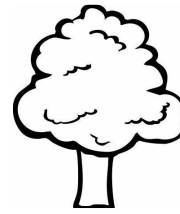


Dr. med. Norbert Bauer
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Gynäkologie
Faltenunterspritzung mit Hyaluron
Isarstraße 25
91052 Erlangen
Tel.: 0 91 31/30 30 53
www.dr-bauer-erlangen.de
www.prako.de



Ihre Wohlfühlpraxis

Erstellt von: Elisabeth Birkner

03.07.2013

Patienten-Info Durchfall

Liebe Patientin, Lieber Patient,
bei Ihnen liegt eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vor.

Wenn Sie unter **Laktoseintoleranz** leiden, sollten Sie folgende Nahrungsmittel meiden:

- Milch, Joghurt, Sahne, Eiscreme, Käse, Quark
- Alle Lebensmitteln die aus Milch hergestellt werden

Laktoseintoleranz ist nicht heilbar, es gibt jedoch viele laktosefreie Produkte und die Möglichkeit vor dem Verzehr laktosehaltiger Lebensmittel das Enzym *Laktase* in Form von Tabletten künstlich zuzuführen. Darüber hinaus sollten Sie, möglicherweise auch durch Nahrungsergänzungsmittel, auf eine ausreichende *Calcium- und Vitamin D-Zufuhr* achten. Meist gut vertragen wird Butter.

Wenn Sie unter **Fructoseintoleranz** leiden sollten Sie nicht nur Fructose, sondern auch Oligofructose, Stachynose, Lactulose und Sorbit, Xylit, Maltit, Isomalt und Mannit meiden. In folgende Lebensmittel sind diese gehäuft zu finden:

- Bestimmte Obstsorten mit besonders hohem Fructosegehalt (bzw Säften aus diesen Früchten):
 - Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Datteln
- Getränke oder Nahrungsmitteln die mit Fructose oder Sorbitol gesüßt wurden, z B. Diätprodukte
- Sorbitolhaltige Kaugummis
- Honig
- Hülsenfrüchte, Lauch, Zwiebeln
- Fettarme Ernährung kann die Symptome verschlimmern

Die Fructoseaufnahme kann durch *Xylose* verbessert werden; dieses kann in Tablettenform vor Nahrungsmittelaufnahme eingenommen werden. Gleichzeitige *Aufnahme von Glucose* (wie beispielsweise im Traubenzucker) reduziert die Beschwerden. Von einem totalen Verzicht auf Obst ist abzuraten.

Wurde bei Ihnen eine **Glutenintoleranz** (Zöliakie) festgestellt, sollten sie folgende Nahrungsmittel lebenslang meiden:

- Getreide: Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Grünkern, zum Teil Hafer
- Bier

Sie können *glutenfreie* Nahrungsmittel ohne Probleme zu sich nehmen. Dazu gehören auch:

- Reis, Mais, Kartoffeln, Quinoa, Sojabohnen, Buchweizen, Hirse, Tapioka, Amarant, Kastanie
- Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Salat

Wollen Sie herausfinden, ob eine dieser Unverträglichkeiten oder Andere vorliegen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

- **Meiden** Sie die entsprechenden Nahrungsmittel für **eine Woche**.
- Essen Sie **eine Woche** lang besonders viele dieser Nahrungsmittel.
- **Wiederholen** Sie diesen Vorgang.

Sollten Sie jeweils darauf reagieren, so ist die Wahrscheinlichkeit groß, an der entsprechenden Unverträglichkeit zu leiden. Bei zu starken Beschwerden sollten Sie den Test jedoch **abbrechen**.