

Christina Alder

dipl. Ernährungsberaterin HF

Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Unverträglichkeiten - Modediagnose oder ein ernstzunehmendes Problem?

Was früher als „empfindlicher“ Magen verstanden und abgetan wurde, ist heute in aller Munde:

Beschwerden, Unbehagen bis Schmerzen nach dem Essen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung, Bauchweh. Viele, auch junge Menschen, klagen über diese Beschwerden und bekommen den Eindruck, sie seien krank und könnten nicht mehr alles essen. Mit der Zeit wird so das Essen zu einem Problem oder vielleicht sogar zu einem Stressfaktor und die Gefahr einer mangelhaften Ernährung entsteht.

Welche Unverträglichkeiten (Intoleranzen) sind vor allem im Gespräch:

Laktoseunverträglichkeit

Der Milchzucker wird im Darm nicht vollständig aufgespalten und verursacht Beschwerden. Diese können mit Weglassen von Milch, Glace, Fertigprodukten und Saucen (viele industrialisierte Produkte enthalten Milchzucker als Geschmacksverstärker) meist bereits verbessert werden. Ein genaues Essprotokoll mit Aufführen der Beschwerden, zusammen mit einer Fachperson analysiert, bringt Klarheit.



Glutenunverträglichkeit (auch Zöliakie genannt)

Gluten kommt als Klebereiweiss in Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste) vor und schädigt die Dünndarmschleimhaut. Durch das Weglassen dieser Getreide tritt eine rasche Besserung der Beschwerden ein. Als Folge der Zöliakie kann auch eine Lactoseintoleranz auftreten; diese verschwindet aber wieder. Die Diagnose muss von einem Arzt definitiv gestellt werden.

Glutenunverträglichkeit ohne Zöliakie kommt ebenfalls vor, braucht aber eine sichere Diagnosestellung.



Fructozuckerunverträglichkeit:

Fructose kommt in allen Früchten, Dörrfrüchten, vielen Getränken und auch Honig vor. Der Körper einiger Menschen kann den Fructozucker nicht mehr in den Dünndarm aufnehmen. So gelangt der Zucker in den Dickdarm, wo er Probleme wie Blähungen und Schmerzen auslöst.



Falls Sie an solchen Beschwerden leiden, schreiben Sie 2 Wochen lang alles auf, was Sie essen mit den dazukommenden Beschwerden 1-2 Stunden nach dem Essen. In der Ernährungsberatung können wir Ihnen bei der Analyse helfen und eine sichere Diagnosestellung beim Arzt in die Wege leiten.

Die Grundversicherung aller Krankenkassen übernimmt mit ärztlicher Verordnung die Kosten für 6 Beratungen.

Gründe, etwas zu unternehmen!

- **Sie haben mehrmals pro Woche nach dem Essen Beschwerden**
- **Sie haben ungewollt Gewicht verloren**
- **Sie wissen nicht mehr, was sie überhaupt noch essen sollen**
- **Sie lassen viele Lebensmittel aus Angst vor Reaktionen weg**
- **Sie haben die Freude am Essen verloren**

Bitte beachten Sie, dass alle Texte und Bilder dem Copyright unterliegen. Das kopieren, auch in Auszügen, ist nicht gestattet! Alle Angaben sind nach bestem Wissen erstellt und mehrfach kontrolliert. Trotzdem können uns Fehler unterlaufen sein. Aus diesem Grunde müssen wir darauf aufmerksam machen, dass wir für Schäden infolge unserer Texte und Bilder nicht haftbar gemacht werden können!

**Korrespondenzadresse
und Standort Eschenz:**

Gruebweg 11
8264 Eschenz
+41 / (0)79 290 13 43

Standort Schaffhausen:

Ernährungsberatung im Haus
zum Zitronenbaum
Vordergasse 29, 8200 Schaffhausen

info@lifestyle-ernaehrung.ch
www.lifestyle-ernaehrung.ch