

Nahrungsunverträglichkeiten

Bei Nahrungsunverträglichkeiten gilt es zu unterscheiden zwischen:

- akuten Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- chronischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Die akuten Nahrungsmittelunverträglichkeiten

können durch Allergien verursacht werden z.B. durch Erdbeeren, Nüsse, etc.. Gelegentlich auch durch Lebensmittel, die unter Hitzeeinwirkung schneller verderben und zu Durchfällen führen können. Oftmals bei Fernreisen, da wir eine ganz andere Darmflora haben und daher bestimmte Nahrungsmittel gar nicht aufspalten können. Ausserdem wird unser Körper mit Keimen konfrontiert, die ihm völlig fremd sind. Das kann ebenfalls zu oft heftigen Durchfällen, Übelkeit und Erbrechen führen.

Da gilt es gute Eigenvorsorge zu treffen: >> Kochen, schälen oder es zu lassen, ist hier die Devise. <<

Zu den chronischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten

zählen Zöliakie, bei Kindern und Sprue bei Erwachsenen. Beides meint eine Unverträglichkeit von Klebereiweiß im Getreide. Massive Durchfälle und eine Mangelernährung resultieren daraus.

Bei der Laktoseintoleranz ist die Aufspaltung der Kohlenhydrate gestört. Hier kommt es ebenfalls zu Durchfällen und einer Mangelernährung.

Therapeutische Massnahmen bei Nahrungsunverträglichkeit:

- Ernährungstherapie
- Homöopathie
- Phytotherapie
- Mikrobiologische Therapie
- Blutuntersuchung zur Austestung einer Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit



Praxis: Amtsstrasse 9 59759 Arnsberg-Hüsten Tel. 02932 / 485150

Homepage: www.elisabethfrohwein.de E-Mail: praxis@elisabethfrohwein.de