

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

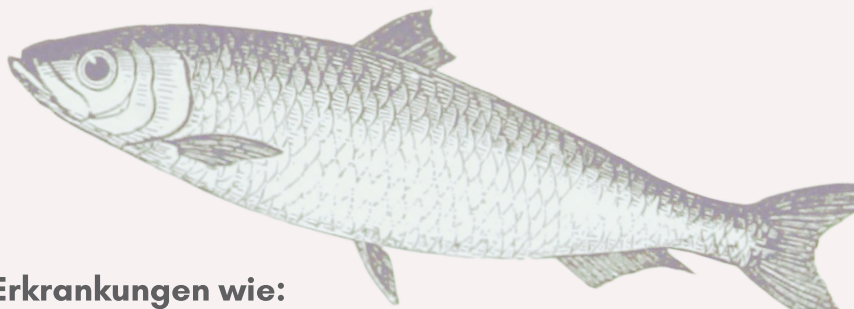
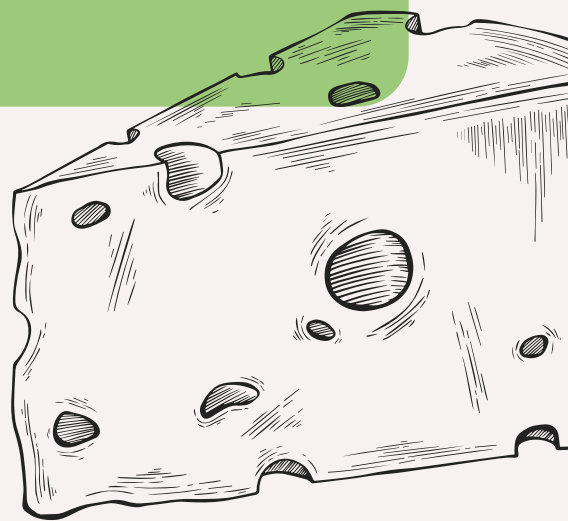
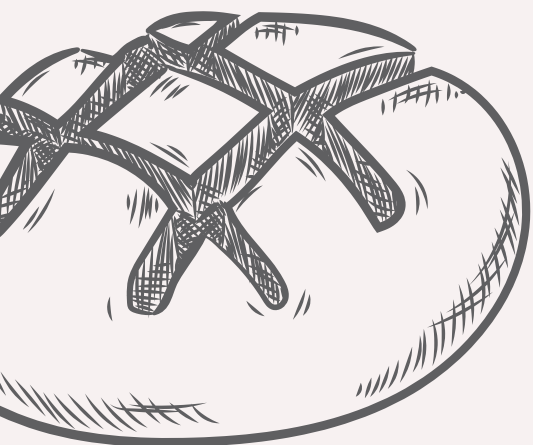


allergische NMU  
=  
allergische  
Hypersensitivität  
=  
Nahrungsmittel-  
allergie

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.