

DIPL. OEC. TROPH. BETTINA SNOWDON

111 Rezepte bei Nahrungsmittel- Unverträglichkeiten

Leckere Gerichte ohne Laktose, Fruktose,
Gluten, Histamin, Sorbit

Alle
wichtigen
Ernährungs-
regeln

humboldt

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Die besten Alternativen zu den „üblichen“ Lebensmitteln für Menschen mit Multi-Intoleranzen auf einen Blick

Statt Milch oder Sojadrink:

- Hafer-, Kokos-, Reis- oder Mandeldrink (kalziumangereichert)

Statt Sahne:

- Mandel- oder Kokossahne
- Mit Mandeldrink verdünntes Mandelmus

Statt saurer Sahne, Quark und Joghurt:

- laktosefreier Frischkäse
- laktosefreier Quark

Zum Überbacken statt Käse:

- Mozzarella
- Mandelmus
- Angedickte pflanzliche Sahne

Zum Darüberstreuen statt Parmesan:

- geröstete gemahlene Mandeln oder Hanfsamen

Statt Margarine:

- Butter oder Butterschmalz bzw. Ghee

Zum Süßen statt Honig und Haushaltszucker:

- Reissirup
- Traubenzucker (zum Backen 4:1 mit Haushaltszucker gemischt)
- Malzzucker

Zum Würzen statt fertiger Würzmischungen:

- selbst gemachte Gemüsebrühe
- selbst gemischte Würzmischungen und Salatsaucenpulver

Statt gelber Zwiebeln:

- Grüner Teil von Frühlingszwiebeln
- weiße Zwiebeln
- Schnittlauch

Statt Knoblauch:

- Schnittknoblauch
- Knoblauchöl
- Knoblauch mitkochen und die Zehe anschließend entfernen

Statt Tomaten und Tomatenprodukten:

- Ajvar (evtl. mit Wasser oder Brühe verdünnt)
- Paprika-Kürbis-Ketchup
- Paprikasauce, Paprika-Mandel-Sauce

Statt Nudeln aus Weizen:

- Konjak-Nudeln
- Nudeln aus Buchweizen, Reis oder Hirse

Zum Naschen statt Vollmilch- oder Zartbitterschokolade:

- weiße Schokolade

DIPL. OEC. TROPH. BETTINA SNOWDON

111 Rezepte bei Nahrungsmittel- Unverträglichkeiten

Leckere Gerichte ohne Laktose, Fruktose,
Gluten, Histamin, Sorbit

Alle
wichtigen
Ernährungs-
regeln

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

humboldt

4 VORWORT

7 NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

8 Mit Multiintoleranzen leben

8 Teilweise komplizierte Lebensmittelauswahl

9 Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen zu

10 Das geschieht im Körper

11 Die verschiedenen Auslöser

12 Unverträglichkeiten erkennen

13 Unverträglichkeit, Intoleranz und Allergie

16 Herausfinden, was man nicht verträgt

21 Die häufigsten Unverträglichkeiten

21 Glutenunverträglichkeit

27 Laktoseintoleranz

32 Fruktosemalabsorption

40 Sorbitintoleranz

43 Histaminintoleranz

48 Ersatzmöglichkeiten bei Multiintoleranzen

51 Die dreistufige Ernährungsumstellung

53	111 GUT VERTRÄGLICHE REZEPTE
54	Frühstücksvarianten
73	Snacks, Suppen und Salate
98	Hauptgerichte
136	Kuchen und Gebäck
150	Nachspeisen
161	Getränke
168	Selbst gemacht statt Fertigprodukt
182	REZEPTREGISTER



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

leiden Sie immer wieder unter Bauchgrummeln, Bauchschmerzen, einem Druck- oder Völlegefühl? Haben Sie öfter Durchfall, Blähungen und Probleme mit der Verdauung? Oder fühlen Sie sich einfach nur schlapp, müde und antriebslos oder leiden unter Kopfschmerzen, Hautirritationen, Schwindel oder anderen Symptomen, die Sie sich nicht erklären können?

Natürlich kann es viele Gründe für diese Beschwerden geben, aber gerade bei Problemen im Magen-Darm-Bereich oder einer unklaren Symptomatik sollten Sie auch an eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Lebensmitteln oder Lebensmittelgruppen denken, die nicht unbedingt eine Allergie sein muss. Vielleicht haben Sie eine Intoleranz gegenüber Laktose, vertragen keine glutenhaltigen Lebensmittel oder reagieren empfindlich auf Fruktose oder Sorbit. Vielleicht sind es das Histamin und histaminbildende Stoffe in Lebensmitteln, die Ihnen Probleme bereiten. Oder vielleicht vertragen Sie sogar mehrere Stoffe gleichzeitig nicht, leiden also unter Mehrfachintoleranzen.

Lebensmittelunverträglichkeiten sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn sie gehen nicht von selbst wieder weg und können Ihre Lebensqualität erheblich einschränken. Häufig können die dahinterstehenden Ursachen nicht klar identifiziert werden und es bleibt nur eins: auf die nicht verträglichen Stoffe ganz oder weitgehend zu verzichten.

Die gute Botschaft: Es ist nicht unwahrscheinlich, dass sich die Symptome nach einer Weile der Nahrungskarenz wieder bessern und vieles wieder vertragen wird.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Gluten-, Histamin- und Sorbitunverträglichkeit sowie Laktose- und Fruktoseintoleranz sind weit verbreitet. Gerade bei Mehrfachintoleranzen ist die Zusammenstellung eines ausgewogenen und vielfältigen Speiseplans gar nicht einfach.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei, mögliche Nahrungsmittelintoleranzen zu erkennen. Außerdem lernen Sie die unverträglichen, aber auch die verträglichen Lebensmittel kennen und erfahren, wie Sie trotz einer eingeschränkteren Auswahl an Lebensmitteln ausgewogen und mit Genuss essen können.



Ihre

Bettina Linder



Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Unverträglichkeitsreaktionen können von verschiedenen natürlichen oder künstlichen Nahrungsbestandteilen und Inhaltsstoffen hervorgerufen werden. Bestimmte Substanzen sind aber besonders häufig für Verdauungsbeschwerden verantwortlich. Dazu gehören Gluten, Histamin, Sorbit, Laktose und Fruktose. In diesem Kapitel lernen Sie die häufigsten Unverträglichkeiten und ihre Auslöser kennen. Und Sie erfahren, wie Sie kritische Lebensmittel gezielt ersetzen können.



Mit Multiintoleranzen leben

Bei Unverträglichkeitsreaktionen handelt es sich meist nicht um Allergien, sondern um Intoleranzreaktionen.

Über 25 Prozent der Bevölkerung reagieren auf Lebensmittel mit Unverträglichkeitsreaktionen – dahinter steckt meist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Darauf hat die Lebensmittelbranche inzwischen reagiert, und Sie finden in Ihrem Supermarkt oder in spezialisierten Shops viele Produkte, die Sie bei einer Unverträglichkeit essen können. Wenn Sie unter einer oder mehreren Unverträglichkeiten leiden, bedeutet das für Sie eine große Erleichterung, denn es erweitert die Palette an Nahrungsmitteln, die Sie ohne Bedenken genießen können.

Teilweise komplizierte Lebensmittelauswahl

Wer unter einer Intoleranz gegen Laktose leidet, muss heute kaum mehr auf etwas verzichten: Neben laktosefreier Kuhmilch und Produkten daraus sind fast alle typischen Kuhmilchprodukte wie Joghurt, Quark und Sahne auch in pflanzlichen Varianten auf Nuss-, Hülsenfrucht- oder Getreidebasis erhältlich. Bei einer Glutenunverträglichkeit kann auf glutenfreie Getreide und Pseudogetreide zurückgegriffen werden, es gibt Nudeln, Brot und Mehlmischungen zum Selberbacken ohne Gluten.

Etwas schwieriger wird es bei anderen Unverträglichkeiten wie der gegen Histamin, Fruktose oder Sorbit. Auch hiervon sind immer mehr Menschen betroffen – die Auswahl an Spezialprodukten ist aber deutlich geringer. Denn in diesen Fällen ist eine Eingrenzung auf bestimmte Lebensmittelgruppen sehr viel komplizierter: Während bei einer Laktoseintoleranz ausschließlich Milch und Produkte daraus und bei einer Glutenunverträglichkeit ausschließlich glutenhaltige Getreide und Produkte daraus gemieden werden müssen, sind Histamin, Fruktose und Sorbit in sehr heterogenen Lebensmitteln enthalten. Fruktose und Sorbit sind zudem Zusatzstoffe, auf die viele Produzenten von Lebensmitteln aus Kostengründen ungern verzichten.

Nicht bei jeder Unverträglichkeit können Sie die entsprechenden Lebensmittel also einfach weglassen. Wenn Sie unter einer oder sogar mehreren Unverträglichkeiten leiden, brauchen Sie folglich etwas Grundlagenwissen, um sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren zu können.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen zu

Sie haben es schon gelesen: Bereits mindestens jeder vierte Deutsche reagiert empfindlich auf einen oder mehrere Inhaltsstoffe in Lebensmitteln. Auch Multiintoleranzen, die Unverträglichkeit gegenüber mehreren Inhaltsstoffen, nehmen zu. Wer davon betroffen ist, reagiert dann beispielsweise nicht nur auf Fruktose mit Bauchgrummeln, Verdauungsproblemen und anderen Symptomen, sondern vielfach auch auf Sorbit, oder aber auf Histamin oder Laktose.

Warum nehmen Lebensmittelintoleranzen zu? Eine eindeutige Ursache lässt sich meist leider nicht feststellen. Eine angeborene Veranlagung ist eher unwahrscheinlich. Wahrscheinlicher ist, dass die Unverträglichkeit im Laufe der Zeit erworben wird. Auslöser sind die Stoffe selbst, die der Körper nicht mehr verträgt. Doch warum diese Stoffe von immer mehr Menschen nicht mehr toleriert werden, ist nicht vollständig geklärt.

Auch der allgegenwärtige Stress in unserem Alltag, immer mehr schädliche Stoffe und Gifte aus Luft, Wasser und Böden, Pestizide und andere Pflanzenschutzmittel sowie künstliche Zusätze in Lebensmitteln können Lebensmittelintoleranzen verstärken oder sogar auslösen. Sie fördern die Bildung aggressiver zellschädigender freier Radikale oder setzen unserem Körper auf andere Weise zu. Eine einseitige Ernährung mit übermäßigen Mengen an bestimmten Stoffen, zum Beispiel mit vielen Getreideprodukten oder mit Süßem, bringt den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Manche Einflüsse können wir bisweilen umgehen, andere nicht.

Jeder vierte Deutsche reagiert empfindlich auf Inhaltsstoffe in Lebensmitteln.

Das geschieht im Körper

Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Stoffen und Stoffgruppen aus Nahrungsmitteln beruhen auf verschiedenen Reaktionen.

Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Stoffen und Stoffgruppen aus Nahrungsmitteln können auf verschiedenen körperlichen oder sogar psychischen Reaktionen beruhen oder auch ein Mischeffekt sein:

Enzymdefekte bzw. Enzymmangel: In diesem Fall ist ein Enzym, das für den Abbau des Stoffes benötigt wird, entweder defekt oder nicht in ausreichender Menge vorhanden. Ein Beispiel hierfür ist die Laktoseintoleranz.

- **Pharmakologische Intoleranzen:** Hier reagiert der Körper stark auf Lebensmittel mit einem hohen Bestandteil an pharmakologisch aktiven Substanzen. Diese wirken zum Beispiel gefäß-erweiternd oder rufen andere Reaktionen hervor. Ein Beispiel für solch eine Substanz sind Histamine.
- **Pseudoallergische Reaktionen bzw. Pseudoallergie:** Hier treten scheinbar allergischen Beschwerden auf, obwohl keine echte Allergie vorliegt. Pseudoallergische Reaktionen können durch Pilzgifte oder bakterielle Toxine, Unverträglichkeit gegenüber Nahrungsmitteln bzw. ihren Bestandteilen oder Medikamenten ausgelöst werden.
- **Subjektiv empfundene Nahrungsmittelunverträglichkeiten:** Wer davon betroffen ist, empfindet einen starken Widerwillen gegen bestimmte Nahrungsmittel oder ist davon überzeugt, diese nicht zu vertragen. Man spricht auch von einem Nocebo-Effekt, wenn sich aufgrund einer negativen Erwartung entsprechende körperliche Beschwerden zeigen. Beim Nocebo-Effekt wird – analog zum Placebo-Effekt – eine negative Wirkung erwartet, ohne dass diese tatsächlich existiert.

Es gibt ganz unterschiedliche Gründe für eine Unverträglichkeit.

Die verschiedenen Auslöser

Am Anfang einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Stoffen steht häufig ein Missverhältnis von „guten“ und „schlechten“ Bakterien im Darm. Ist dieses Verhältnis erst gestört und die „schlechten“ Bakterienstämme überwiegen, kann sich die Darmschleimhaut verändern und durchlässig für Stoffe werden, die eigentlich nicht durch die Darmwand gelangen sollen („Leaky-Gut-Syndrom“, siehe Kasten). Das können, wie oben beschrieben, Giftstoffe und Pilze, aber auch nicht vollständig verdaute Nahrungsbestandteile sein. Dadurch wird die Darmfunktion beeinträchtigt.

Ein weiterer Grund kann sein, dass der Darm durch die beschriebene Veränderung nicht mehr alle Substanzen, die für die Verdauung notwendig sind, herstellen kann, wie Proteine oder Enzyme. Dann kann beispielsweise Fructose nicht mehr ausreichend durch die Dünndarmwand zur Leber transportiert werden und gelangt so in den Dickdarm. Dort verwerten ihn die Bakterien, die für Blähungen, Durchfälle und Bauchschmerzen verantwortlich sind. Laktose landet ebenfalls unverdaut im Dickdarm, wenn das zuständige Verdauungsenzym Laktase nicht mehr oder nur unzureichend gebildet wird. Laktose bindet dort Wasser und wird auch teilweise von den dortigen Darmbakterien abgebaut – mit den schon genannten Unverträglichkeitsfolgen.

Einer neuen Theorie zufolge ist der Darm bei Multiintoleranzen grundlegend irritiert. Dafür kann es verschiedene Gründe geben: Zusatzstoffe aus der Nahrung, längere Einnahmen von Antibiotika oder auch schwere Magen-Darm-Infekte können die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen.

Am Anfang einer Unverträglichkeit steht eine gestörte Darmflora.

Leaky-Gut-Syndrom

Der englische Begriff „leaky gut“ heißt wörtlich übersetzt „löchriger Darm“. Medizinisch spricht man eher von Permeabilitäts-, Barriere- oder Tight-Junction-Störung. Gemeint ist eine Veränderung der Darmwand, die für solche Stoffe durchlässig wird, die eigentlich nicht durch die Darmwand austreten sollen. Ob der Leaky Gut ein Symptom von verschiedenen Erkrankungen, beispielsweise Autoimmunerkrankungen ist, durch diese also erst ausgelöst wird, oder ob es sich um eine eigenständige Erkrankung handelt, ist nicht geklärt und wird in Medizinerkreisen heftig diskutiert. Als mögliche Ursache wird auch die schon genannte bakterielle Fehlbesiedlung vermutet. Die Folgen dieser erhöhten Durchlässigkeit sind vielfältig und können sich in Nahrungsmittelintoleranzen äußern.

Unverträglichkeiten erkennen

Leider gibt es kein eindeutiges Erkennungszeichen, denn Nahrungsmittelunverträglichkeiten können sich mit sehr unterschiedlichen Symptomen äußern – von Hautirritationen über Magen- und Darmbeschwerden, einer laufenden oder verstopften Nase bis zu allgemeinen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Benommenheit oder Müdigkeit. Das erschwert das Erkennen einer Unverträglichkeit als solche sowie der auslösenden Nahrungsmittel.

Zudem treten die Symptome nicht unbedingt direkt nach einer Mahlzeit auf, wodurch der direkte Zusammenhang nicht eindeutig zu erkennen ist. Wenn es beim Genuss von Nüssen oder Äpfeln in Ihrer Mundhöhle zu jucken beginnt, lässt sich das noch auf das verzehrte Lebensmittel zurückführen; in der Regel handelt es sich in diesen Fällen um eine Allergie. Doch wenn Durchfall oder Bauchkrämpfe erst viele Stunden nach dem Verzehr des unverträglichen Nahrungsmittels auftauchen, fällt es schwer, dies auf einen bestimmten Inhaltsstoff zurückzuführen.

Mögliche Symptome bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Haut: Hautrötungen, Juckreiz, Haut- und Schleimhautschwellungen

Magen-Darm-Bereich: Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Bauchgrummeln, Blähungen und Durchfall, häufiges Aufstoßen, Verstopfung

HNO-Bereich: laufende oder verstopfte Nase, Schluckstörungen

Kopfbereich: Kopfschmerzen, Benommenheit

Allgemeinbefinden: Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Schwindel, Herzrasen, Gewichtsverlust

Unverträglichkeit, Intoleranz und Allergie

Auch, wenn sich die Beschwerden ähneln, unterscheiden sich Allergien auf Nahrungsmittel und Unverträglichkeiten grundlegend. Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind erst einmal alle reproduzierbaren, unerwünschten und unerwarteten Reaktionen, die nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten. Allgemein anerkannt ist die Einteilung der Europäischen Akademie für Allergologie und klinische Immunologie (EAACI), die Ihnen vielleicht schon einmal begegnet ist. Diese unterscheidet Unverträglichkeiten gegenüber Nahrungsmitteln in toxische und nicht toxische Reaktionen.

Demnach sind toxische Reaktionen Vergiftungen mit toxischen Nahrungsinhaltsstoffen. Dazu gehören z. B. Pilzgifte oder Gifte aus verdorbenen Speisen. Die nicht toxischen Reaktionen – auch Hypersensitivität genannt – sind dagegen Überreaktionen des Körpers auf eigentlich nicht giftige Stoffe. Zu diesen zählen sowohl allergische Reaktionen als auch nicht allergische Unverträglichkeiten.

Folglich werden nicht toxische Reaktionen weiter in immunologisch vermittelte und nicht immunologisch vermittelte Reaktionen unterteilt. Zu ersteren zählen alle Allergien, zu letzteren

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind alle reproduzierbaren, unerwarteten Reaktionen, die nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten.

Kohlenhydratverwertungsstörungen (zum Beispiel Laktose- oder Fruktoseunverträglichkeit) sowie Pseudoallergien, die sich gegen natürliche Aromastoffe und diverse Zusatzstoffe richten.

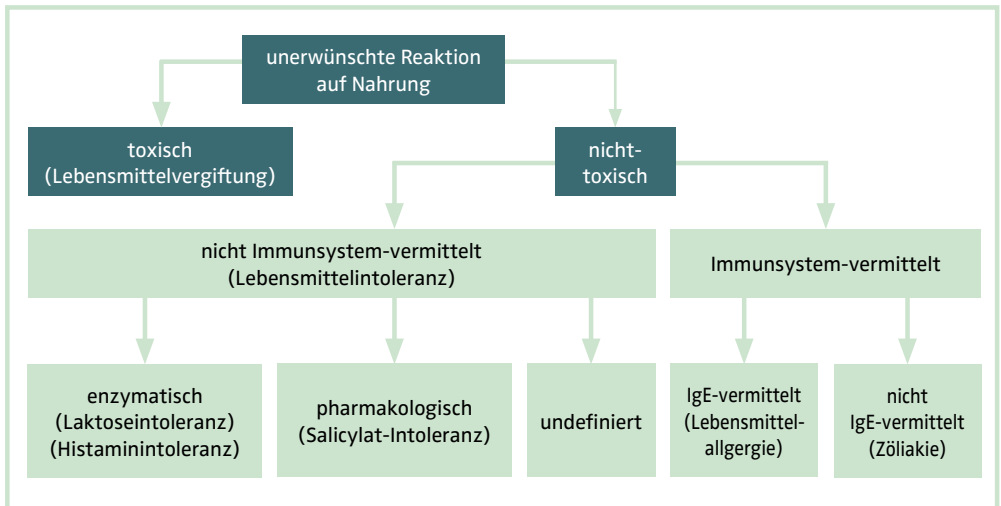
Unverträglichkeit ist der Oberbegriff

Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel bilden also einen Überbegriff, der sowohl Allergien als auch nicht allergische Reaktionen einbezieht. Im allgemeinen Sprachgebrauch und selbst unter Mediziner*innen hat sich jedoch durchgesetzt, einfach Allergien und Unverträglichkeiten bzw. Intoleranzen voneinander zu unterscheiden. Dabei werden beide Begriffe synonym verwendet. Mit Unverträglichkeit oder Intoleranz sind dann nur die nicht immunologisch vermittelten Unverträglichkeiten gemeint. Auch in diesem Buch soll es ausschließlich um nicht immunologisch vermittelte Reaktionen gehen.

Eine Unverträglichkeit ist eine Überreaktion des Körpers auf eigentlich nicht toxische Stoffe.

Wie der Begriff sagt, ist bei einer nicht immunologisch vermittelten Unverträglichkeit das Immunsystem nicht beteiligt. Diese Unverträglichkeiten kommen weitaus häufiger als Allergien vor. Sie erinnern sich: Etwa 25 Prozent der Bevölkerung gibt an, unter einer Nahrungsmittelallergie zu leiden. Dagegen sind nur 2 bis 4 Prozent der Erwachsenen und 6 bis 8 Prozent der Kinder von einer immunologisch bedingten Unverträglichkeit betroffen. Bei allen anderen liegt eher entweder eine toxische (Lebensmittelvergiftung) oder eine nicht immunologische Ursache vor.

Die gute Nachricht: Im Gegensatz zu Allergien müssen Sie bei Unverträglichkeiten im Allgemeinen nicht ganz auf unverträgliche Lebensmittel verzichten. Kleine Mengen werden häufig vertragen, die Dosis ist individuell verschieden und kann gut durch Selbstversuche ausgetestet werden. Wenn Sie die fraglichen Lebensmittel eine Zeit lang meiden, ist sogar nicht unwahrscheinlich, dass Sie sie nach dieser Karenzzeit wieder vertragen.



Allergie und Unverträglichkeit unterscheiden

Die Symptome einer Lebensmittelintoleranz und -allergie ähneln sich oftmals bzw. überlappen sich. Für Sie als betroffene Person ist es also nicht ganz einfach, einzuordnen, unter welchem der beiden Phänomene Sie leiden. Eine erste Orientierung zur Unterscheidung bieten die folgenden Punkte:

Die Einteilung von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien

Allergie oder Unverträglichkeit?

LEBENSMITTELALLERGIE	LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT
tritt in der Regel plötzlich auf	tritt in der Regel allmählich auf
Auslöser können schon kleine Mengen sein	Auslöser sind größere Mengen
tritt bei jedem Verzehr des Lebensmittels auf	tritt nur bei häufigem Verzehr auf
kann lebensbedrohlich sein	ist nicht lebensbedrohlich

Häufige gemeinsame Symptome sind Übelkeit, Magenschmerzen, Durchfall und Erbrechen. Bei einer Allergie sind außerdem

Hautreizungen, Atembeschwerden, Schmerzen in der Brust oder lebensgefährliche Beschwerden wie ein plötzlicher Blutdruckabfall oder Schwierigkeiten beim Schlucken beziehungsweise Atmen typisch. Bei Intoleranzen kommen eher Blähungen, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit oder Nervosität vor. Während bei Allergien oft schon verschwindend kleine Dosen zu den Beschwerden führen, werden nicht immunologisch vermittelte Reaktionen eher bei Genuss größerer Mengen ausgelöst.

Nachweis von Allergien oder Unverträglichkeiten

Bei Lebensmittelallergien werden Antikörper gebildet, die im Blutbild (Antikörper-Test) nachweisbar sind. Auch über Hautreaktionen bei Hauttests (Prick-Test) kann Ihr Arzt eine Allergie deutlich von einer Unverträglichkeit unterscheiden, denn bei Letzteren sind keine Hautreaktionen zu erwarten.

Herausfinden, was man nicht verträgt

Wie Sie nun wissen, kann entweder eine Allergie oder eine Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel die entsprechenden Beschwerden auslösen. Im nächsten Schritt geht es darum, die Auslöser dingfest zu machen, also herauszufinden, welche Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe aus Nahrungsmitteln Sie nicht vertragen.

Der Nachweis durch Tests

Wenn Sie einen Verdacht haben, kann Ihr Arzt verschiedene Untersuchungsmethoden anwenden. Der Nachweis von Allergien ist mit Haut- oder Bluttest möglich. Bei einer Unverträglichkeit kommen Sie mit diesen Arten von Tests aber leider nicht weiter: Da das Immunsystem hier nicht beteiligt ist, lassen sich folglich auch keine immunologischen Reaktionen provozieren. Für manche Unverträglichkeiten wurden Tests entwickelt, die eine Unverträglichkeit in der Ausatemluft erkennen lassen.

Das Ernährungsprotokoll

In vielen Fällen ist eine Such- oder Eliminationsdiät das sinnvollste und zielführendste Mittel, um den unverträglichen Stoffen auf die Spur zu kommen. Dafür ist es nötig, dass Sie über mehrere Wochen ein Ernährungstagebuch führen. Darin tragen Sie täglich ganz genau alles ein, was Sie verzehren. Vermerken Sie dabei auch die Zubereitungsart (roh, gekocht, gebraten) sowie Gewürze. Selbstverständlich gehören nicht nur die Hauptmahlzeiten, sondern wirklich alle Kleinigkeiten zwischendurch sowie Getränke dazu. Schnell vergisst man die Handvoll Gummibärchen, das Hustenbonbon oder den Kaugummi – doch auch diese Mini-Snacks gehören ins Protokoll.

Verzichten Sie in dieser Zeit auf keinen Fall auf bestimmte Lebensmittel, die Sie vielleicht schon in Verdacht haben, sondern essen Sie ganz normal, idealerweise besonders abwechslungsreich, damit Sie möglichst viele Nahrungsmittel erfassen.

Eine Suchdiät ist das zielführendste Mittel, um den unverträglichen Stoffen auf die Spur zu kommen.

Ein sinnvolles Ernährungsprotokoll besteht aus folgenden Eintragungen:

1. Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme
2. Lebensmittel, Gerichte und Getränke (mit ausreichend Platz, um verschiedene Zutaten, Gewürze, Zubereitungsarten etc. notieren zu können)
3. Genaue Mengen (in Gramm, Millilitern oder Stück)
4. Beschwerden (Wann? Welche? Dauer? Schwere?)
5. Sonstige (mit ausreichend Platz, um zusätzliche Informationen wie Ort, Erkrankungen, Art und Intensität der Bewegung, besondere Ereignisse etc. notieren zu können)

Ob Sie das Tagebuch mit der Hand schreiben oder den Computer nutzen, ist Geschmackssache. Im Internet können Sie sich passende Vorlagen herunterladen, aber auch das Führen eines handschriftlichen Tagebuchs in einem schönen Notizbuch kann eine

Motivation sein. Ernährungsprotokolle gibt es auch als App, meistens liegt deren Schwerpunkt aber auf der Gewichtsabnahme, und eine Erfassung von Beschwerden ist nicht möglich – was solche Angebote für Ihre Zwecke ungeeignet macht.

Dieses Protokoll sollten Sie einige Wochen, jedoch mindestens 14 Tage führen. Die aussagekräftige Auswertung des Protokolls ist für einen Laien kaum möglich, das hat verschiedene Gründe:

- Unverträglichkeiten zeigen sich längst nicht immer direkt nach dem Verzehr – was auch ohne das Protokoll schon die Ursache vermuten ließe –, sondern manchmal erst viele Stunden danach.
- Für Laien ist nicht immer zu erkennen, welche Stoffe sich im Einzelnen in den verschiedenen Nahrungsmitteln befinden, um auf die entsprechende Unverträglichkeit schließen zu können. Deshalb sollte das Protokoll unbedingt von einer Ärztin oder einem Ernährungswissenschaftler ausgewertet werden.

Ernährungsprotokolle sollten von Fachleuten ausgewertet werden.

Bei der Auswertung des Protokolls werden sich vielleicht ein oder auch mehrere Inhaltsstoffe herauskristallisieren, auf die Ihr Körper mit Unverträglichkeiten reagiert. Ist das nicht der Fall, dann liegt bei Ihnen vielleicht keine Unverträglichkeit oder Allergie vor, und die Ursache Ihrer Symptome muss woanders gesucht werden.

Einige Unverträglichkeiten sind besonders häufig. Dazu gehören die auf glutenhaltige Nahrungsmittel, Laktose, Fruktose, Histamin und Sorbit. Haben Sie festgestellt, dass die ein oder andere Unverträglichkeit auch Sie betrifft? In den folgenden Kapiteln erfahren Sie mehr über die unverträglichen Inhaltsstoffe, in welchen Lebensmitteln sie vorkommen, welche Diagnosemethoden es noch gibt und welche Symptome typisch sind.

Ernährungsprotokoll

Datum: _____ Arbeitstag/freier Tag/Wochenende

ZEITPUNKT	UHRZEIT	LEBENSMITTEL UND GERICHTE	GETRÄNKE	BESCHWERDEN	SONSTIGES
Frühstück	7	1 Brötchen mit Marmelade, 1 Brötchen mit Honig	2 Tassen Kaffee	Abgeschla- genheit, Magen- grummeln	
zwischen- durch	9.30	1 Schokoriegel	1 Tasse Kaffee	leichter Durchfall	
Mittag- essen	12.45	1 Bratwurst 2 große Löffel Kartoffel- püree 1 Löffel Erbsen und Möhren 1 Beilagensalat (Eisberg- salat, Rote Bete, Möhren) mit Vinaigrette 1 Himbeerguark	1 Cola (0,3 l)	Müdigkeit, Völlegefühl, Kopf- schmerzen	sehr stressige und lange Sitzung bei der Arbeit
zwischen- durch	16	Heidelbeermuffin	1 Tasse Kaffee	Kopf- schmerzen	1 Aspirin genommen
Abend- essen	18.30	3 Scheiben Toast 2 Rühreier 2 Scheiben gekochter Schinken ¼ Salatgurke	1 alkohol- freies Bier (0,3 l)	keine	
später	22.30	2 Handvoll Salzstangen	1 Weizen- bier, (0,5 l)	Völlegefühl	Kneipen- besuch nach dem Walking
Bewe- gung	19.45- 20.30				Walking- gruppe

111 GUT VERTRÄGLICHE REZEPTE

Die folgenden Rezepte zeigen Ihnen, wie vielfältig und abwechslungsreich Sie trotz Lebensmittelintoleranzen kochen können. Bei ihrer Zusammenstellung wurde darauf geachtet, dass keine der unverträglichen Stoffe enthalten sind, oder aber in seltenen Fällen in solch geringen Mengen, dass sie bei einer Unverträglichkeit keine Probleme bereiten. Einige Rezepte enthalten spezielle Informationen zu bestimmten Intoleranzen. Diese finden Sie unter den folgenden Abkürzungen:

- F** = wenn Sie Fruktose vertragen
- G** = wenn Sie Gluten vertragen
- H** = wenn Sie Histamin vertragen
- L** = wenn Sie Laktose vertragen
- S** = wenn Sie Sorbit vertragen

FRÜHSTÜCKSVARIANTEN

Heidelbeer-Smoothie

Für 2 Gläser

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Eine Portion enthält:

66 kcal, 270 kJ, 1 g E, 2 g F, 11 g KH

Zutaten

150 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

250 ml Mandeldrink

gemahlene Vanille

Reissirup nach Bedarf

Zubereitung

Heidelbeeren waschen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Den Mandeldrink und die Vanille zugeben und nochmals kurz mixen. Nach Wunsch mit etwas Reissirup süßen. Auf zwei Gläser verteilen.

TIPP

Schmeckt auch mit Brombeeren, wenn Sie diese gut vertragen.

Bei Verträglichkeit:

F: Mit Ahornsirup oder Honig süßen

L: Mandeldrink durch Milch ersetzen

Overnight Oats mit Brombeeren und Melone

Für 2 Portionen

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten plus
Quellzeit über Nacht**

Eine Portion enthält:

467 kcal, 1956 kJ, 19 g E, 11 g F, 72 g KH

Zutaten

100 g Brombeeren (frisch oder TK)

200 g laktosefreier Joghurt

200 g grobe Haferflocken

100 g Honigmelone

Zubereitung

- 1 Einige Brombeeren zur Seite legen. Joghurt und restliche Brombeeren mit dem Pürierstab mixen. Die Haferflocken unterrühren und auf zwei Schälchen verteilen.
- 2 Die Honigmelone von der Schale befreien und das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit den restlichen Brombeeren auf der Joghurt-Haferflocken-Mischung verteilen.
- 3 Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Bei Verträglichkeit:

F: Andere Obstsorten verwenden, z. B. Trauben oder Himbeeren

L: Herkömmlichen Joghurt verwenden



Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

224 kcal, 938 kJ, 4 g E, 9 g F, 32 g KH

Zutaten

1 weiße Zwiebel
2 cm Ingwer
225 g Süßkartoffeln
150 g Knollensellerie
1 EL Rapsöl
1 TL gemahlene Kurkuma
200 ml ungesüßte Kokosmilch
½ TL Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer (wenn
verträglich)

Zubereitung

- 1** Zwiebel, Ingwer, Süßkartoffeln und Sellerie schälen und fein würfeln.
- 2** Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Ingwer darin dünsten. Kurkuma einige Sekunden darin anschwitzen, dann Süßkartoffeln und Sellerie zufügen.
- 3** Mit Kokosmilch und 375 ml Wasser ablöschen. Aufkochen lassen, die Brühe einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

TIPP

Mit Kernen von einem Viertel Granatapfel und gehacktem Koriander bestreuen.

Bei Verträglichkeit:

- H:** Kurkuma durch Curry ersetzen.
1 Knoblauchzehe mit anschwitzen



Zucchini-Hirse-Bowl

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält:

457 kcal, 1908 kJ, 17 g E, 25 g F, 40 g KH

Zutaten

100 g Hirse

Salz

Olivenöl zum Würzen und Braten

1 grüne Zucchini

1 gelbe Zucchini

2 EL laktosefreier Joghurt

1 TL Apfelessig

Kräutersalz

Kürbis- und Sonnenblumenkerne

einige Minzblättchen

Zubereitung

- 1 Hirse in einem Sieb unter fließendem heißem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist. Mit der doppelten Menge Salzwasser 5 Minuten aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Auskühlen lassen und mit dem Olivenöl verrühren.
- 2 Zucchini waschen. Die grüne Zucchini in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas heißem Öl kurz anbraten. Mit Kräutersalz würzen. Die gelbe Zucchini grob raspeln, mit dem Joghurt vermischen und mit Apfelessig und Kräutersalz nach Geschmack würzen.
- 3 Alles in zwei Schälchen anrichten und mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen sowie Minzblättchen garnieren.

TIPP

Statt laktosefreiem Joghurt Kokosjoghurt verwenden.

Bei Verträglichkeit:

- L:** Laktosefreien Joghurt durch herkömmlichen Joghurt ersetzen



Pfirsich-Aprikosen-Eis

Für 2 Portionen

**Zubereitungszeit: 5 Minuten
plus 40 Minuten Gefrierzeit**

Eine Portion enthält:

236 kcal, 985 kJ, 2 g E, 13 g F, 24 g KH

Zutaten

100 g Pfirsiche
100 g Aprikosen
35 g Reissirup
200 g Hafer-Cuisine

Außerdem:

Eismaschine

Zubereitung

- 1 Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, nach ca. 30 Sekunden häuten, halbieren, entsteinen und in feine Würfel schneiden. 50 g der Pfirsichwürfel beiseite stellen. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden.
- 2 Restliche Pfirsichwürfel mit den Aprikosen, Reissirup und Hafer-Cuisine in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die beiseitegestellten Pfirsichwürfel unterheben und die Masse etwa 40 Minuten in einer Eismaschine gefrieren lassen, bis ein cremiges halbfestes Eis entstanden ist.

TIPP

Wenn Sie keine Eismaschine haben, einfach alles in eine Metallschüssel geben, diese 2 Stunden ins Kühlfach stellen und die Masse alle 10 Minuten mit einem Schneebesen durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Bei Verträglichkeit:

L: Hafer-Cuisine durch Sahne ersetzen



Rezeptregister

FRÜHSTÜCKSVARIANTEN 54

- Heidelbeer-Smoothie 54
- Overnight Oats mit Brombeeren und Melone 54
- Pumpkin-Spice-Latte 56
- Quinoabrei mit Heidelbeeren und Mandeln 58
- Müslimischung auf Vorrat 60
- Mandelporridge 60
- Buchweizen-Hafer-Granola 62
- Hirseporridge mit Früchten 63
- Reis-Kokos-Omelett mit Heidelbeeren 64
- Deftige Pancakes 65
- Brokkoli-Kartoffel-Tortilla 66
- Haferflockenwaffeln 68
- Blinis 69
- Rhabarber-Melonen-Gelee 70
- Möhren-Mandel-Aufstrich 70
- Kürbisaufstrich 72

SNACKS, SUPPEN UND SALATE 73

- Brokkoli-Tartar mit Roter Bete 73
- Kartoffelchips 74
- Gemüsechips 74
- Grünkohlchips mit Paprika 76
- Salzmandeln 77
- Aprikosen-Mandel-Riegel 77
- Rosmarin-Sesam-Möhren 78
- Tortillamuffins 79
- Kürbis-Pancakes 80
- Lauch-Brokkoli-Suppe 82

- Paprikacremesuppe 83
- Kartoffelsuppe 84
- Möhrensuppe 85
- Süßkartoffel-Kokos-Suppe 86
- Hackklößchensuppe 88
- Rote-Bete-Suppe 90
- Leichter Kartoffelsalat 90
- Quinoa-Salat mit Roastbeef und Mango 92
- Spitzkohl-Mandel-Salat mit Hähnchen 93
- Lamm-Kartoffel-Salat 94
- Spitzkohl-Lachs-Salat 95
- Gebackener Blumenkohlsalat 96
- Paprika-Gurken-Salat 97

HAUPTGERICHTE 98

- Kartoffel-Fenchel-Auflauf 98
- Schmorgurken mit Lachs 100
- Kräuter-Safran-Risotto 101
- Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Hähnchen 102
- Ofengemüse mit Hähnchen und Reis 104
- Reisauflauf mit Austernpilzen 105
- Rosenkohlreis 106
- Kabeljau-Fenchel-Omelett 108
- Gemüsereis mit Granatapfeltopping 109
- Zucchini-Hirse-Bowl 110
- Ofengemüse mit Preiselbeer-Chili-Creme 112
- Kartoffel-Möhren-Puffer 113
- Haferflockenbratlinge mit Selleriepüree 114
- Sellerieschnitzel 116
- Thai-Curry 117

Spargelrisotto 118
 Polenta mit Pilzen 120
 Chicken Nuggets aus dem Ofen 122
 Rösti 122
 Hähnchenbrust mit Gemüse 124
 Low-Carb-Spaghetti mit Paprikasauce 125
 Würzige Frikadellen mit Kartoffel-
 püree 126
 Fischfrikadellen 128
 Gefüllte Zucchini 130
 Rotkohl-Lamm-Burger 131
 Kürbistarte ohne Boden 132
 Schnitzel mit Mandelpanade 133
 Gnocchi mit Salbeibutter 134

KUCHEN UND GEBÄCK 136

Mandel-Macadamia-Brot 136
 Leinsamenbrot 137
 Maniok-Brot 138
 Reis-Hirse-Brot 140
 Hafer-Nuss-Brot 142
 Mandel-Eiweiß-Brötchen 144
 Buchweizen-Schnittlauch-Brötchen 144
 Leinsamenmehl-Brötchen 145
 Burgerbrötchen 145
 Quinoa-Mais-Muffins 146
 Müsliriegel auf Vorrat 148
 Süße Waffeln 148
 Haferflocken-Brötchen 149

NACHSPEISEN 150

Kokos-Milchreis 150
 Milchreis mit Rhabarberkompott 151
 Leinsamenpudding mit Obst 152

Quinoa-„Milchreis“ 152
 Mangos mit Pistazien-Minze-Pesto 154
 Kokos-Papaya-Creme 155
 Hirseschmarrn 156
 Pfirsich-Aprikosen-Eis 158
 Polenta-Flammerl mit Aprikosen-
 kompott 160

GETRÄNKE 161

Hafer-Mandel-Drink 161
 Gurken-Melonen-Drink 161
 Granatapfel-Hibiskus-Drink 162
 Mango-Maracuja-Smoothie 162
 Mango-Kokos-Smoothie 164
 Roibostee mit Vanille 164
 Ingwer-Granatapfel-Shot 166
 Rote-Bete-Gurken-Saft 166
 Melissen-Gurken-Wasser 167

SELBST GEMACHT STATT

FERTIGPRODUKT 168

Schneller Mandeldrink 168
 Sauce Hollandaise 168
 Würzige Gemüsebrühe 169
 Gemüsebrühpulver 170
 Hühnerbrühe 171
 Rinderbrühe 172
 Kürbisketchup 174
 Ajvar 175
 Fester Frischkäse 176
 Kräuterpesto 178
 Klassisches Salatdressing 178
 Johannisbeer-Dressing 180
 Marzipan 180

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3109-0 (Print)

ISBN 978-3-8426-3110-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3111-3 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: stock.adobe.com/JackStock

stock.adobe.com: Alusha: 1; nata_vkusidey: 2/3, 111; Harald Walker: 4, 107; Татьяна Кочкина: 6/7; Elenglush: 52/53, 71; Doris Heinrichs: 55; Vladislav Noseek: 57, 59, 91; Jiri Hera: 61; Natallia: 67; PicsArt: 75; Olha Afanasieva: 81; Rozmarina: 87; shabbydecor: 89; valentinamaslova: 99; azurita: 103; Christin Klose: 115; supercat67: 119; fahrwasser: 121; Yevgeniya Shal: 123; victoria p.: 127; vkuslandia: 129; kab-vision: 135; anitty: 139; A_Lein: 141, 153, 184; Peti: 143; kulzfotoia: 147; MissesJones: 157; nolonely: 159; vanillaechoes: 163; T: 165; Janna: 167; qwartm: 173; zakiroff: 177; sriiba3: 179; HandmadePictures: 181

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Inez Ulrich, Ortenburg

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

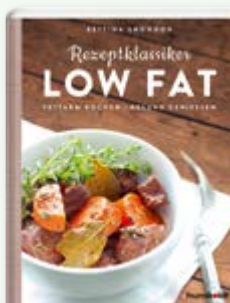
Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon war viele Jahre Lektorin und Projektmanagerin in Ratgeberverlagen. Heute arbeitet die Hamburgerin für Buchverlage, für die sie erfolgreich Titel mit den Schwerpunkten Essen und Trinken sowie Ernährung entwickelt, schreibt, lektoriert und übersetzt. Für ihre Bücher wurde sie mehrfach von der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet.



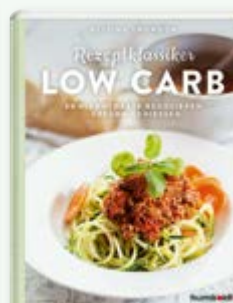
Ebenfalls von der Autorin erschienen



160 Seiten
ISBN 978-3-8426-3076-5



176 Seiten
ISBN 978-3-86910-693-9



192 Seiten
ISBN 978-3-86910-070-8

Multi-Intoleranzen: Was darf ich überhaupt noch essen?

Verdauungsprobleme, Übelkeit, Bauch- und Kopfschmerzen oder Befindlichkeitsstörungen – Unverträglichkeiten gegenüber Inhaltsstoffen in unserer Nahrung wie Gluten, Laktose, Histamin, Fruktose, Sorbit oder einer Kombination aus diesen nehmen zu. Die Intoleranzen schränken die Lebensqualität erheblich ein und Betroffene fragen sich häufig, was bei ihnen überhaupt noch auf den Teller darf. Dieses Buch zeigt Ihnen mit 111 gut bekömmlichen Rezepten, wie groß die Möglichkeiten sind und wie abwechslungsreich und lecker Ihre Ernährung trotz Unverträglichkeiten sein kann.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- 111 Rezepte für Menschen mit Gluten-, Histamin-, Laktose-, Fruktose- und Sorbitintoleranz.
- Mit vielen wichtigen Tipps, wie man Mangelerscheinungen verhindert und Lebensmittel sinnvoll und lecker ersetzt.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3109-0



9 783842 631090

20,00 EUR (D)

**Alle wichtigen Informationen
und 111 leckere Rezepte**