

GESUND/VITAL  
FREIZEIT

INTOLERANZ

# Nahrungsmittel als Ursache für vielzählige Beschwerden

**Nahrungsmittelunverträglichkeit ist nicht gleichzusetzen mit einer Allergie. Intoleranzen sind um einiges schwerer zu erkennen und die Symptome sind nicht immer klar zuzuordnen.**

von TANJA DIETINGER



Nicht jeder Mensch verträgt alle Lebensmittel.

Foto: Wodicka

Nahrungsmittelunverträglichkeit ist der Überbegriff für alle Formen der Unverträglichkeitsreaktion auf Lebensmittel. Hierzu gehören alle gesundheitlichen Beschwerden, die in Zusammenhang mit dem Verzehr von Lebensmitteln beziehungsweise deren Inhaltsstoffen auftreten. „Für die Entstehung von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit können zum Beispiel schlechte Nahrung, zahlreiche Zusatzstoffe, Umwelteinflüsse und Stress verantwortlich sein“, erklärt der Experte Harald Schopper, vom hamaru-Zentrum Linz.

## Anzeichen einer Nahrungsmittelintoleranz

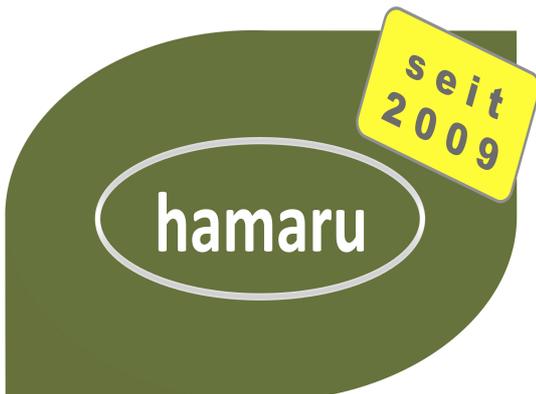
Die Auswirkungen können ganz unterschiedlich sein und werden oftmals nicht in direkten Zusammenhang mit Lebensmitteln gebracht. So können Magen, Darmstörungen, dermatologische Prozesse, neurologische Störungen, Atembeschwerden, psychologische Störungen und Hyperaktivität hervorgerufen werden. Weiters problematisch sind, Fibromyalgie, Gelenkschmerzen, Gelenkentzündungen, Immunitätsverluste und Gewichtsprobleme.

## Austesten von Unverträglichkeiten

Mittels einer Nahrungsanalyse können mehr als 500 verschiedene Nahrungsmittel getestet werden. „Diese Nahrungsmittel werden auf ihre Ver- und Unverträglichkeit getestet“, so Schopper. „Am Ende der Analyse erhält man eine komplette Auswertung, welche genau aufzeigt, welche Nahrungsmittel der Körper verarbeiten kann und welche nicht – sprich, welche negative Auswirkungen auf den Körper haben“. Hautprobleme, Migräne und Gewichtsprobleme werden nur sehr selten mit Nahrung in Verbindung gebracht. „Viele Patienten sind nach Weglassen der nicht verträglichen Nahrungsmittel erstaunt, dass Beschwerden verschwinden, die sie nicht mit ihrem Essen in Verbindung gebracht hätten“, führt Schopper aus. Wenn man für sechs bis acht Wochen nicht-verträgliche Nahrungsmittel meidet, kann die Intoleranz durchaus auch verschwinden. Doch auch die besonders gut verträglichen Lebensmittel werden bei der Analyse aufgezeigt.

## Methoden

Getestet werden kann mit einem YORK-Test, bei dem mittels eines Blutropfens getestet wird. Der Test wird über das Internet angeboten und durchgeführt, dabei ist keine persönliche Beratung möglich. Die zweite Möglichkeit ist die oben beschriebene ProNutri-Methode, bei der mittels TCM-Messgerät mehr Nahrungsmittel ausgewertet werden können und das Ergebnis sofort in der Praxis vorliegt.



hamaru Zentrum Linz

0699 12081208

[www.hamaru.at](http://www.hamaru.at)