

Dr. med. Claudia Thiel

Gut leben trotz Nahrungsmittel-Allergie

- Wie der Arzt Ihre persönlichen Auslöser erkennt
- Viele Empfehlungen für jeden Tag
- Mit praktischer Lebensmittelkunde:
Was ist wo drin?

● Zu diesem Buch	9
● Allgemeines zum Thema Allergien	11
Warum reagieren manche Menschen allergisch?	12
Wie entsteht eine Nahrungsmittel-Allergie?	15
Wie häufig sind Nahrungsmittel-Allergien?	16
Warum sind Nahrungsmittel-Allergien heute häufiger als früher?	17
Was passiert bei einer Allergie im Körper?	19
Die verschiedenen Allergietypen	20
Allergie oder Intoleranz?	21
● Krankheitsbilder der Nahrungsmittel-Allergie	27
Welche Symptome können bei einer allergischen Erkrankung auftreten?	28
Sind Allergene für den Zappelphilipp verantwortlich?	35
Neurodermitis und Ernährung	36
● Krankheiten, die einer Allergie ähneln, aber keine sind	39
Zöliakie und einheimische Sprue	39
Laktose-Intoleranz: die Unverträglichkeit von Milchzucker	42
● Allergie: ein psychisches und hormonelles Problem?	47
● Die Diagnostik von Nahrungsmittel-Allergien	51
Krankengeschichte (Allergie-Anamnese)	51
Hauttestung mit Nahrungsmittel-Allergenen	54
Antikörperbestimmung im Blut	56
Auslaßtests (Eliminationsdiät) und Suchdiäten	58
Die Diagnostik von Pseudo-Allergien gegen Zusatzstoffe	63
Die Diagnostik von Intoleranzen gegen biogene Amine	64

● Die Therapie von Nahrungsmittel-Allergien	67
● Lebensmittelkunde aus allergologischer Sicht	71
Viele Nahrungsmittel-Allergene sind hitzelabil	71
Die Deklarationspflicht bei Fertigprodukten	74
Nahrungsmittel mit geringer und hoher Allergenität	76
Achtung bei botanischen Verwandtschaftsverhältnissen	82
Der Steckbrief pflanzlicher Nahrungsmittel-Allergene	86
– Obst	86
– Marmelade, Konfitüre, Gelee	87
– Honig	88
– Nüsse	89
– Pflanzensamen	90
– Gemüse	91
– Rohkost und Salate	93
– Getreide	94
Der Steckbrief tierischer Nahrungsmittel-Allergene	97
– Kuhmilch und Kuhmilchprodukte	97
– Hühnereiklar und -gelb	100
– Fleisch, Geflügel und Wild	101
– Wurst und Schinken	102
– Fisch	104
– Schalentiere und Meeresfrüchte	105
Der Steckbrief von Getränken	106
– Kaffee und Tee	106
– Alkoholika	107
– Säfte und Softdrinks	108
Der Steckbrief weiterer Produkte und Zusatzstoffe	109
– Backmittel	109
– Süßigkeiten	111
– Gewürze, Kräuter, Aromastoffe	112
Quellen versteckter Allergene	117
Mögliche Bedeutung gentechnisch veränderter Nahrungsmittel für Allergiker	120
Schimmelpilzverunreinigungen auf Nahrungsmitteln	121

● Wissenswertes über Lebensmittel-Zusatzstoffe	125
● Unverträglichkeit von biogenen Aminen	137
Migräne durch biogene Amine	137
Biogene Amine in Fisch	140
Biogene Amine in Käse	143
Biogene Amine in Fleisch, Fleischwaren und Wurst	144
Biogene Amine in Wein	144
Wo kommen biogene Amine außerdem vor?	145
Nahrungsmittel für eine Probekost, die wenig biogene Amine enthält	147
Lektine	149
● Unverträglichkeit von Salicylsäure und Aspirin®-Intoleranz	150
● Kreuzreaktionen bei Pollen-Allergikern	153
Pollenassoziierte Nahrungsmittel-Allergien	153
Latex-Allergien und assoziierte Nahrungsmittel-Allergie	157
● Nickel in Nahrungsmitteln	160
● Allergien und Intoleranzen gegen Medikamente	163
Reaktionen durch Medikamente	163
Allergien durch Naturheilmittel	167
● Allergien durch Kosmetik und Körperpflegeprodukte	171
● Impfungen bei Allergikern	175
● Die Vorbeugung von allergischen Erkrankungen	179
Allergieprävention im Wohnbereich	181
Allergieprävention bei der Körperpflege	182

Die Ernährung der werdenden Mutter	182
Ernährungsempfehlungen für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder	183
● Die Erstellung des persönlichen Speiseplans	189
Worauf beruhen die Diättempfehlungen?	189
Sind Verbotslisten sinnvoll?	190
Die Grundlinien der Ernährung eines Allergikers	191
Außerhausverpflegung	194
Kochtechnik für Allergiker	195
● Weiterführende Bücher	197
● Adressen, die weiterhelfen	198
● Dank	198
● Sachverzeichnis	199