



Ernährungsumstellung - Leben mit Nahrungsmittelunverträglichkeit

Hat Ihr Food Detective™-Test jegliche positiven Reaktionen angezeigt, so bedeutet das, dass bei Ihnen eine erhöhte Antikörperreaktion auf das betreffende Nahrungsmittel vorliegt und ihr Körper unverträglich darauf reagiert. Die Reaktionen können schwach, moderat oder stark ausfallen.

Nachdem Sie erfahren haben, dass bei Ihnen eine Nahrungsmittelunverträglichkeit besteht, empfiehlt es sich, für mindestens drei Monate auf alle "reaktiven" Nahrungsmittel zu verzichten.

Wenn bei Ihnen viele positive Ergebnisse vorliegen, erscheint es Ihnen eventuell zu schwierig, gleichzeitig auf alle diese Nahrungsmittel zu verzichten, und Sie können dann wie folgt vorgehen:

- a) Meiden Sie Nahrungsmittel mit moderaten und starken Reaktionen
- b) Verzehren Sie die Nahrungsmittel, für die eine leichte Reaktion angezeigt wurde, im Wechsel mit anderen Nahrungsmitteln.

Der Gedanke daran, bestimmte Nahrungsmittelarten von Ihrem Speisplan streichen zu müssen (möglicherweise einige Ihrer Lieblingsspeisen), kann anfangs entmutigend sein. Manche Menschen fühlen sich häufig für ein paar Tage nach Verzicht auf ein Nahrungsmittel schlechter, jedoch müssen Sie hier Ausdauer zeigen, selbst wenn es unter Umständen schwierig ist, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten.

Wenn Sie auf bestimmte Nahrungsmittel Ihrer bisherigen Ernährung verzichten, müssen Sie versuchen, diese durch andere zu ersetzen. Oft gibt es mehr Alternativen als man denkt. In unserem Abschnitt zum Thema ausgewogene Ernährung finden Sie Informationen zu den Nahrungsmitteln, die am häufigsten Unverträglichkeitsreaktionen hervor rufen.

Herauszufinden, dass man unverträglich auf bestimmte Nahrungsmittel reagiert, bedeutet nicht das Ende der Welt, sondern ist lediglich der Beginn einer anderen Ernährungsweise. Bedenken Sie, dass Sie durch den Verzicht auf die problematischen Nahrungsmittel ein viel erfüllenderes Leben führen können, das frei von den Symptomen ist, unter denen Sie so viele Jahre gelitten haben.

