

Wenn Milch krank macht

Geschulte Ernährungsberater der DGGP e. V. helfen Betroffenen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien haben einen immer größeren Einfluss darauf, was auf unserem Teller landet. Immerhin glauben über 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland, an irgendeiner Form von Nahrungsmittelunverträglichkeit zu leiden und belegen diese Vermutung mit typischen Symptomen wie Bauchweh, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder chronischem Husten. Jährlich finden 15 bis 20 Prozent mehr laktosefreie Produkte Einzug in die Regale deutscher Supermärkte.

Hier können ausgebildete Ernährungsberater Betroffenen helfen; sie leisten Aufklärungsarbeit und stellen Essenspläne auf. Die Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) mit Sitz in Wuppertal fördert solche freien Fachberatungsberufe. Der größte deutsche Berufsverband bietet Ernährungsberatern, Entspannungspädagogen, Gesundheitspädagogen und -beratern fortbildende Seminaren und Vorträgen an und schafft ein Forum zum gemeinsamen Ideen- und Kontaktaustausch.

Wie wichtig eine fachkundige Aufklärung in Ernährungsfragen ist, zeigt sich schon daran, dass Allergien und Unverträglichkeiten häufig verwechselt werden:

„Laien betiteln meist alles als Allergie“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Imke Reese. „Aber jemand, der eine Laktoseintoleranz hat, ist gar nicht allergisch gegen Kuhmilch.“ Das Beispiel mit der Milch veranschaulicht den Unterschied: Besteht eine Nahrungsmittelallergie, bildet der Körper spezifische Antikörper gegen die Kuhmilchproteine. Schon geringste Mengen Milch können dann Symptome wie Hautausschlag, Magen-Darm-Beschwerden oder im schlimmsten Fall einen allergischen Schock hervorrufen. Bei einer Unverträglichkeit hingegen mangelt es an dem Enzym, das die Milch abbaut. Die kritische Menge Milch, die zu Schmerzen führt, ist individuell verschieden. Anders als Allergiker müssen Betroffene oft nicht vollständig auf Kuhmilch verzichten.

Auch Pollenallergiker können mit bestimmten Lebensmitteln zu kämpfen haben. Menschen mit einer Birkenpollen-Allergie reagieren beispielsweise oftmals auch auf Haselnüsse, Äpfel, Kirschen, Kiwis, Kartoffeln, Pfirsiche, Nektarinen, Sellerie und Karotten allergisch. Imke Reese unterstreicht die Problematik: „Circa 60 Prozent der Birkenpollenallergiker entwickeln im Lauf ihres Lebens eine pollenassoziierte

Nahrungsmittelallergie.“

Menschen mit einer Nahrungsmittelallergie sollten die Allergie auslösende Lebensmittel möglichst selten zu sich nehmen. Laut Ernährungsexperten ist es allerdings auch nicht ratsam, das entsprechende Nahrungsmittel einfach vom Speiseplan zu streichen. Eine ausgewogene Ernährung ist ebenso wichtig für eine gesunde Lebensweise. Außerdem enthalten viele Nahrungsmittel keine vollständige Zutatenliste – eine schwierige Situation für die Patienten.

Eine umfassende Information und Diätberatung ist daher Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie – all das können Ernährungsberater leisten. Sie beraten Einzelpersonen oder Gruppen, wobei sie die individuellen Besonderheiten der Ratsuchenden berücksichtigen, wie den Gesundheitszustand, die Nährstoffverwertung, Essgewohnheiten, Bewegung und das psycho-soziale Umfeld.

Die DGGP e. V. mit Sitz in Wuppertal ist einer der größten deutschen Berufsverbände für freie Fachberatungsberufe. Hier können ausgebildete Ernährungsberater, Entspannungspädagogen, Gesundheitspädagogen und -berater Seminare und Vorträge besuchen und ihre fachlichen Kenntnisse vertiefen. Die Fortbildungsmaßnahmen können von Absolventen aller Ausbildungsstätten für den Gesundheitsbereich wahrgenommen werden. Dabei gewährleisten die Richtlinien der DGGP e. V. einen fachlich hohen Ausbildungsstandard.

Sämtliche Leistungen, die der Verband darüber hinaus anbietet, sind seinen Mitgliedern vorbehalten. Dazu zählen eine exklusive Telefonsprechstunde, umfangreiche Beratung zur Existenzgründung sowie die Unterstützung durch besonders gestaltete Werbematerialien. Eine Mitgliedschaft kann auf der Homepage des Vereins beantragt werden.

Weitere Informationen unter www.dggp.org.

Das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org