**
- 150 **Desserts und Kuchen**

- 156 **ANHANG**
- 156 **Internetadressen und Lesetipps**
- 158 **Register**
- 159 **Rezeptregister**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

bis zu 40 Prozent der Menschen glauben, an einer Lebensmittelunverträglichkeit zu leiden. Doch wenn sie mit ihrer Vermutung zum Arzt gehen, werden sie oft bitter enttäuscht. Ärzte sehen Lebensmittelunverträglichkeiten häufig nicht als Krankheit an, sofern es sich nicht gerade um eine Lebensmittelallergie handelt, die unter Umständen lebensbedrohlich verlaufen kann.

Dabei deckt sich die Zahl durchaus mit der von Ärzten geschätzten Häufigkeit einer Unverträglichkeit bei Erwachsenen:

Laktoseintoleranz	15 bis 20 Prozent
Fruktosemalabsorption	10 bis 15 Prozent
Histaminintoleranz	5 Prozent
Lebensmittelallergie	4 Prozent
Salicylatintoleranz	2 bis 3 Prozent
seltenerer Unverträglichkeiten	2 Prozent

Das ergibt zusammengerechnet um die 40 Prozent. Da wundert es umso mehr, dass viele Ärzte die Diagnostik von Lebensmittelunverträglichkeiten ignorieren.

„Lebensmittelunverträglichkeiten werden in den nächsten Jahren weiter zunehmen.“

Es ist sogar zu erwarten, dass Lebensmittelunverträglichkeiten zunehmen werden, mit bedingt durch den hohen Verzehr von Eiweißen, Laktose, Fruktose, Histamin, Lebensmittelzusatzstoffen aus tierischen Lebensmitteln, konservierten Lebensmitteln, Fast Food und Convenience-Produkten.

Wie viele Patienten hatte ich, die sich mit ihren Deutungen von Lebensmittelunverträglichkeiten total verzettelt haben und sich damit – und manchmal auch ihren Kindern – ganz unnötige Einschränkungen und bizarre Diäten auferlegt haben. Schön wäre es, wenn Sie sich das mithilfe dieses Ratgebers ersparen könnten.

„Weniger ist mehr!“ – dieses Motto wird uns im positiven Sinne durch das Buch begleiten, und Sie werden sehen, es findet sich insbesondere in den so einfachen, aber so leckeren Rezepten wieder.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Ihre

Dr. med. Sigrid Steeb



***„Mit diesem Buch
bekommen Sie
Ihre Lebensmittel-
unverträglichkeit
in den Griff.“***



LEBENSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEIT – SO TESTEN SIE SICH SELBST

Viele Menschen glauben, an einer Lebensmittelunverträglichkeit zu leiden. Oft stellen sie dann aber unrichtige Zusammenhänge her, beschuldigen falsche Lebensmittel und setzen sich unnötigen Diäten aus. Die Symptome können bei allen Erkrankungen sehr ähnlich sein – das macht es für Nichtmediziner schwierig, selbst eine Zuordnung zu einem Lebensmittel zu treffen.

Im folgenden Kapitel erfahren Sie, wie Sie eine Lebensmittelunverträglichkeit anhand eines Testpfades zuverlässig selbst diagnostizieren können. Selbstverständlich sehe ich die Erkrankung auch aus dem Blickwinkel des Facharztes und gebe bei allen Krankheitsbildern den Hinweis, wann es erforderlich ist, sich in ärztliche Hände zu begeben.

Wichtige Infos vorweg



„Gesundheit ist ein Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet.“
(WHO)

Wann soll ich mich selbst testen?

Wenn Patienten, die vermuten, an einer Lebensmittelunverträglichkeit zu leiden, zum Arzt gehen, werden sie oft bitter enttäuscht. Zwar wird ihnen bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes durchaus eine Magen- oder Darmspiegelung angeboten, bei Kopfschmerzen vielleicht sogar eine Computertomografie des Schädels. Bleiben die Untersuchungsergebnisse jedoch unauffällig, verweisen viele Ärzte gerne und schnell auf die Psyche.

Wenn Sie seit Monaten oder Jahren, vielleicht sogar seit Jahrzehnten, unter häufigen Kopfschmerzen, unter Müdigkeit, Übelkeit, allgemeinem Unwohlsein, Durchfall, Blähungen, Hautausschlägen, Nasennebenhöhlenentzündungen, verstopfter oder laufender Nase, Bronchialasthma, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen leiden, wenn Ihre Beschwerden Sie an Alltagsaktivitäten hindern, dann fühlen Sie sich nicht nur krank, dann sind Sie krank! Und wenn Sie krank sind, sollten Sie sich mit Ihren Beschwerden in der Vergangenheit unbedingt schon einmal bei Ihrem Hausarzt oder bei einem Facharzt vorgestellt haben. Wenn Sie hierdurch letztendlich keine Besserung Ihrer Beschwerden erfahren haben, dann lassen Sie sich nicht beirren, der Ursache selbst auf den Grund zu gehen.

Wenn Sie schon lange unter Unwohlsein leiden, sollten Sie diesen Beschwerden auf den Grund gehen.






➔ DARF ICH MICH VORSTELLEN: DER TESTPFAD

Darf ich mich vorstellen? Ich bin der grüne Testpfad. Damit Sie sicher und schnell zum Ziel kommen, leite ich Sie durch das Labyrinth der Lebensmittelunverträglichkeiten – Schritt für Schritt und mit einer über 80-prozentigen Chance, beschwerdefrei zu werden.

Halten Sie die Reihenfolge der Tests ein, denn so kommen Sie am schnellsten zu Ihrer Diagnose. Sie dürfen zwischen den einzelnen Belastungstests eine Pause einlegen, wenngleich es ratsamer ist, die Testabfolge so zügig wie möglich durchzuführen.

Auf unserem Testweg begleiten uns Symptomsmileys, die die Weichen für das weitere Vorgehen stellen:

-  keine Symptome
-  geringe Symptome
-  deutliche Symptome

Eines möchte ich Ihnen noch mit auf unseren gemeinsamen Weg geben: Auch ein ehrlicher Testpfad – und das will ich für Sie sein – kann einmal an seine Grenzen stoßen. Sollten wir eine Sackgasse erreichen, was nicht häufig der Fall sein wird, aber vorkommen kann, dann nehmen Sie auch das als wichtige und wegweisende Erkenntnis! Aber darüber reden wir später. Erst einmal geht es jetzt auf S. 11 weiter – folgen Sie mir bitte!

Parallel zum Testpfad sollten Sie, sofern das nicht bereits während Ihrer Leidenszeit erfolgt ist, ein Schilddrüsen-Funktionscreening (TSH-Bestimmung im Blut) und einen Allergietest (auf Lebensmittel, Pollen, Gräser, Hausstaubmilbe) durchführen lassen. Wenn Sie mindestens 35 Jahre alt sind, könnten Sie dies im Rahmen einer Gesundheitsuntersuchung beim Hausarzt erledigen, auf die Sie als Kassenpatient alle zwei Jahre Anspruch haben. Ihr Hausarzt führt die Allergiediagnostik in der Regel zwar nicht selbst durch, kann Sie aber zu einem entsprechend ausgebildeten Facharzt (HNO-Arzt, Hautarzt, Lungenfacharzt) überweisen.



Der Testpfad leitet Sie durch das Labyrinth der Lebensmittelunverträglichkeiten.



Die Beschwerden bei Lebensmittelunverträglichkeiten sind vielfältig und bei jedem Menschen anders.

Lebensmittelunverträglichkeiten – die Symptome sind bei jedem anders

Die Symptome bei Lebensmittelunverträglichkeiten sind schillernd bunt und bei jedem Menschen anders. Die Anzeichen können bei allen Erkrankungen sehr ähnlich sein – das macht es für Sie so schwierig, selbst eine Zuordnung zu einem Lebensmittel zu treffen.

Je nach Art der Lebensmittelunverträglichkeit bestehen jedoch unterschiedliche führende Symptome, sogenannte Leitsymptome, die in den einzelnen Kapiteln besprochen werden.

Hier die möglichen Symptome auf einen Blick:

- Bauchschmerzen (abdominelle Schmerzen)
- Blähungen (Meteorismus)
- Blasenentzündung/Reizblase
- vermehrte Darmgeräusche (Borborygmus)
- Darmwinde (Flatulenz)
- Durchfall (Diarrhö)
- Erbrechen (Emesis)
- Hautausschlag (Ekzem)
- Herzrhythmusstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Nesselsucht (Urtikaria)
- Regelschmerzen (Dysmenorrhö)
- Schlafstörungen
- Tagesmüdigkeit/Erschöpfung (Fatigue)
- Übelkeit
- Verstopfung (Obstipation)
- Wassereinlagerungen, Gefühl von Aufgeschwemmtheit, Lid-schwellungen
- Schwellungen der Haut oder der Schleimhäute (Quincke-Ödem)

→ TESTPFAD SYMPTOME

- ➔ Stellen Sie zunächst fest, ob eines der genannten Symptome Sie schon seit längerer Zeit belästigt. Wenn ja, folgen Sie dem Testpfad auf S. 13.
- ➔ Wenn nein, lesen Sie trotzdem weiter, denn es wird noch interessant. Und dann empfehlen Sie diesen Ratgeber einem Betroffenen.

Durchfall

Diarrhö: griech. dia = durch, rrhoe = fließen

Eine Diarrhö liegt vor, wenn die Stuhlfrequenz mehr als dreimal pro Tag beträgt und der Stuhlgang dabei breiig oder flüssig ist. Bei Durchfällen bis zu vier Wochen Dauer spricht man von einer akuten, darüber hinaus von einer chronischen Diarrhö. Die Mehrzahl der akuten Diarrhöen ist durch Infektionen bedingt (zu 80 Prozent durch Viren) und hält nur wenige Tage an. In aller Regel ist in diesen Fällen eine spezifische Diagnostik und Therapie nicht erforderlich.

Eine Steatorrhö besteht bei unzureichender Fettresorption des Dünndarmes mit entsprechend vermehrtem Stuhlfettgehalt. Der Stuhl schwimmt dann auf dem Wasser der Toilette und ist schlecht wegspülbar. Ein Fettstuhl bedarf ärztlicher Abklärung (z. B. Ausschluss einer Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse).

Verstopfung

Obstipation: lat. ob = dagegen, stipare = stopfen

Entgegen der weitverbreiteten Meinung ist es nicht erforderlich, täglich Stuhlgang zu haben. Man muss nicht jeden Tag „müssen“, manchmal braucht die Nahrung eben etwas länger auf ihrem Weg durch unseren viele Meter langen Darm.

Eine chronische Obstipation liegt erst vor, wenn über ein Vierteljahr häufig mindestens zwei der nachfolgend genannten Symptome vorgelegen haben:



Durchfall liegt vor, wenn am Tag mehr als drei breiige oder wässrige Stühle abgesetzt werden.

- Stuhlgang nur ein- oder zweimal pro Woche
- heftiges Pressen beim Stuhlgang
- harter Stuhl, eventuell schafskotartig
- das Gefühl von Blockade oder inkompletter Entleerung

Häufige Ursachen einer Obstipation sind eine ballaststoffarme Ernährung, Flüssigkeitsmangel, Bewegungsmangel, Klimawechsel, Stress, Zeitmangel, Elektrolytstörung (z. B. Kaliummangel), Medikamente (z. B. Eisen, Lopedium, Morphinum, manche Blutdruckmittel), Schilddrüsenunterfunktion, Zuckerkrankheit oder ein Reizdarm. Seltener liegen als Ursache eine anatomische Veränderung im Darm oder im Analbereich (z. B. nach Operation), eine Lebensmittelallergie oder ein Missbrauch bestimmter Abführmittel vor.

Blähungen

Meteorismus: griech. „in der Luft befindlich“

Als Blähungen bezeichnet man eine Ansammlung von Luft (auch verschluckte Luft) oder während des Verdauungsprozesses entstandenen Gase im Darm (meistens Dickdarm). Der Bauch kann gebläht aussehen. Blähungen können auch ohne sichtbaren Blähbauch außerordentlich schmerzhaft sein (bis hin zu stechenden Schmerzen oder Krämpfen) und haben das eine oder andere Mal schon zum Verdacht auf Blinddarmentzündung (Appendizitis) geführt. Bei ungewohnt starken Bauchschmerzen gilt auf alle Fälle: Lieber einmal zu oft zum Arzt als einmal zu wenig!

Gegen Blähungen helfen Anis-Fenchel-Kümmeltee, Wärmflasche, Bauchmassage und ggf. ein Arzneimittel, das Simecon enthält (z. B. Lefax, Sab simplex; erhältlich in der Apotheke).



Blähungen können auch ohne sichtbaren Blähbauch außerordentlich schmerzhaft sein.

Warnsymptome, die Sie ernst nehmen sollten

Es gibt Symptome bzw. Faktoren, die an ernsthafte organische Störungen denken lassen und die nicht in Eigenregie abgeklärt werden können.

Dazu gehören:

- Fieber
- Blutarmut
- Schluckstörung
- akute ungewohnt starke Schmerzen
- morgendliches oder anhaltendes Erbrechen
- Blut im Hustenauswurf, im Erbrochenen, beim Stuhlgang, im Urin
- Durchfall während oder nach der Einnahme von Antibiotika
- Schmerzen unter Einnahme von ASS (Acetylsalicylsäure) oder NSAR (Indometacin, Ibuprofen, Diclofenac)
- nächtliche Beschwerden (Durchfall, Schmerzen)
- Durchfall und Verstopfung im Wechsel
- Gewichtsverlust über zehn Prozent des Ausgangsgewichts innerhalb der letzten sechs Monate
- Darmkrebs in der Familie
- zunehmendes bzw. therapieresistentes Bronchialasthma
- zunehmender bzw. therapieresistenter Hautausschlag/Urtikaria/Quincke-Ödem



Das Vorliegen auch nur eines der Warnsymptome erfordert ärztliche Abklärung!

➔ TESTPFAD WARNSYMPTOME

- ➔ Sollten Sie eines der genannten Symptome bei sich feststellen, so zögern Sie auf keinen Fall und suchen Sie Ihren Hausarzt auf! Leider muss der Testpfad für Sie hier enden.
- ➔ Liegt keines der Warnsymptome vor, dann folgen Sie bitte dem Testpfad auf S. 14.



Bestimmte Personengruppen sollten keine Selbsttestung durchführen.

Wann die Selbsttestung nicht für Sie geeignet ist

Die in diesem Ratgeber beschriebenen Belastungstests können für manche Personen bzw. in bestimmten Lebenssituationen zu belastend oder sogar gefährlich werden. Beispielsweise wenn es hierdurch zu Durchfall oder Erbrechen kommt, einhergehend mit Einschränkung der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme.

Folgende Personen sollten deshalb keine Selbsttestung durchführen:

- Akut Kranke bzw. frisch Operierte
- Diabetiker mit stärker schwankenden Blutzuckerwerten oder Neigung zur Unterzuckerung
- Gebrechliche
- Kinder
- Schwangere und Stillende
- Menschen, bei denen das Beschwerdebild weniger als drei Monate besteht und die noch nicht bei einem Arzt vorstellig geworden sind

➔ TESTPFAD AUSSCHLUSSKRITERIEN

- ➔ Sollten Sie zu dem genannten Personenkreis gehören, so endet der Testpfad für Sie hier. Wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder an einen Facharzt.
- ➔ Gehören Sie nicht zum genannten Personenkreis, dann folgen Sie bitte dem Testpfad Stärke auf S. 16.