

Sind Allergien auf dem Vormarsch?

In Deutschland reagieren ca. 30% der Bevölkerung allergisch auf bestimmte Stoffe und Substanzen. Die Tendenz ist steigend - auch im Bereich der Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten.

Wie stellen Sie fest, ob eine Allergie oder Unverträglichkeit vorliegt?

Die Diagnostik steht an erster Stelle. Allergologen, Gastroenterologen und ggf. andere Spezialisten sind die richtige Anlaufstelle bei Verdacht auf die genannten Erkrankungen - sie führen notwendige Tests und Untersuchungen durch. Ich empfehle Ihnen gerne entsprechende Spezialisten.

Welche Symptome können bei Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten auftreten?

Die Symptome können vielfältig sein: Magen-Darm-Beschwerden, Asthma, Gesichts- und Kehlkopfschwellungen, migräneartige Kopfschmerzen, Schwindel, Herzrasen, Kreislaufschwäche, Juckreiz, verstopfte oder laufende Nase, tränende und brennende Augen, Ekzemverschlechterung, Urticaria, neurologische Symptome, Muskel- und Gelenkschmerzen, Depressionen und viele andere mehr. Die Betroffenen leiden stark unter den Symptomen, die oft nicht als Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie erkannt werden. Es kommt häufig vor, dass Menschen unter mehreren Unverträglichkeiten bzw. Allergien gleichzeitig leiden.



Was können Betroffene tun?

Ziel ist es, die auslösenden Lebensmittel aus dem Speiseplan zu eliminieren, nur so ist eine Besserung/Beschwerdefreiheit zu erreichen. Es ist sinnvoll, sich von einer allergologisch spezialisierten Ernährungsfachkraft beraten zu lassen, damit eine optimale Nährstoffversorgung gewährleistet ist und der Essgenuss erhalten bleibt.

Wie läuft die Ernährungsberatung ab?

Ihre Wünsche und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt der Beratung. Alle Informationen sind individuell auf Sie zugeschnitten.

Zu Beginn führen wir ein Anamnesegespräch, bei dem ich gesundheitliche Aspekte, Laborwerte, Untersuchungsbefunde und Unverträglichkeiten abfrage. Dann kann ich Ihnen sagen, wieviele Beratungsgespräche sinnvoll sind und auf Wunsch fertige ich einen Kostenvoranschlag für Ihre Krankenkasse an. Als „Hausaufgabe“ schreiben Sie ein Ernährungs- und Symptomtagebuch, welches ich laufend auswerte. So können unverträgliche Lebensmittel ausfindig gemacht werden.

Beim ersten Beratungsgespräch erhalten Sie Ihren persönlichen Ernährungsplan mit Mengenangaben und den geeigneten Lebensmitteln. Zusätzlich erhalten Sie Listen mit geeigneten bzw. nicht geeigneten Lebensmitteln. Selbstverständlich bekommen Sie alle Informationen auch schriftlich, so dass Sie zuhause alles wieder nachlesen können. Bei den weiteren Beratungsgesprächen sind gesunde Ernährung und günstiges Essverhalten unser Thema und natürlich

werden die allergologischen Themen vertieft. Ich beantworte gerne Ihre aktuellen Fragen. Ziel ist, dass Sie selbst Ihre Erkrankung handeln können und dass Sie wissen und praktisch umsetzen können, was für Sie verträglich ist. Gerne sprechen wir auch über die Nahrungszubereitung und Rezepte.

Ich berate Sie bei folgenden Fragestellungen:

Nahrungsmittelallergien

- gegen Milch, Hühnerei, Getreide, Soja, Fisch, Sellerie, Nüsse, Sesam und andere
- pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien

Pseudoallergien

- Histaminintoleranz
- Unverträglichkeit von Konservierungs- und Farbstoffen
- Salicylatintoleranz
- Unverträglichkeit von Glutamat
- Unverträglichkeit von Süßstoffen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Fruktosemalabsorption
- Laktoseintoleranz
- Sorbitintoleranz

Weitere Erkrankungen

- Zöliakie/Glutenunverträglichkeit
- Rheumatische Erkrankungen mit Unverträglichkeiten
- Chron. Darmerkrankungen mit Unverträglichkeiten
- Chron. Urticaria

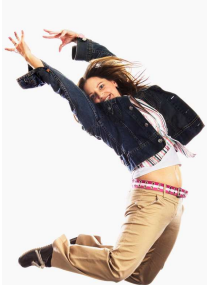


Ziele der Ernährungsberatung:

- Vermeidung allergischer Reaktionen bzw. Unverträglichkeitsreaktionen
- Optimale Lebensmittelauswahl bei Allergien und Unverträglichkeiten
- Anleitung für eine alltagstaugliche und schmackhafte Eliminationskost
- Steigerung der Lebensqualität bei allergischen Erkrankungen
- Optimale Versorgung mit Nährstoffen für körperliches und seelisches Wohlbefinden
- Erreichen Ihres Wunschgewichtes
- Reduzierung von Medikamenten und Nebenwirkungen (in Absprache mit Ihrem Arzt)
- Einüben eines gesunden Lebensstils

Ich freue mich darauf, Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Ich arbeite mit allen Ärzten und Krankenkassen zusammen. Regelmäßige Fortbildung und Zertifizierung garantieren eine hohe Beratungsqualität nach den Richtlinien der Fachgesellschaften. Die Krankenkassen bezuschussen meine Beratung, einige übernehmen die Kosten komplett.



Praxis für Ernährungsberatung und -therapie

Claudia Funk - Dipl. - Oecotrophologin

Ernährungsberaterin VDOE

Ernährungsfachkraft Allergologie (DAAB)

Krankenschwester



Waldstraße 172

66663 Merzig

Tel. 06861 - 701 262

Internet: www.claudia-funk.de

E-Mail: ernaehrung@claudia-funk.de

Termine nach Vereinbarung

Für Berufstätige sind auch Spät- und

Samstagstermine möglich

Zertifiziert bei:



Praxis für Ernährungsberatung und -therapie

Claudia Funk - Dipl. - Oecotrophologin

**Gesund essen
bei Nahrungsmittelallergien
und -unverträglichkeiten**

