

Lecker essen und genießen – auch mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Essgewohnheiten sind meist tief in uns verwurzelt, ebenso Gewohnheiten beim Einkaufen und Kochen. Stellt der Arzt dann die Diagnose **Nahrungsmittelunverträglichkeit**, die zwangsläufig eine Umstellung der Ernährung mit sich bringt, fragen sich die Betroffenen oft, wie es nun weitergehen soll.

Bei den meisten Menschen stehen Kuhmilch- und Weizenerzeugnisse an erster Stelle auf ihrem Speisezettel. Aber gerade diese beiden Kategorien, die in der Beliebtheit ganz oben stehen, fallen dann aber erst einmal weg. Dabei ist dies eine wunderbare Möglichkeit, nicht nur eine Fülle an Ernährungsalternativen kennenzulernen, sondern sie auch schätzen und lieben zu lernen. Es stellt gleichzeitig eine Chance dar, neue Erfahrungen zu machen, neue Geschmackserlebnisse zu entdecken und ein neues Vitalitäts- und Lebensgefühl zu bekommen.



Allergie und Unverträglichkeit

Es besteht ein grundsätzlicher Unterschied zwischen einer Allergie und einer Unverträglichkeit, wenngleich sie in der Umgangssprache häufig gleichbedeutend verwendet werden. Bei einer Nahrungsmittel-Intoleranz haben die Betroffenen die Chance, Lebensmittel, auf die sie unverträglich reagieren, wieder essen zu können, wenn sie z.B. eine Rotationsdiät machen. Eine Allergie hingegen ist eine Überreaktion bzw. Fehlsteuerung des Immunsystems, in deren Folge vermehrt Antikörper gebildet werden. Nahrungsmittelallergiker müssen in der Regel penibel darauf achten, dass in ihrem Essen keine entsprechenden Allergene enthalten sind.

Lecker essen und genießen – auch mit Nahu...

by Maren - <https://www.beeathletica.com/blog/maren-blog/2015/06/lecker-essen-und-geniessen-auch-mit-nahrungsmittelunvertraeglichkeiten/>

Die Rotationsdiät

Auch mein Bruder Gunnar Brand ist von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen. Mit Hilfe seiner Heilpraktikerin Ulrike Bron hat er diese gut in den Griff bekommen. So plädieren beide in ihrem neuen Buch [„Genuss trotz Verzicht“](#) (Aurum Verlag) unter anderem für die Rotationsdiät. Dahinter verbergen sich zwei wichtige Prinzipien, auf denen der Erfolg basiert: Dem Weglassen aller im Moment unverträglichen Nahrungsmittel und dem nicht täglichen Verzehr der erlaubten Nahrungsmittel nach einem 3-Tages-Prinzip. Dies bedeutet, dass auch gut verträgliche Nahrungsmittel nur alle drei Tage auf dem Speiseplan stehen dürfen. Ziel dabei ist es, 80 % gut verträgliche Dinge zu essen und sich 20 % kulinarische „Sünden“ zu leisten.

Die Vielzahl der geprüften und anschaulich bebilderten Rezepte machen deutlich:



Genuss trotz Lebensmittelunverträglichkeit ist möglich.

Lass dich begeistern von diesem Praxisbuch auf Grundlage der Rotationsdiät, um weiterhin gut und lecker zu essen. Sozusagen ein Rund-um-Sorglos-Buch für alle, die nicht alles essen dürfen. Aber auch nicht Betroffene werden begeistert sein von den Tipps für die denkbar einfachste Gesundheitsfürsorge und den leckeren Rezepten für ihr Kochrepertoire.

In diesem Sinne: Auf ein gesundes, leistungsstarkes und glückliches Leben mit Genuss!
Guten Appetit!