

## Allergiecheck

Nahrungsmittelallergien bleiben oft ein Leben lang unentdeckt, weil die Symptome nicht sehr charakteristisch sind. Es wird mitunter gar nicht an diese Möglichkeit gedacht, vor allem wenn der direkte Zusammenhang zur Nahrungsaufnahme verloren geht. Denn wenn Nahrungsmittel, gegen die der Körper allergisch ist, ständig zugeführt werden, dann entwickelt sich eine sogenannte Latenz, das heißt, dass der Körper die allergische Reaktion im Darm reduziert, so dass ein „Überleben“ möglich ist.

Diese Latenz hebt sich wieder auf, wenn 4 Tage lang keine Allergene zu sich genommen werden. Wenn dann allerdings ein Allergen aufgenommen wird, reagiert der Körper besonders heftig.

Wenn eine oder mehrere der unten genannten Erscheinungen auf Sie zutreffen, besteht der Verdacht, dass unter Umständen eine Nahrungsmittelallergie vorliegt:

### Check für Allergien auf Nahrungsmittel:

- Müdigkeit allgemein
- Müdigkeit vor allem nach dem Essen; Müdigkeit vor allem nach bestimmten Speisen
- Aufgeblähter Bauch, Winde
- Bauchschmerzen
- Sodbrennen
- Schwere, müde Beine
- Symptome, die gleich nach dem Essen oder etwas später auftreten
- Zungenbelag
- Konzentrationsstörungen
- Brennen oder Jucken am Gaumen
- Wund werden im Mund
- Bei einigen wenigen Allergenen können ganz massive Symptome auftreten, wie das Anschwellen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum, bis hin zum Erstickten. ( z. B. bei Kiwi, Erdbeeren)

### Check für Allergien auf in der Luft enthaltene Allergene:

- Niesen
- Husten
- Fließschnupfen
- Rote, rinnende, brennende Augen
- Trockene Augen
- Verklebte Augen
- Glasiger, weißer Auswurf (Sputum)
- Schwer Luft zu bekommen, weil Nase zu ist
- Atemnot, Erstickungsgefühle

Bei Intoleranzen können auch noch Symptome auftreten, die in Richtung Depression gehen.