

Juli 2008

## Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

**Richtige und gesunde Ernährung ist in der TCM eine wesentliche Therapiesäule. Neben der individuellen Abstimmung der Ernährung sollten Sie auch noch folgende Punkte beachten:**

Gesunde Ernährung ist in aller Munde, viele wissen über gesunde Ernährung gut Bescheid, ernähren sich vollwertig mit viel Obst und Gemüse und trotzdem geht es ihnen schlecht dabei. Das kann ein Hinweis auf eine spezifische Nahrungsmittelunverträglichkeit sein, wie zum Beispiel eine **Laktose- oder Fruktose-Intoleranz**.

Manche Menschen vertragen Fruchtzucker schlecht und reagieren schon bei geringen Mengen mit Übelkeit und Blähungen, wobei der Grad der Unverträglichkeit individuell sehr verschieden sein kann.

Leidet man nach dem **Konsum von Fruchtzucker** an den genannten Beschwerden, ist es ratsam den **H2-Atemtest** durchzuführen, mittels dem eine eindeutige Diagnose gestellt werden kann. Zuvor muss allerdings noch eine **genetisch bedingte** Fruktose-Intoleranz ausgeschlossen werden, welche durch das Fehlen eines bestimmten Enzyms zustande kommt und zu Blutgerinnungsstörungen, Unterzuckerung und schweren Kreislaufproblemen führen kann.

Menschen mit einer Fruktose-Intoleranz, sollten demnach folgende **Lebensmittel unbedingt meiden:**

Marmelade, Nuss-Nougat-Creme, Marzipan, Müsli, Backwaren, auch Brot, diverse Aufstriche, gesüßte Milchprodukte, besonders mit Früchten, Wurstwaren (außer Schinken), Fischkonserven, Salzgebäck, Fruchtsäfte, Wein, Bier, Fruchteees, Sekt und Schnäpse, u.v.m.

**Gut verträglich sind z.B.:** Teigwaren, Reis, Sauerteig-Backwaren, Toast (ohne Zucker), Butter- und Sauermilch, Naturjoghurt, Topfen, Butter, Oliven- und Rapsöl, Fleisch und Fisch (frisch), schwarzer und grüner Tee, Pfefferminztee, Mineralwasser und Kaffee, etc.

Patienten mit einer **Laktoseintoleranz** können Milchzucker (=Laktose) nicht vollständig verdauen. Der Grund dafür ist das Enzym „**Laktase**“, das in diesem Fall kaum oder gar nicht vorhanden ist. Der nicht abgebaute Milchzucker erreicht so den

Dickdarm, wo er größere Mengen an Gasen bildet, die wiederum zu starken Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit führen. Laktasemangel kann angeboren sein, oder erst später z.B. durch Darmentzündungen hervorgerufen werden. Nicht immer lässt sich die Ursache eindeutig feststellen. Auffallend ist, dass viele Asiaten und auch ca. 20 % der erwachsener Europäer unter einem Laktasemangel leiden. Auch hier kann die Diagnose mittels Atemtest erstellt werden. Auch eine Blutzuckermessung vor und nach dem Trinken eines in Wasser aufgelösten Milchzuckers kann Klarheit bringen.

**Folgende Lebensmittel sollten aufgrund ihres Milchzucker-Gehalts gemieden werden:**

Milch, Butter, Margarine, Sauermilch o.ä., Käse, Schokolade, Backwaren, Wurst, auch in Medikamenten kann Laktose enthalten sein.

**BUCHTIPP zum Thema:**



Von 7.7.-11.7.08 sind wir auf Urlaub. Urlaubsvertretung ist Frau **Dr. Ute Priglinger**; sie ist unter der Nummer 0664 104 84 27 erreichbar.

**VORANKÜNDIGUNG:**

***TAG der offenen Tür am Samstag 2.8.2008***

Ein Informationstag mit Kurzvorträgen & Kulinarischem über:  
Mikroimmuntherapie, Qi – Gong, TCM- Ernährung,  
Kinesiologie und Laserakupunktur

Der genaue Ablauf / Zeit / Inhalt wir noch gesondert ausgesendet.

**Wir wünschen allen unseren Patientinnen und Patienten einen erholsamen Sommer!**

Dr. Sonja Laciny