

DR.
OTT

Nahrungsmittel- unverträglichkeiten (NMU)

Viele Menschen haben **Verdauungsprobleme**. Die Diagnose Reizdarm-symptom wird im Praxisalltag oft vorschnell gestellt, da die Beschwerden einer NMU sehr ähneln.

NMU können sich trotz unterschiedlicher Ursache sehr ähneln. Da die **Behandlung verschieden** ist, lohnt zunächst die Diagnosestellung.

Einige Betroffene helfen sich, indem sie **versuchsweise stark einschränkende Diäten** durchführen. Bevor Sie sich dazu entschließen, Milchprodukte, glutenhaltige oder histaminreiche Nahrungsmittel verdachtsweise aus Ihrem Speiseplan zu verbannen, empfehle ich Ihnen folgendes Vorgehen:

Diagnostik- Auslassversuch- Provokation- individueller Ernährungsplan



*Einteilung NMU im Alltag:

IMMUNOLOGISCH

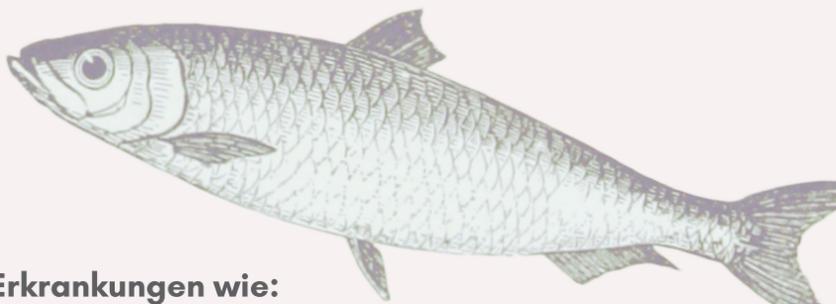
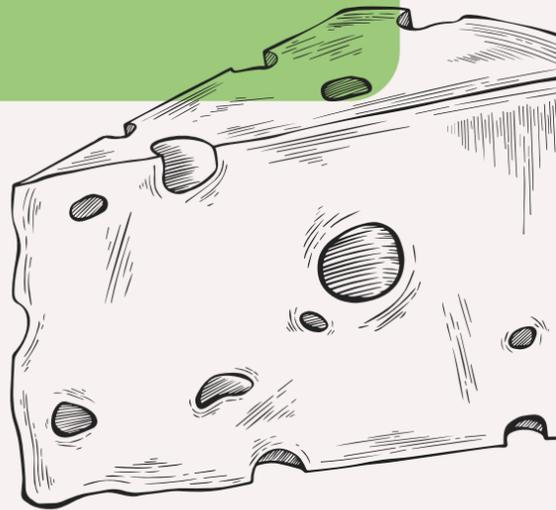


allergische NMU
=
allergische
Hypersensitivität
=
Nahrungsmittel-
allergie

ZÖLIAKIE

NICHT IMMUNOLOGISCH

nicht
allergische NMU
=
nicht allergische
Hypersensitivität
oder
Enzymdefekte
oder
Malabsorption



*Einbegriffen sind in die Einteilung Erkrankungen wie:

Histaminintoleranz, Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Gluten-/Weizensensitivität, eosinophile Ösophagitis, pollenassoziierte Nahrungsmittel-allergien und andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten.