

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Buchbesprechung

Journal für Ernährungsmedizin 2001; 3 (3) (Ausgabe für Österreich)

Homepage:

**[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Mit Nachrichten der



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Nahrungsmittelallergie – endlich im Griff!

Praktischer Leitfaden zum Umgang mit Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen. Herausgegeben von Karin Buchart unter Mitarbeit von Wolfgang Frömel. Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2001. ISBN 3-8311-1242-8, DM 29,90, EUR 15,29.

Dieses Buch soll Betroffenen – nach der allergologischen Abklärung – bei der Auswahl ihrer Nahrungsmittel behilflich sein. Nicht eignet es sich jedoch zur „Selbstdiagnose“, denn am Anfang jeder Therapie von Nahrungsmittelallergien oder -intoleranzen muß der erfahrene Allergologe stehen. Nur dadurch können unnötig strenge Diäten sowie Nährstoffmängel vermieden werden.

Wissenswertes zu Fragen der Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen wird auf leicht verständliche Art und Weise erörtert. Anhand einiger Patientenbeispiele wird auf verschiedene Ausschlußfaktoren von speziellen Nahrungsmittelallergien hingewiesen.

Praktische Tips und viele Tabellen sollen den Alltag der Betroffenen erleichtern. So finden sich Übersichtstabellen angefangen von der Käseherstellung bis hin zu Backzusätzen.

Auszugsweise dazu einige informative Beispiele:

- *Im französischen Käse Rocquefort wird kein Getreideeiweiß vermutet. Doch liegt die Besonderheit dieses Käses gerade darin, daß die Schimmelpilzkultur auf Brot gezüchtet wird. Dadurch ist der in den Käse eingespritzte Schimmel mit Gluten kontaminiert.*
- *Tomaten sind nicht nur Lieferanten von Vitamin A, sie können auch zu einem unverträglichen Lebensmittel werden: Histaminquelle, Kreuzallergen zu Gräserpollen und Latex, säurereich.*
- *Balsamicoessig ist ein histaminarmer Weißweinessig, der durch jahrelange Lagerung in Eichenfässern besonders mild und doch geschmackvoll ist.*

Bei einigen Tabellen fehlen kurze zusätzliche Erklärungen, welche zur Anwendung für den Leser hilfreich wären. Im zweiten Teil des Buches findet sich eine Vielzahl von Rezepten mit praktischen Hinweisen auf „milchfrei“, „laktosearm“, „eifrei“, „glutenfrei“ und „histaminarm“.

Dr. Erika Diallo-Ginstl, Wien