



## **Nahrungsmittelunverträglichkeit**

Bauchgrummeln, Durchfall, Kopfweh: Hinter solchen Beschwerden steckt oft eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln. Doch die durch Lebensmittel hervorgerufenen Leiden sind sehr unterschiedlich. Deshalb dauert es oft Jahre, bis der Grund für die Beschwerden vom Arzt erkannt wird. Doch unser großer Vital-Test kann die Zeit bis zur richtigen Diagnose verkürzen. Sollten Sie in einem oder mehreren Tests mehrere Antworten mit Ja beantworten, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

*Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit): Sind Sie betroffen?*

- 1) Ich habe sehr oft Magenschmerzen
- 2) Mein Bauch ist manchmal so aufgebläht, dass er spannt
- 3) Ich habe immer wieder Durchfall
- 4) Meine Beschwerden treten 30 Minuten bis 3 Stunden nach der letzten Mahlzeit auf. (In vielen Fertiggerichten ist Milchpulver enthalten. Diese Mengen können bereits ausreichen, um Symptome auszulösen)
- 5) Milch? Schmeckt mir gar nicht! Aber einige Milchprodukte mag ich (Butter oder Parmesan zum Beispiel enthalten nur wenig Laktose)
- 6) Ich habe Vorfahren im Mittelmeerraum oder Asien (In diesen Gegenden ist Laktoseintoleranz besonders weit verbreitet)

*Fruktoseintoleranz (Fruchtzuckerunverträglichkeit): Leiden Sie darunter?*

- 1) Ich habe sehr oft Blähungen
- 2) Ich habe mindestens einmal pro Woche heftige Bauchschmerzen
- 3) Manchmal schwitze und zittere ich, bisher habe ich diese „Anfälle“ aber nie im Zusammenhang zu meiner Ernährung gesehen
- 4) Die Beschwerden treten meist eine halbe Stunde, nachdem ich Obst oder süße Gemüsesorten wie Lauch gegessen habe, auf
- 5) Fruchtsäfte können mir schlimme Bauchschmerzen verursachen
- 6) Ich leide immer wieder unter Stimmungsschwankungen und Antriebsstörungen

*Histaminintoleranz (Histamin ist ein körpereigener Botenstoff, der aber auch in vielen Lebensmitteln vorkommt): Sind Sie betroffen?*

- 1) Manchmal habe ich sehr heftige Bauchschmerzen
- 2) Wenn ich Sekt trinke, bekomme ich rote Flecken im Gesicht
- 3) Ich habe immer wieder explosionsartige Durchfälle, die sehr schmerzhaft sind
- 4) Die Übelkeit kommt meist rasch nach der letzten Mahlzeit
- 5) Ich vertrage Nahrungsmittel mit langen Reifungsprozessen (Salami, Sauerkraut und Parmesan zum Beispiel) nicht besonders gut
- 6) Ich vertrage Erdbeeren, Thunfisch und Kakao nicht