

## Diagnose

Wesentlich bei der Diagnosefindung ist das Gespräch mit Ihrem Arzt. Häufig ergeben sich daraus bereits konkrete Hinweise auf eine Allergie oder Intoleranz.

Dieser Flyer bietet Ihnen erste allgemeine Informationen. Die weiteren Schritte und Vorgehensweisen sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Auslösende Nahrungsmittelbestandteile gibt es viele – die richtige Labordiagnostik hilft Ihrem Arzt bei der Identifizierung.

Ein Symptom- oder Ernährungstagebuch kann Ihnen dabei helfen, mögliche Ursachen und Zusammenhänge herauszufinden.

## Sprechen Sie uns an

**Liebe Patientin, lieber Patient,**  
haben Sie Fragen zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten, dann sprechen Sie uns an.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



 **MVZ Labor Ravensburg**  
Labor Dr. Gärtner

**MVZ Labor Ravensburg GbR**  
Elisabethenstraße 11 | 88212 Ravensburg  
[www.labor-gaertner.de](http://www.labor-gaertner.de)

LIMBACH  GRUPPE

## Nahrungsmittel- unverträglichkeiten

Endlich wieder entspannt essen



## Haben Sie das Gefühl, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen?

So geht es fast 30 % der Menschen in Deutschland! Die häufigsten Anzeichen für eine Unverträglichkeit sind Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen oder Bauchkrämpfe. Aber auch Hautausschläge, Schwindel oder Kopfschmerzen können darauf hinweisen.

Sowohl die Ursachen für eine Nahrungsmittelunverträglichkeit als auch die möglichen Symptome können vielfältig sein. Man unterscheidet zwischen Nahrungsmittelallergien und sogenannten Intoleranzen.



## Allergie?

Allergien sind eine Abwehrreaktion des Körpers auf spezifische Nahrungsmittelbestandteile.

### Symptome

- Hautausschläge, Juckreiz
- Schnupfen
- Kribbeln im Mund
- Augenentzündungen
- Bauchschmerzen/Bauchkrämpfe
- Verdauungsstörung
- Durchfall
- Verstopfung
- Blähungen
- Übelkeit, Erbrechen



Die Reaktion erfolgt sofort oder in weniger als 2 Stunden nach Nahrungsaufnahme!

Die häufigsten Auslöser von Lebensmittelallergien sind: Äpfel, Erdnüsse, Nüsse, Sellerie, Weizen, Fische, Schalentiere, Kuhmilch und Hühnerei.



Häufigkeit des Auftretens einer Allergie beträgt 3-5 % in Deutschland.

## Intoleranz?

Eine Intoleranz bezeichnet die Unfähigkeit des Körpers bestimmte Nahrungsmittel richtig zu verarbeiten.

### Symptome

- Bauchschmerzen/Bauchkrämpfe
- Verdauungsstörung
- Durchfall
- Verstopfung
- Blähungen
- Übelkeit, Erbrechen
- Hautausschläge, Juckreiz
- Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Müdigkeit



Die Reaktion erfolgt i. d. R. in bis zu 72 Stunden nach Nahrungsaufnahme!

Die häufigsten Lebensmittelintoleranzen bestehen gegen: Milch, Obst, Getreide, Käse und Wein.



Häufigkeit des Auftretens einer Intoleranz beträgt 20-25 % in Deutschland.