

Inhalt

Vorwort	XI
Einleitung	1
Teil 1: Hintergründe	7
1 Über Allergien im Allgemeinen	9
1.1 Was ist eine Allergie?	9
1.2 Wie funktioniert das Immunsystem?	10
1.3 Ursachen für die Entstehung von Allergien	11
1.4 Was sind Antigene bzw. Allergene, Immunogene?	11
1.4.1 Definition	11
1.4.2 Primärallergene	12
1.4.3 Sekundärallergene	13
1.5 Verschiedene Reaktionstypen der Allergien	14
1.6 Mögliche Symptome einer Allergie (Maskierung)	15
1.7 Kreuzallergien	17
1.8 Psychische Allergie (Allergie Typ I-A)	18
1.9 Atopien	22
1.10 Unterschied zwischen Allergie und Intoleranz (= Pseudoallergien)	23
2 Funktionen des Darms	25
2.1 Aufbau des Darms	25
2.2 Verdauungsleistungen	28
2.2.1 Verschiedene Möglichkeiten der Nahrungsaufnahme in das Körperinnere	31
2.3 Die Bedeutung der Darmschleimhaut (Mucosa enteralis)	33
2.3.1 Immunglobulin A (IgA) und seine Funktionen	33
2.3.2 Spezielle Aufgaben des Immunglobulins A (IgA)	34
2.3.3 Signifikante Auswirkungen auf die Immunologie	39
2.4 Der Bakterienrasen	40
2.4.1 Störungen des Mikrobenrasens (Dysbiose)	41
2.4.2 Beschreibung des Stuhles	46
2.5 Erkrankungen des Darms als Ausdruck eines allergischen Geschehens	47
2.5.1 Störungen der Fettverdauung und im Gallensäurenpool ...	48
2.5.2 Unvermögen der Zellulosespaltung	50

3	Allergene bei einer Nahrungsmittelallergie	56
3.1	Primärantigene	56
3.1.1	Kuhmilch	57
3.1.2	Hühnereiweiß (Ovalbumin)	64
3.1.3	Glutene (Kleberanteile des Getreides)	64
3.1.4	Weizen und Roggen	64
3.2	Sekundärantigene (persönliche Antigene)	64
3.2.1	Allergie gegen pflanzliche Substanzen	65
3.2.2	Allergie gegen Fisch und Fleisch	67
4	Entstehung und Folgen von Nahrungsmittelallergien	71
4.1	Ausbildung der intestinalen Allergie	71
4.2	Häufigkeit	74
4.3	Ursachen der enteralen Allergien	75
4.4	Wie erkrankt man an einer enteralen Allergie?	77
4.4.1	Die Physiologie des Säuglingsdarms	78
4.4.2	Wann und warum soll eine Beikost verfüttert werden?	79
4.4.3	Die Einflüsse der Ernährung auf den Säuglingsdarm	80
5	Formen der Kuhmilch- und Hühnereiallergie	86
5.1	Somatische Beschwerden	87
5.1.1	Verdauungstrakt	87
5.1.2	Atemtrakt	95
5.1.3	Lymphorgane – Lymphatiker	98
5.1.4	Lymphatiker und Folgeprobleme (Zähne, Beinlängen)	99
5.1.5	Infektanfälligkeit	101
5.1.6	Hautorgan	102
5.1.7	Gelenke	105
5.1.8	Beschwerden des Nervensystems	107
5.2	Psychischer und mentaler Formenkreis	108
5.2.1	Psychische Beschwerden	108
5.2.2	Mentale Störungen	111
5.3	Vegetativer Formenkreis	112
6	Die Rolle der Ernährung	114
6.1	Ernährung in der Schwangerschaft	114
6.2	Die Zeit im ersten Lebensjahr des Säuglings	117
6.2.1	Die Rolle der Ernährung bei der Mutter	117
6.2.2	Die Rolle der Ernährung im Säuglingsalter	120
6.2.3	Das Stillen	122
6.2.4	Beikost	132
6.2.5	Welche Einrichtungen geben Auskunft auf Fragen zum Stillen?	134

6.2.6	Welche Ersatzmilchen für die Muttermilch stehen zur Verfügung?	136
6.2.7	Hypoallergene Nahrung (HA-Milch)	141
6.2.8	Weitere Ernährung nach der Stillperiode	143
6.2.9	Tägliche Ernährung der stillenden Mutter	144
6.3	Ernährung des allergischen Kleinkindes	145
6.3.1	Fertigbreie	147
6.3.2	Selbstkochen	148
6.3.3	Grundsätzliches zur Anwendung einzelner Lebensmittel und Kochhilfen	151
Teil 2:	Diagnose und Therapie	153
7	Diagnosemöglichkeiten	155
7.1	Systematisches Vorgehen	155
7.1.1	Krankengeschichte (Anamnese)	156
7.1.2	Darmtätigkeit	156
7.1.3	Still- und Trinkanamnese	156
7.1.4	Anamnestische Erhebung bei Kindern	158
7.2	Palpatorische Untersuchung des Abdomens, Inspektion des Mundes	161
7.3	Eosinophilie	162
7.4	Hauttestung mit Nahrungsmittelantigenen	162
7.4.1	Methoden der Hauttestung	164
7.5	Serologie	167
7.5.1	RAST	167
7.5.2	Messung des IgA	170
7.6	Bakterielle Stuhluntersuchung	172
7.7	Enterale Diagnosemöglichkeiten	173
7.7.1	Suchdiät	174
7.7.2	Praktische Hinweise für die Suchdiät	176
7.7.3	Auslasszeit (Karenzzeit) oder Eliminationsphase	178
7.7.4	Belastungsphase	180
7.7.5	Zum praktischen Vorgehen	183
7.8	Unterzungentest	184
8	Mögliche Komplikationen	186
8.1	Komplikationen bei den Tests	186
8.2	Falsch deklarierte Antigene	186
8.3	Lebensbedrohliche Zustände	187
8.4	Impfungen und Komplikationen	188

9	Therapiemöglichkeiten	190
9.1	Medikamente	190
9.1.1	Milieuänderung	190
9.1.2	Allopathie	191
9.1.3	Homöopathie	191
9.1.4	Isotherapie	193
9.1.5	Phytotherapie	195
9.1.6	Orthomolekulare Medizin	196
9.2	Elektrodermale Untersuchungs- und Heilmethoden	197
9.2.1	Elektroakupunktur nach Voll (EAV und EAP)	197
9.2.2	Bioresonanz	197
9.3	Allergenvermeidung	198
9.4	Diätetik	198
9.4.1	Grundlinien für die Zusammenstellung der Ernährung (Stufenplan)	199
9.4.2	Diät nach Hay oder die Hay'sche Trennkost	199
9.4.3	Vollwerternährung	200
9.4.4	Diät ohne Primärantigene	201
9.4.5	Lebensmittelkunde für Allergiker	202
9.4.6	Stoffe, die aus Aminosäuren entstehen und allergische Beschwerden fördern	203
9.4.7	Wie hilft man dem allergischen Kind?	205
9.4.8	Fragen zu weiteren Verunreinigungen bzw. Allergien	207
9.4.9	Welche Medikamente sind bei Allergien erlaubt?	211
9.5	Stärkung des Immunsystems	214
Teil 3:	Kopiervorlagen	217
10	Diätanleitung Primärantigene und Sekundärantigene	219
11	Fragen zur Maskierung der Allergie	220
12	Maskierung der Allergie bei Kindern – Fragen nach Beschwerden	221
13	Maskierung der Allergie bei Erwachsenen – Fragen nach Beschwerden	222
14	Vorschlag eines Speisenplans für ein Kleinkind (3–6 Jahre) für 14 Tage	223
15	Ernährungstagebuch	224
16	Kopiervorlagen mit Rezepten für Ihre Patienten	225
16.1	Einfache Diätrezepte für den Anfang – Suppen und Eintöpfe	225

16.2	Diätrezepte für Salate, Rohkost, Gemüse	226
16.3	Diätrezepte für Fisch und Fleisch	228
16.4	Diätrezepte für Kartoffelgerichte	230
16.5	Diätrezepte mit Getreide (Hirse, Buchweizen, Reis, Gerste)	231
16.6	Diätrezepte mit Nudeln, Spätzle, Polenta	233
16.7	Diätrezepte für warme Süßspeisen	235
16.8	Diätrezepte mit Tofu/Sojamilch	238
16.9	Kekse und Torten	241
17	Nützliche Hinweise auf geeignete Nahrungsmittel	244
Literatur		245
Stichwortverzeichnis		247