

Checkliste

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Selbstdiagnose: Verdacht auf Lactoseintoleranz

Bitte beantworten Sie folgende Fragen. Wenn Sie mehr als sechs Fragen mit »Ja« beantworten, sollten Sie sich auf Laktoseintoleranz untersuchen lassen.

Treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

- Ich habe mindestens einmal pro Woche Bauchschmerzen.*
- Ich habe sehr oft Blähungen.*
- Ich habe immer wieder Durchfälle oder schmierige Stühle.*
- Die Beschwerden treten meistens 30 Minuten bis 3 Stunden nach einer Mahlzeit auf.*
- Ich habe eine Abneigung gegen Milch, aber nicht gegen Milchprodukte.
- Wenn ich Milch trinke, nehmen meine Beschwerden zu.
- Im Urlaub werden die Beschwerden meistens besser.
- Ich habe nahe Verwandte (Großeltern, Onkel, Tanten, Cousins, Cousinen), von denen eine Laktoseintoleranz bekannt ist.
- Ich habe Vorfahren aus dem Mittelmeerraum (Ungarn, Türkei, Jugoslawien, Griechenland, Israel, Spanien, Italien), Asien, Afrika oder Südamerika.

ORDINATION DR. MICHAEL SILLER

Faberstraße 26, 5020 Salzburg

E-Mail: ordination@dr-siller.at

Telefon: +43 (0) 662 87 98 70

www.dr-siller.at

Selbstdiagnose: Verdacht auf Fructoseintoleranz

Bitte beantworten Sie folgende Fragen. Wenn Sie mehr als sechs Fragen mit »Ja« beantworten, sollten Sie sich auf Fructoseintoleranz untersuchen lassen.

Treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

- Ich habe mindestens einmal pro Woche Bauchschmerzen.*
- Ich habe sehr oft Blähungen.*
- Ich habe immer wieder Durchfälle oder schmierige Stühle.*
- Die Beschwerden treten meistens 30 Minuten bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit mit Obst, Honig, Lauch, Kohl oder Bohnen auf.*
- Ich habe eine Abneigung gegen alles, was sehr süß schmeckt.
- Wenn ich Apfelsaft (oder andere Fruchtsäfte) trinke, nehmen meine Beschwerden zu.
- Wenn ich Bonbons oder Kaugummis esse, nehmen meine Beschwerden zu.
- Ich habe immer wieder unerklärliche Depressionen oder Antriebsstörungen.
- Bei mir wurde die Diagnose Reizdarm gestellt.

Selbstdiagnose: Verdacht auf Histaminintoleranz

Wenn Sie mehr als zwei Fragen mit »Ja« beantworten ist eine Histaminintoleranz möglich, bei mehr als sechs Fragen mit »Ja« sehr wahrscheinlich.

Treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

- Ich habe unregelmäßig auftretende, dafür aber sehr heftige Bauchschmerzen.*
- Wenn ich Alkohol (insbesondere Sekt) trinke, bekomme ich rote Flecken im Gesicht und am Hals und habe das Gefühl von Hitzewallungen.*
- Ich habe immer wieder explosionsartige Durchfälle, die während der Stuhlentleerung zum Teil mit heftigen Schmerzen einhergehen und danach (fast) vollständig verschwinden.*
- Die Beschwerden treten meistens innerhalb weniger Minuten bis einer halben Stunde nach einer Mahlzeit auf.*

Fortsetzung Seite 3

ORDINATION DR. MICHAEL SILLER

Faberstraße 26, 5020 Salzburg

E-Mail: ordination@dr-siller.at

Telefon: +43 (0) 662 87 98 70

www.dr-siller.at

- Ich habe eine Abneigung gegen Alkohol.
- Nach einer Narkose (Operation) ist mir meistens übel oder ich erhole mich langsamer davon als andere Menschen.
- Ich reagiere auf Röntgenkontrastmittel sehr empfindlich und bekomme eher Kreislaufbeschwerden als andere Menschen.
- Ich vertrage verdorbene Nahrungsmittel überhaupt nicht.
- Ich vertrage Nahrungsmittel mit langen Reifungsprozess (Salami, Parmesan, Sauerkraut, etc.) nicht oder nur in sehr kleinen Mengen.
- Ich vertrage keinen Thunfisch (vor allem keine Thunfischkonserven).
- Ich vertrage keine größeren Mengen Erdbeeren.
- Ich habe eine Unverträglichkeit gegenüber Schmerzmittel oder vertrage überhaupt viele Medikamente nicht (ohne dass eine spezielle Allergie bzw. Unverträglichkeit festgestellt werden konnte).

** Bei Frauen gelten die Ja-Antworten nur, wenn die Beschwerden unabhängig vom Menstruationszyklus auftreten.*

© Univ.-Doz. Dr. med. Maximilian Ledochowski »Wegweiser Nahrungsmittel-Intoleranzen«