

Die Hypoglykämie-Diät nach Dr. Amand (HG-Diät) und diverse Lebensmittelunverträglichkeiten

Essen ist wohl so ziemlich das individuellste, das es gibt. Was dem einen gut tut, schadet dem anderen. Ein Benzin-Auto sollte nicht mit Diesel fahren und ein Diesel nicht mit Benzin. Oder bist du ein etwa ein Stromer? Nur wenn du weisst, was dein richtiger Treibstoff ist, kannst du deine Energie ausschöpfen. Die absolut richtige Ernährungsform gibt es nicht. Richtig ist das, was dein Wohlbefinden steigert.

Gerade bei **Fibromyalgikern** macht das Essen einen grossen Unterschied. Betroffene haben nicht selten Hypoglykämie 70%, manche auch Gicht oder einzelne Lebensmittelunverträglichkeiten. Natürlich gibt es noch andere Krankheitsbilder, die bei der Fibro gehäuft auftreten, aber diese drei hier sind diejenigen die vor allem durch die Ernährung beeinflusst werden.

**Lebensmittel
Unverträglichkeit:
weglassen**

**Hypoglykämie:
Kohlenhydratarme
Diät**

**Gicht:
Purin arme
Diät**

Hier bekommst du Informationen, die dir helfen soll, deine für dich individuell beste Ernährungsform herauszufinden.

Bei der einzelnen **Lebensmittelunverträglichkeit**, ist die Massnahme einfach: Auslöser weglassen. Hast du eine **Hypoglykämie**, also Dauerbeschwerden durch Blutzuckerschwankungen, dann heisst es Kohlenhydrate durch Eiweiss und Fette zu ersetzen.

Bei der **Gicht** braucht es eine Diät ohne Purine aus Fleisch und Hülsenfrüchte.

Diät bedeutet hier aber nicht zu Hungern. Es geht auch nicht ums Abnehmen. Nein. Satt sein, wohlgenährt und ein optimiertes Wohlbefinden, das sind die Ziele dieser Diäten. Wenn du davon nebenbei noch etwas abspeckst, auch gut. Es gibt viele **Symptome, die man nicht mit der Ernährung in Verbindung bringt**. Was hat ein Dauerschnupfen schon mit der Ernährung zu tun? Deswegen bekommst du hier viele Infos, die dir helfen sollen, die Verursacher deiner Lebensmittel bedingten Beschwerden herauszufinden.

Rausfinden was deine Störfaktoren sind

Beim Rausfinden, was deinen Organismus stört, musst du gezielt vorgehen. Hier bekommst du eine Übersicht, die dir Zusammenhänge und Wege aufzeigt, um zu deiner optimalen Ernährung zu finden.

<p>Milch-Unverträglichkeit: wenn's nur wegen der Laktose ist, helfen «Lactase Kautabletten». Milch ist in unserer Gesellschaft nicht wegzudenken. Dabei ist Milch -biologisch gesehen- nur eine Säuglings- oder Kälbchen Nahrung für das erste Lebensjahr. Danach versiegt nicht nur die Muttermilch, sondern auch beim Kind die Laktase, ein Enzym, das für die Verdauung der Milch absolut nötig ist. Milch ist nichts, was ein aus den Windeln entwachsener Mensch braucht. Auch nicht wegen des Kalziums. Milch ist nur ein Genussmittel, dass den Körper übersäuert. Die Säure muss durch Kalzium neutralisiert werden. Und weil das Kalzium aus</p>	<p>der Milch dazu nicht ausreicht, holt sich der Körper das benötigte Kalzium aus den Knochen. Deswegen kommt Osteoporose, also brüchige Knochen im Alter in Milchtrinkenden Kulturen viel häufiger vor als in milchfreien Kulturen. (Kristallzucker entzieht auch Kalzium.) Bester Kalziumlieferant ist Sesam-Mus.</p> <p>Symptome der Milchunverträglichkeit Bauchweh, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Koliken, «Matschigkeitsgefühl», Trägheit, morgens Augen geschwollen, Wassereinlagerungen in Händen, Gesicht und Beinen, chronischer Schnupfen, Bronchialkatharr, Asthma, Trägheit und wie benommen im Kopf, Sitzfleischschmerz (beim sich Erheben) nach Milcheiweiss (Quark.)</p>
<p>Back-Hefe von Brot und Gebäck.</p>	<p>Anschwellen von Lippen oder Zunge mit oder ohne Taubheitsgefühl, Magendrücken, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Hautrötungen, Ekzeme, Juckreiz, Bläschen, Pusteln, Asthma</p>

<p>Weizen: Ist überzüchtet und beschert machen Menschen Beschwerden. Im Gegensatz dazu werden ursprünglichen Getreidesorten manchmal besser vertragen z.B. Dinkel, Emmer, Kamut, Hirse, Quinoa, Amaranth, (z.T. auch Hartweizen)</p>	<p>Mögliche Symptome: Bauchschmerzen, aufgetriebener Abdomen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Lethargie, Sehstörungen (z.B. nicht fokussieren können u.a.) Juckreiz im Mund, Hals, Nase, Augen, Schwellungen, Hautausschläge (Ekzeme), Stuhl mit Blut (Zöliakie?) Schleim im Stuhl.</p>
<p>Fructose Intoleranz Unverträglichkeit von Fructose aus Früchten oder als Zuckerersatz. Die Reaktionen können bis zu einem Tag verzögert auftreten, deswegen längere Beobachtungszeiträume nötig.</p>	<p>Blähungen, stinkende Gase, Übelkeit, Völlegefühl, Erbrechen, breiiger Stuhl, Durchfall, Verstopfung, Buchschmerzen. Bauchkrämpfe, Reflux (hochkommen von Magensäure oder Speisen) Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlafprobleme, Schwindel, Stimmungsschwankungen, Depressionen.</p>
<p>Kaffee</p>	<p>Mögliche Symptome Kopfschmerzen (wenn kein Kaffee-Nachschub kommt), Magenbrennen, Zittern, Leistungsabfall, Schlafstörungen, Aufstossen, saurer Mundgeruch (von anderen wahrnehmbar, v.a. bei Blutgruppe 0, weil sie mehr Magensäure haben als andere Blutgruppen und deshalb Fleisch gut verdauen können.)</p>
<p>Hühnereier-Eiweiss-Allergie Eier und Produkte mit Eiern wie Gebäck, Mayonnaise</p>	<p>Mögliche Symptome Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Hautrötungen, Quaddeln, Juckreiz, Kopfschmerzen, schlimmstenfalls lebensbedrohlicher anaphylaktischer Schock (gabs vor Jahren gehäuft nach einer nicht ganz ausgereinigten Impfstoffcharge für Kinder, denn Impfstoffe werden auf Hühnereiern oder («Hela») -Krebszellen gezüchtet)</p>
<p>Hülsenfrucht Allergie. Leguminose ist der lateinische Name für Bohnen, Soja, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, und Erdnüssen. Oft in Vegi-Produkten drin. Wird aber deklariert. Möglich, dass auch nur eine Sorte z.B. nur Erdnüsse folgende Beschwerden auslöst:</p>	<p>Mögliche Symptome Jucken und Brennen im Mund, Quincke-Ödeme: (plötzliche Schwellungen der Schleimhaut und angrenzende Hautareale) mit Atemnot, Asthma-Anfälle. Oder Juckenden Quaddeln, Nesselfieber mit schmerzhaften Schwellungen von Mund und Rachen oder dicke rote Striemen auf der Haut, wenn man mit dem Finger drüberfährt.</p>
<p>Olivenöl</p>	<p>Mögliche Symptome Ekzeme im und um den Mund, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Erbrechen und Durchfall.</p>
<p>Einzelallergien auf Haselnüsse, Kokosnüsse, Meeresfrüchte, Fisch oder Sellerie, Erdbeeren, Tomaten, Peperoni (CH) (in DE) Paprika. Aber auch Kürbis oder Kohllarten, oder einzelne Früchte wie Bananen, Äpfel, Zitrusfrüchte aber auch bestimmte Fleischsorten (Probleme im Verdauungstrakt)</p>	<p>Diese Einzel-Allergien, durchschaut man meist schneller, da man diese Lebensmittel ja nicht unbedingt täglich konsumiert und den Zusammenhang schneller erkennt. Schon ein einzelnes dieser Produkte kann die ganze Palette Verdauungsbeschwerden oder Ausschläge verursachen, die auch oben genannt sind. Typisch für Peperoni ist z.B. das Aufstossen. Für Tomaten und die genannten Früchte und Nüsse sind Hautausschläge im und um den Mund. Das gilt auch für Meeresfrüchte.</p>
<p>Allergien auf Einzelsubstanzen, die in diversen Lebensmitteln drinstecken, können Reaktionen auslösen: Wie Senföle (im Senf, Rucola, Broccoli, Meerrettich) oder Eugenol (in Nägeli, Zimt, Basilikum...) oder Cumarin (in Curcuma, Curry, Dill, Kümmel, Tonkabohne)...</p>	<p>Wenn du also auf verschiedene einzelne Lebensmittel merkwürdig reagierst, dann suche den gemeinsamen Nenner bei den Inhaltsstoffen und dann fragst du Tante Google, «in welchen Lebensmitteln hat es... Senföle?» Und dann weisst du welche Lebensmittel du beobachten und gegebenenfalls besser meiden tust.</p>

Weitere interessante Infos [Nahrungsmittelallergien / Unverträglichkeiten \(allergy-guide.com\)](http://allergy-guide.com)

Sei dein eigener Detektiv. Ärzte können nur Allergien austesten, aber keine Lebensmittel-Unverträglichkeiten. Jetzt erst noch meine neueste «Entdeckung» die mich zur Frage führt: Könnten **Lektine** die Auslöser für all die Beschwerden sein, die wir mit Fibromyalgie definieren?

Lektine. Es geht hier um eine Theorie von Dr. Steven Gundry. Obwohl sie umstritten ist, gebe ich sie hier wieder, weil seine Aussagen mit meinen Erfahrungen übereinstimmen.

Lektine sind pflanzeeigene Substanzen, mit der sich die Pflanze vor Fressfeinden schützt. So gesehen sind es «Pestizide», die dafür sorgen, dass sie (von Tieren) nicht gefressen werden und ihr Fortbestehen gesichert bleibt. Die Lektine befinden sich deshalb vor allem in den Schalen und den Kernen und machen die Samen sogar resistent gegen die Verdauung (wenn man sie nicht vorher zerkaut) und bleibt keimfähig. Tiere wissen intuitiv, was ihnen nicht bekommt, wir essen sie trotzdem und beim **Weizen** haben wir sogar extra Lektine herangezüchtet, um die Volksernährung mit grossen Getreide-Erträgen zu sichern. Ebenfalls grosse Mengen Lektine enthalten alle «Nachtschattengewächse»: **Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Peperoni, Paprika, Auberginen und Zucchini**, vor allem in der Schale und den Kernen. **Ebenso** stark lektinhaltig sind alle Hülsenfrüchte wie **Bohnen, Linsen, Kichererbsen...** und **Chiasamen**. Etwas weniger Lektine enthalten die ursprünglichen Getreidesorten wie **Dinkel, Roggen, Hafer, Emmer...** Auch Zucker und alle Süsstoffarten sollen laut Dr. Gundry bei einer Lektin-Unverträglichkeit ebenfalls gemieden werden. Nicht alle Menschen haben Beschwerden durch Lektine. Zum Glück. Zwei Dinge bewirken die Lektine: 1. Sie verkleistern mit Kohlenhydraten die Darmzotten was zu Mangelerscheinungen führt (trotz vielfältiger Ernährung). Und 2. lösen die Lektine die Dichtungsstellen zwischen den Zellen auf, so dass die Darmwände durchlässig werden, was man auch «Leaky gut» nennt (lieki gat gesprochen) und dadurch auch solche Substanzen ins Blut gelangen, die dort nichts zu suchen haben, was zu Entzündungen und Autoimmunreaktionen führt. Weitere Infos: [Welche Lebensmittel enthalten \(keine\) Lektine? \(PDF Liste\) \(mentalfoodchain.com\)](#)
Lebensmittel-Liste auf dieser Homepage: [Lektine-Lebensmittel-Liste-PDF.pdf - Google Drive](#)
Allgemein zu Leaky-Gut-Syndrom [Leaky-Gut-Syndrom und gestörte Darmbarriere – diffuse Symptome - CARA CARE](#)

Symptome:

Aufstossen, Sodbrennen, chronischer Husten (trotz Lunge ok) Völlegefühl, aufgequollener Bauch (auch ohne Gase), Bauch-Schmerzen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Fettstühle bis «schwimmender Kot», (=>Diagnose Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Colitis oder Lupus, Darmpolypen, Divertikulitis). Mangelerscheinungen trotz Nahrungsmittelergänzung, Diabetes, Insulinresistenz = Störung im Blutzuckerregulationssystem, was den ganze Energiehaushalt stört. Folge: Übergewicht, Diabetes, langsames Wachstum von Säuglingen und Kindern. Lektine verursachen laut Dr. Gundry auch Asthma, Allergien, Heuschnupfen, Hautausschläge, Ekzeme, Psoriasis, Herpes, Akne, Abszesse, Bläschenbildung, Altersflecken, Hautflecken, Vitiligo (Weissgefleckte Haut), Faszien Probleme, Haarausfall, Autoimmunerkrankungen mit Blutdiagnosen: Niedrige Werte von Immunglobulin G, Immunglobulin M und Immunglobulin A, niedrige Anzahl weißer Blutkörperchen, chronischer Anämie (Eisenmangel), Niedriges Testosteron, (Mönchsglatze), Chronische Schmerzen, Kopfschmerzen, Migräne Gelenkschmerzen, Arthritis, Gicht, Organstörungen von: Schilddrüsen, Nieren, Leber, Pankreas, Sexualorgane: Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten, Unregelmässige Mens Herzschwäche, Gefässkrankheiten, Bluthochdruck, Knochenschwund, Tumore, Kariesneigung, Zahnprobleme, Lymphome, Leukämien, Schlafstörung, chronische Erschöpfung, Hirnnebel, Schwindelanfälle oder Ohrgeräusche, Tinnitus, Nervenschmerzen, Einschlafen, Kribbeln in den Händen oder Füßen (Ameisenlaufen), Krämpfe, Taubheitsgefühle, Schwächegefühl in Beinen, Armen, mit Fallenlassen von Dingen. Manches wirkt über den Vagusnerv direkt aufs Gehirn mit psychischen Veränderungen Depression, Gedächtnisverlust, Demenz, Parkinson Multiples Myelom (Diagnose: Neuropathie= unwiderrufflich geschädigter Nerv, Multiple Sklerose, Die Liste der Beschwerden sei dabei noch unvollständig. Wer keine Lektine verträgt, soll diese Produkte weglassen, schälen und entkernen. Manche sagen, erhitzen und dampfgaren reduziere ebenfalls Lektine, aber da gehen die Meinungen auseinander.

Besonders interessant für uns finde ich die Ähnlichkeit zwischen den verbotenen Lebensmitteln bei der HG-Diät und den Lektin-haltigen Lebensmitteln. Da drängt sich mir die Frage auf, ob es nicht die Lektine sind, die Dr. Amand, ohne es zu ahnen, als Übeltäter identifiziert hat. Lektine können nur bei Menschen mit einer geschädigten Darmflora Schaden anrichten. Veranlagung, Medikamente und vor allem Antibiotika können Grund für eine Fehlbesiedlung im Darm sein. Wenn man dann die HG-Diät macht, meidet man schon die meisten Lektine. Das erklärt, warum manche nur schon durch die Diät von ihren Beschwerden loskommen. Auch wenn die Lektin-Theorie noch umstritten ist, sie deckt sich mit meiner Erfahrung und deshalb bringe ich sie hier. **Das fing schon als Kind an: Mit 6, einige Zeit nach einer Antibiotika-Kur ass ich einige der leckeren Cherry Tomaten aus unserem Garten und musste sie kurz darauf erbrechen. Seither verabscheue ich Tomaten. Zu Recht, wie ich inzwischen weiss. Das stark Lektin-haltige Weizen lässt meinen Bauch innert 20 Minuten aufquellen, so dass ich aussehe wie im 7.- 8. Monat Schwanger und ich werde ganz schläfrig und lethargisch und kann mit den Augen nicht mehr fokussieren, so als wären meine Augenmuskeln gelähmt.**

Haben die Lektin etwas mit Fibromyalgie zu tun?

Wie ihr ja wisst, gibt es für Fibromyalgie keine Nachweismethode und keine wirkliche Ursache. Wenn keine andere Erkrankung vorliegt, und eine gewisse Symptomatik vorhanden ist, dann erhält der geplagte Mensch die Diagnose Fibromyalgie.

Doch wenn ich dann alle die oben genannten Symptome und Beschwerden lese, die angeblich durch Lektine verursacht werden, dann muss ich unwillkürlich an die Diagnose Fibromyalgie denken.

Deswegen stelle ich jetzt hier mal einfach die Überlegung in den Raum, ob Fibromyalgie eventuell durch eine Lektin-Unverträglichkeit ausgelöst wird. Natürlich immer **nur, wenn die Darmflora bereits gestört ist**. Gestört wird die Darmflora durch Medikamente, allen voran **Antibiotika**, sowie durch unverträgliche Lebensmittel oder Lebensmittel-Gifte (wie künstliche **Süsstoffe** oder **Glutamate**), oder durch **Darm-Infektionen**. Manche Menschen, haben scheinbar einen anfälligen Darm «geerbt», könnte man meinen, was auch ein typisches Symptom für Menschen ist, die später die Diagnose Fibromyalgie bekommen. Oder wer von euch hatte als Kind nicht häufig Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung und Darmgluckern etc.?

Die Idee, dass Lektine oder andere «unpassende» Nahrungsmittel all die Symptome der Fibromyalgie auslösen könnten, ist dabei keine wissenschaftlich gesicherte Theorie, sondern lediglich ein Gedanke, den du für dich überprüfen kannst. Kommt dein Körper wirklich klar mit dem, was du isst?

Die HG-Diät versus Lektin-Diät

Warum sind diese beiden Diäten so ähnlich? Da die meisten Kohlenhydratreichen Lebensmittel auch Lektine enthalten, könnte es auch sein, dass das Problem bei der Fibro nicht die Kohlenhydrate, sondern die darin enthaltenen Lektine sind. Es kann aber auch sein, dass bei dir die Kohlenhydrate und bei jemand anderem die Lektine das Problem sind.

Auch wenn die Lektinfreie Diät fast identisch ist mit der Hypoglykämie-Diät gibt es ein paar Unterschiede: Während Dr. Amand **Süßkartoffeln** und **Karotten** auf Grund seiner Menge **Kohlenhydrate** bei der HG-Diät ausklammert, sind Süßkartoffeln und Karotten **lektinfrei**.

Tomaten und  **Paprika** (de) = **Peperoni** (ch) hingegen, die Dr. Amand erlaubt, sind stark Lektin-haltig.

Diese vier Lebensmittel könntest du als Testobjekte verwenden und feststellen, ob dein Problem von den Lektinen oder den Kohlenhydraten kommt.

Oder du testest anders herum: wenn du schon die HG-Diät hältst, dann probiere einmal Karotten und Süßkartoffeln und lasse dafür (die bei der HG-Diät erlaubten) Auberginen, Tomaten und Paprika/Peperoni weg. So könntest du herausfinden, ob deine Probleme von den Kohlenhydraten oder von den Lektinen kommen. Ob die Lektin-Theorie eine allgemeine Gültigkeit hat, oder ob sie nur bei bestimmten Personen oder Blutgruppen zutrifft, kann ich nicht sagen.

Bei mir stimmt sie auf alle Fälle. Das Erste, was ich merke, wenn ich was mit Lektine gegessen habe ist das «kleine Aufstossen». Nicht wie das Luftgörsen nach Kohlensäure, sondern so ein «luftloses» Aufstossen. Werden es noch mehr Lektinen, bekomme ich einen aufgedunsenen Bauch (auch hier keine Gase, sondern ehr wie eine aufgequollene Darmschleimhaut- am schlimmsten vom Weizen). Wenn ich Äpfel mit Schale esse bekomme ich punktuell auf der Mundschleimhaut aufschwellende Stellen (Quincke-Ödeme). Und nach der mit Schale gekochten Kürbissuppe hatte ich so starkes Sodbrennen, dass die Speiseröhre einen halben Tag später völlig verätzt war und ich mein heisses Wasser nicht mehr trinken konnte.

Egal, ob es die Lektine oder die Kohlenhydrate sind, eine Diät machen wir ja nicht um der Diät willen, sondern einzig und allein, um unser **Wohlbefinden** zu verbessern. Um sich trotz der Diät möglichst vielfältig zu ernähren, könnte es nötig sein, über den Tellerrand des benachbarten Hofladens hinauszuschauen und in anderen Kulturen nach weiteren verträglichen und schmackhaften Nahrungsmitteln zu suchen. Höre auf deinen Körper, er ist dein Guide (Führer) und du bist der Detektiv. Die Diät-Listen sind dabei nur Hilfsmittel zu deiner Orientierung.

Das Weglassen des «falschen Treibstoffes» ist die eine Hälfte auf dem Weg zur Besserung. Die andere Hälfte ist die richtige Neubesiedelung deiner Darmflora.

Eine gesunde Darmflora unterstützen

Es gibt Produkte, die die Darmflora optimieren:

Inulin, ein süßes weisses Pulver aus der Chicorée-Wurzel, fördert die guten Darmbakterien. Inulin bekommt man via Internet oder Drogerie. Kur-weise einen flach gestrichenen Teelöffel täglich, nährt die guten Darmbakterien und verdrängt dadurch die schlechten. Da das Inulin-Pulver süßlich schmeckt, passt es beim Kochen überall rein: Von der Suppe bis zum Müsli oder dem Salatdressing.

Chicorée Salat/Gemüse enthält auch Inulin. Mit Dip aus Mayo, Zitrone, Curry, erlaubtes Süßungsmittel und Salz). Oder gekocht mit Curry, etwas erlaubtem Süßungsmittel, Zitrone und Salz und mit Käse überbacken.

Die Knolle Topinambur enthält ebenfalls Inulin und Ballaststoffe. Mit kleinen Mengen beginnen, sonst könnte es Durchfall geben. Geschält und gekocht ist Topinambur ein Kartoffel-Ersatz und bei der HG-Diät ausdrücklich empfohlen.

Nach einer **Antibiotikakur** sind die meisten Darmbakterien zerstört, die guten wie die schlechten. Damit die wenigen schlechten nicht überhand nehmen helfen Darmbakterien-Kapseln, Inulin und das homöopathische Sulfur 30, das auch mögliche Antibiotika-Folgen beseitigt: Nach der Antibiotika Kur 3 Tage lang morgens und abends ein paar Sulfur Globuli auf geschmacks-freien Mund einnehmen.

Heilpilze sind auch eine Möglichkeit, die Darmflora zu unterstützen und Magenbeschwerden zu lindern. Manche gibt's frisch in «China oder Türken-Laden» oder man bekommt sie getrocknet in Kapseln. [Vitalpilze und ihre Wirkungen](#) (sehr gute Seite, mit Suchfunktion. Über die Symptome den richtigen Vitalpilz finden.)

Bei **Verstopfung** hilft Leinsamen geschrotet, oder Flohsamen (Chia, enthält extrem viel Lektine). Leinsamen und Flohsamen quellen im Darm auf und lockern den Stuhl (genug trinken) und sie machen ausserdem ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Diese Samen passen gut ins Müsli, Shake oder Suppen.

(Verstopfung kann auch andere Gründe haben, z.B. ein **tiefer Kaliumwert**. Durchschnittlich 2 g Kalium muss täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Durch Schwitzen bei Sport, Sommerhitze, Sauna oder den Wechseljahren verlieren wir zusätzlich Kalium. Gerade bei der HG-Diät kann es schnell zu Kaliummangel kommen, denn die besten Kalium-Lieferanten sind Kartoffeln, Süsskartoffeln, Karotten und Bananen, die bei der HG-Diät ausgeschlossen sind. Die **Symptome des Kaliummangels** sind: harter dunkler Stuhl oder in Bröckchen oder Kugelform, dazu schlappe Arme. Sinkt der Ka-Spiegel weiter kommen Taubheitsgefühl und kribbeln um den Mund dazu, der Puls wird erst schwach, dann zusätzlich beschleunigt, Später kommen Schwindelgefühl, Kopfschmerzen (druckartig), Introvertiertheit, Redefluss-Störungen und Depressionen dazu. Einen Kalium-Mangel behebt man am schnellsten mit 1-2 Kalium-Kapsel /Tablette (Apotheke) oder einer grosse Prise Kaliumgranulat (schmeckt komisch salzig, so wie der frische Schweiß und wie die Sportler-Elektrolyte-Getränke. Leider enthalten diese Getränke in der Regel Zucker oder Süsstoff und gerne mal giftige Farbstoffe. Sind also nicht empfehlenswert). Karottensaft liefert ebenfalls viel Kalium.)

Wie teste ich eine Lebensmittel-Unverträglichkeit aus

Es gibt verschiedene Wege, um eine Lebensmittel-Unverträglichkeiten auszutesten. Entweder durch ausprobieren oder durch Testmethoden wie **Bioresonanz** oder **Holopathie**. Im Internet findet sich hierzu Informationen. Was der Arzt austesten kann sind Allergien, aber nicht die Unverträglichkeiten.

«**Ausprobieren**» bedeutet, dass man ein Lebensmittel oder eine Gruppe von Lebensmitteln weglässt um nach einer erzielten **Verbesserung** einzelne Lebensmittel dem Speiseplan wieder hinzufügt um zu schauen, wie sich das Befinden ändert.

3 Tage braucht ein Lebensmittel, bis es samt seiner Wirkung aus dem Körper draussen ist.

Nehmen wir mal an, du hast den Verdacht, dass du Milch und Milchprodukte nicht richtig verträgst. Meistens ist es die pure Milch, die Probleme bereitet. Also trinke zunächst 3 Tage keine Milch. Wenn das noch nicht genug Besserung bringt, dann verzichte mindestens 4 Tage auf alle Milchprodukte, könnte ja sein, dass du nichts von der Milch verträgst. Wenn am 4. und 5. Tag eine Besserung eintritt, dann verzichte noch ein paar Tage länger auf alle Milchprodukte und fange dann an zu testen, was du von den Milchprodukten doch verträgst. Milch besteht ja aus Milchfett, Milcheiweiss, Milchserum und Milchzucker (Lactose).

Mit dem Milchfett haben die wenigsten ein Problem, also: Butter, Butterreinfett, Rahm/Sahne, Saure Sahne (vollfett) und Mascarpone sollte gehen, auch bei der HG-Diät. Wenn du Joghurt testest, dann nimm ein Molkerei-Joghurt. Das Joghurt «mild» aus dem Supermarkt hat lediglich eine Säuerungszeit von 4 Stunden, Molkereijoghurt mindestens 8 Stunden, was das Joghurt wesentlich verträglicher macht. Gönn dir so ein Molkereijoghurt für den Test. Wenn Joghurt die Beschwerden wieder verschlechtert, lass das Joghurt wieder 3 Tage weg, bevor du was Neues ausprobierst. Käse gibt es in Rohmilch und Pastmilch Qualität. Es kann sein, dass du das eine verträgst und das andere nicht. Quark besteht vor allem aus Milcheiweiss mit oder ohne Rahm. Oder ist es bei dir nur der Milchzucker der Probleme bereitet? Dann nimm Laktase-Tabletten zum Joghurt und Käse. Bei der «laktosefreien Milch» wird der Milchzucker nicht entfernt, sondern nur aufgespalten und zwar in Galactose (Schleimzucker) und Glucose (Traubenzucker) der sofort ins Blut geht und den Blutzuckerspiegel in die Höhe schiessen lässt.

Gicht

Nicht so häufig wie die Hypoglykämie bei Fibromyalgikern ist die Gicht, oder die Pseudo-Gicht, wie sie Dr. Amand nennt. Gicht ist eine «Ansammlung von Harnsäure in den Gelenken». Harnsäure entsteht bei der Verdauung, wenn wir Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten essen. Eiweisse bestehen aus verschiedenen Bausteinen und der Baustein namens **Purin** ist der, aus dem bei der Verdauung die Harnsäure entsteht. Normalerweise wird die Harnsäure über die Nieren ausgeschieden. Wenn das aber nicht richtig funktioniert, dann bleibt zu viel Harnsäure im Körper und muss irgendwo deponiert werden. Dazu eignen sich die Gelenke mit ihrer Gelenksflüssigkeit, aber auch im «Zwischenzellwasser» der Muskeln kann Harnsäure eingelagert werden. Dadurch fühlen sich die Muskeln an wie «verhockt» oder wie «verkatert». Die Harnsäure hat eine besondere Eigenschaft: sie kristallisiert beim «Abkühlen» zu kleinen scharfkantigen Kristallen. Das Abkühlen geschieht bereits durch «nicht Bewegen» der Gelenke. Äussere Kälte verschlimmert noch zusätzlich. Un-Bewegung beim Sitzen im Auto oder im Schneidersitz, lässt die Harnsäure in den Knien kristallisieren, die dann in den Gelenken ribscheln, was einen Wund-Schmerz verursacht. Wenn man sich nach langem Stillhalten wieder bewegt, tut die erste Bewegung für einige Sekunden noch mehr weh, denn die Kristalle schaben bei der ersten Bewegung, bis sie sich von der Bewegungswärme aufgelöst haben. Man nennt das deshalb auch den Anlaufschmerz oder das «Rostige Türangel-Syndrom»: die erste Bewegung der rostigen Türgelenke quietscht am meisten. Bei fortgesetzter Bewegung lässt das Quietschen nach. Wenn man sich aber mit gichtigen Gelenken zu lange und zu einseitig bewegt (Velofahren, Tennis, Stricken), dann nehmen die Schmerzen durch die andauernde Bewegung wieder zu und können sogar zu einer Gelenks-Entzündung führen. Auch die Einnahme einer grossen Menge Purinen auf einmal, kann zu einer plötzlichen Gelenkentzündung führen. Am häufigsten betroffen sind die Grosszeh-Grundgelenke oder Daumen-Grundgelenke, aber auch jedes andere Gelenk kann betroffen sein. Purine aus Fisch und Meeresfrüchten gehen besonders gerne in die Kniegelenke. Eine Entzündung erkennt man an Schmerzen, Erwärmung und Rötung der betroffenen Stelle.

Bei einem Gicht-Schub gelten folgende Massnahmen:

1. Massnahme: nicht fasten, sondern genug essen, damit man nicht abnimmt, denn beim Abnehmen werden Zellen abgebaut die Harnsäure freisetzen. (Wenn Abnehmen weh tut, dann ist es Gicht.)
2. Massnahme: Purin-arme Diät. Am schlimmsten sind Innereien, gepökelte Wurstwaren (das Nitritpökelsalz verstärkt die Gicht genauso wie Wein, Orangensaft oder Algen). Stark Purin-haltig sind auch Fleisch, rotes mehr als weisses, so wie Fisch und Hülsenfrüchte. Es gibt auch Gemüse mit Purinen, z.B. Lauch. Ich habe die Purin-haltigen Lebensmittel auf der HG-Diät-Liste mit einem roten Sternchen gekennzeichnet*.
3. Massnahme: Die Harnsäure-Ausscheidung verbessern: Pharmazeutische Mittel hierfür heissen Urikosurika (die können aber zum Teil schweren Nebenwirkungen machen). Pflanzlich hilft die Gelbwurz, besser bekannter als Kurkuma, als Pulver-Kapseln oder als Gewürzpulver z.B. in Saucen, Suppen oder als Goldene-Milch. Kurkuma packt die Harnsäure ein und schleust sie «heimlich» via Nieren aus. Bei einem drohenden Gichtanfall helfen 10-16 Kurkuma-Kapsel pro Tag (zu Beispiel mit 4 Stück auf einmal beginnen, dann stündlich noch mal eine, bis es wieder gut ist.) Bei empfindlichem Magen das Kurkuma vorzugsweise zum Essen einnehmen. Das Kurkuma kann einen neu aufgetretene Gichtschub innert Stunden bis 2 Tage beseitigen. Ist die Gelenkentzündung bereits chronisch, wird die Kurkuma-Behandlung natürlich nicht so schnell wirken.

Manche Guai-Anwender sagen, Kurkuma ist ein Wirkstoff, der blockiert. Bei mir blockiert er nicht, auch wenn ich täglich 8-10 Kapseln nehme. Falls du auch überlegst, wegen der Gicht regelmässig Kurkuma einzunehmen, dann lass dich kartieren und nimm dann 2 Monate lang so viel Kurkuma wie du brauchst um Gelenkschmerz-frei zu sein und dann lass dich wieder kartieren und dann wirst du wissen, ob bei dir die benötigte Menge Kurkuma blockiert oder nicht. (Aber verändere in dieser Zeit sonst nichts anderes, weder beim Essen noch bei den Kosmetika...) Selbst wenn Kurkuma blockiert, würde ich für eine akute Gichtbehandlung die Kurkuma-Kapseln den pharmazeutischen Medikamenten vorziehen.

Gicht und Hypoglykämie zusammen

...sind sie wie Max und Moriz, diese Beiden... ein unglückseliges Paar. Wer beide Begleiterscheinungen der Fibro hat, für den wird die Diät noch etwas kniffliger. Eine moderaten Kombi-Diät: lasse alles mit viel Purine weg, also kein Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte, auch keine Soja und die Gichtverstärker: Orangensaft, Wein, Algen und Tomatenpüree und verzichte wegen der Hypoglykämie nur auf die schlimmsten Kohlenhydrate wie Zucker, Weizen und Stärkeprodukte. Deine Ernährung könnte dann aus Dinkel, Roggen, Emmer- oder Kamut-Brot, bestehen, aus Roggen-Knäckchen, Haferflocken, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth oder Topinambur. Das Eiweiss beziehst du dann vor allem von Bio-Eier, Pilze, Nüsse und Samen. Täglich 2-3 Eier (unbedingt Bio-Freiland Eier, die anderen wirken entzündungsfördernd) und täglich eine Handvoll Nüsse und wöchentlich eine Pilzmahlzeit ersetzen das Fleisch und die Hülsenfrüchte. Körperlich Tätige brauchen noch etwas mehr. Gönn dir verschiedene Sorten Pilze und Nüsse, auch wenn sie teurer sind, (das ist Fleisch ja auch). Dass Eier den Cholesterin-Spiegel erhöht, hat sich als Irrtum herausgestellt. Wenn man bedenkt, dass aus einem Eigelb ein gesundes Küken entsteht, wird klar, dass in einem Ei alles drinsteckt, was ein Lebewesen an Nahrung braucht.

Motivation zur Diät

Sowohl die HG-Diät wie auch die Lektinfreie oder Purin-arme Diät lassen sich am leichtesten im Frühling oder Sommer beginnen. Da reicht einem eine leichte Kost, denn bei äusserer Wärme muss man nicht noch innere Wärme produzieren. Im Winterhalbjahr kommen uns ausserdem noch Weihnachtgebäck, Braten und die Osterhasen dazwischen, kein guter Zeitpunkt mit der Diät zu beginnen. Wenn gerade Winter ist, dann lasse schonmal das Weizenbrot und Weizen-Mehlspeisen weg und ersetze sie durch Dinkelbrot oder anderen ursprüngliche Getreidearten. Sich Fleisch abzugewöhnen hinterliess bei mir zunächst ein ständig «unsattes» Gefühl. Seit ich mir 2-3 Eier pro Tag genehmige, ist das aber kein Problem mehr.

Willst du die HG- oder Lektin-arme-Diät vorbereiten, dann plane gut: Suche Rezepte und Kochideen, mache einen Speiseplan für eine Woche und einen Einkaufszettel. Süssigkeiten und Knabberzeug versorge im Keller oder verschenke sie. Dann gehe einkaufen oder lasse einkaufen, falls du weisst, dass du den Versuchungen im Laden nicht widerstehen kannst. Und dann geht's los in die Chance auf bessere Zeiten.

Wenn es dir dann dank der Ernährungsanpassung besser geht, dann wirst du zukünftig gerne auf all die Dinge verzichten, die dir Schmerzen oder Beschwerden bereitet. Wenn dir eine Diät guttut, dann wirst du gerne dabeibleiben, auch wenn du dir jetzt noch nicht vorstellen kannst, dass du diese Diät lange durchhältst. Kannst du heute auf diese Lebensmittel verzichten? Ja? Dann schaffst du das auch Morgen. Wenn nicht, und du doch mal was «Falsches» isst, dann wirst du dich schnell wieder nach dem Wohlbefinden und deiner Diät sehnen. Also sein unbesorgt.

Isst du aus Überzeugung vegetarisch oder vegan? Oder nur regionale Küche statt international? Das sind gute Werte, aber wenn du an vielen Lebensmittelunverträglichkeiten leidest, muss du hierbei vermutlich Kompromisse eingehen um dich gesund und ausgewogen ernähren zu können.

Nicht alles kommt vom Essen

Bei all dem Gerede vom Essen solltest du aber nicht vergessen, dass gewisse Beschwerden auch von anderen Ursachen kommen könnten, die nicht mit Nahrungsmitteln oder der Fibromyalgie zu tun haben. (wobei nicht auszuschliessen ist, dass viele der manifesten Störungen von dauerhaft «falschen Treibstoff» gekommen sein könnten:) Schilddrüsenfehlfunktion, Nierenschwäche, Hormonproduzierende Organwucherungen oder Tumore, Leberstörungen, Nervenerkrankungen, Diabetes... Die Fibromyalgie macht uns ja leider nicht immun gegen andere Krankheiten. Also wachsam bleiben und im Zweifelsfall den Arzt konsultieren.

Um es nochmal deutlich zu sagen: Für die Guaifenesin Behandlung braucht es keine Diät. Lebensmittel blockieren nicht. Vergiss all das was da in den Sozialen Medien kursiert. z.B. «1 Löffel Essig auf dem Salat blockiert nicht, aber 1 Löffel Essig in einem Glas Wasser auf leeren Magen blockiert, weil es eine «medizinische Anwendung» ist). Das ist Unsinn. Bei Bluttests hat Dr. Amand eindeutig festgestellt, dass Salicylate durchs Essen via Magen keinen nennenswerten Einfluss auf die Salicylat Menge im Blut hat und deswegen auch nicht blockiert.

Nur was wir über die Haut und die **Schleimhäute** aufnehmen, das kann blockieren. Deswegen müssen wir auch Minze-Tee-Arten, so wie alles Teein-haltigen Teesorten meiden und alles was starke oder konzentrierte **ätherische Öle** enthält im Mundraum meiden, denn sie enthalten viele Salicylate, die ganz schnell von der Mundschleimhaut aufgenommen werden und direkt mit dem Blut in die Nieren gelangen und dort das Guaifenesin blockieren.

Zusammenfassung:

Bei **Fibromyalgie** hilft das **Guaifenesin**. Eine Diät ist wegen der Guaifenesin-Behandlung nicht nötig. Das Guaifenesin wird nur von Salicylaten, die über die Haut und Mundschleimhaut aufgenommen werden, blockiert. (**Pfefferminztee**, **Schwarztee**, **ätherische Öle**).

Wegen der **Hypoglykämie (Unterzuckerung)** hilft die HG-Diät mit möglichst wenig **Kohlenhydraten**.

Bei **Reizdarmsymptomen** können auch die **Lektine** (Pflanzeigene «Pestizide») die Ursache sein.

Gegen **Gicht** hilft die **Purin-arme** Diät ohne Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte. Unterstützend bei der Harnsäureausscheidung helfen Kurkuma-Kapseln.

Wenn eine Diät nichts bringt, dann lass sie bleiben. Deine Ernährung sollte **so vielfältig wie möglich sein** um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Bei starken Lebensmittel-Einschränkung sollten unbedingt gute **Nahrungsergänzungs-Kapseln** eingenommen werden. (Keine Brausetabletten oder Pülverchen, die enthalten oft den schmerzfördernde Süsstoffe Aspartam oder sonstige ungesunde Süsstoffe).

Wenn du noch nicht mit der Guaifenesin-Behandlung angefangen hast, dann finde zunächst heraus, ob und welche Lebensmittel du nicht verträgst. Natürlich kann man das auch während der Guai-Behandlung noch herausfinden, allerdings darf man die Veränderungen nicht mit einem «Schub» oder der anschliessenden Besserung verwechseln.

Ich hoffe du hast jetzt eine Idee, was bei dir das Problem sein könnte. Aber im Zweifelsfall geht Probieren über Studieren.

Was sind eigentlich deine Beschwerden durch Lebensmittel? Es würde mich freuen, wenn du sie mir mitteilst, dann könnte ich sie (ohne Namen natürlich) anfügen, was wiederum anderen helfen könnte.

Viel Erfolg

Dorothea Schwitter