DIAGNOSE

Allergien:

- Hauttest
- Bluttest
- Ernährungstagebuch

Unverträglichkeiten:

- Atemtest
- Bluttest
- Ernährungstagebuch

Sehr häufig wird eine Unverträglichkeit mit einer Lebensmittelallergie verwechselt!

WAS WIR FÜR SIE TUN KÖNNEN:

- ✓ Ärztliche Untersuchung
- ✓ Genaue Differenzierung der Beschwerde-symptomatik
- ✓ Diagnosestellung über Blut und/oder Atemtest
- ✓ Individuelle ernährungsmedizinische Beratung nach functional eating®
- ✓ Erhebung der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils
- ✓ Auswertung Ernährungsprotokoll
- ✓ Einkaufstraining
- ✓ Praktische und familientaugliche Tipps

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

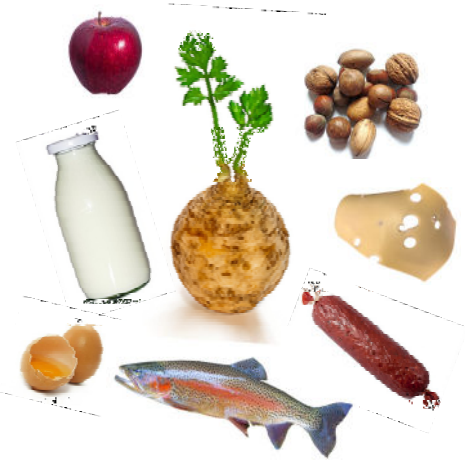
Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen

Hauptstraße 24/Top 21
8301 Laßnitzhöhe
Telefon: 03133 30660
Fax: 03133 30660-44
E-Mail: office@lindschinger.at
www.lindschinger.at

Bilderverweis: pixabay

INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

NAHRUNGSMITTEL ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN



ACHTUNG „VERWECHSLUNGSGEFAHR“

Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen

SYMPTOME

Allergie:

- Juckreiz, Ausschlag
- rinnende Nase
- Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen
- Atemnot
- anaphylaktischer Schock (kompletter Kreislaufzusammenbruch)

Unverträglichkeit:

- Blähungen, Durchfall, Übelkeit, Bauchschmerzen

„Was Nahrung für die Einen ist, kann Gift für Andere sein."

(Lukrez, Dichter und Philosoph)

ALLERGIE ≠ UNVERTRÄGLICHKEIT

Allergie = überschießenden Reaktion des Immunsystems, *Bildung von Antikörpern* (IgE) auf ein bestimmtes Eiweiß.

Unverträglichkeit = Enzymmangel oder Transportproblem, *KEINE* Bildung von Antikörpern.

10 – 20 % der Bevölkerung **glauben** von einer Nahrungsmittelallergie oder –unverträglichkeit betroffen zu sein.

Nur bei ca. 2 % handelt es sich um eine echte Allergie. Unverträglichkeiten treten häufiger auf.

DIE HÄUFIGSTEN ALLERGIE-AUSLÖSER SIND...

Gluten, Fisch, Schalen- und Krustentiere, Hühnerei, Kuhmilch, Innereien, Sellerie, Fenchel, Karotten, Hülsenfrüchte, Äpfel, Kirschen, Soja, Nüsse, Samen

DIE HÄUFIGSTEN UNVERTRÄGLICHKEITEN SIND...

Milchzucker-, Fruchtzucker-, Histaminunverträglichkeit

Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen