



Das englischsprachige Buch steht hier kostenlos zum Download zur Verfügung: <https://www.mcsresearch.net/take-action>
(-> Siehe auch Haftungsausschluss am Ende des Dokumentes)

Nachfolgend ein Buch-Auszug: **Kapitel 5**

„Essen im Visier“ - Ernährung und Diät -

Der Versuch, sich gesund zu ernähren, ist heutzutage für jeden schwierig genug, da die meisten Lebensmittel mit Pestiziden, Herbiziden, Rinderwachstumshormonen (BGH), künstlichen Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln oder Aspartam belastet sind.



Für chemisch empfindliche Menschen mit Nahrungsmittelallergien und schweren Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann das Essen eine wahre Landmine sein, da selbst reine, biologisch angebaute Nahrungsmittel nicht sicher sind. Im Allgemeinen wird das Problem der Nahrungsmittelunverträglichkeiten schlecht verstanden, selbst von denen, die MCS behandeln. Zum Beispiel sind sich selbst die Befürworter einer hefefreien Diät uneinig darüber, welche Lebensmittel genau zu meiden sind.

Es gibt viele Unstimmigkeiten bezüglich MCS und der Testung und Behandlung von Nahrungsmittelallergien. Allergietests sind teuer und liefern oft widersprüchliche Ergebnisse. Eine Frau berichtete, dass sie Geld für drei verschiedene Arten von Lebensmittelallergietests ausgegeben hat, die alle widersprüchliche Berichte lieferten. Am Ende verließ sie sich auf ihr eigenes Urteilsvermögen und ließ die Lebensmittel weg, bei denen sie sich am schlechtesten fühlte, behielt aber so viele Lebensmittel wie möglich bei, um eine vernünftige Ernährung zu erhalten. Einige Leute würden ihr widersprechen und sie dazu drängen, alle Lebensmittel zu eliminieren, die schlecht getestet wurden, unabhängig von dem verwendeten Test. Das Problem bei diesem Ansatz ist jedoch, dass sie dann fast nichts mehr zu essen gehabt hätte. An einem Punkt hatte diese Frau eine Liste von nur zwölf Lebensmitteln, die bei ihr zwölf Stunden lang keine negative Reaktion hervorriefen. Später entdeckte sie, dass ihr erdölbasiertes Heizsystem dazu führte, dass sie intolerant gegenüber Chemikalien und Nahrungsmitteln wurde. Durch den Umzug in eine sicherere Wohnumgebung gewann sie ihre Toleranz für die meisten Lebensmittel zurück.

Dieses Kapitel wird Ihnen helfen, einige der giftigsten Nahrungsmittel zu eliminieren, und Sie mit einigen der populären Diäten vertraut machen, die bei MCS ausprobiert wurden, einschließlich der rotierenden diversifizierten, makrobiotischen, anticandida- und glutenfreien Diäten. Es handelt sich jedoch nicht um eine erschöpfende Quelle für jedes dieser Themen, und weitere Lektüre wird in Anhang C vorgeschlagen. Wenn Sie darüber informiert sind, wie Lebensmittel produziert oder transportiert werden, werden Sie zu einem bewussteren Verbraucher. Nicht viele Menschen wissen zum Beispiel, dass dieselben LKWs, die giftige Flüssigkeiten transportieren, später mit Lebensmitteln befüllt werden können, was zu gefährlich kontaminierten Lebensmitteln führt (Lawson 1994).

Wie wichtig die Ernährung für Menschen mit MCS ist, zeigt die Tatsache, dass neunzig Personen in Phase II meiner Forschung auf die Frage "Wenn sich Ihr Zustand verbessert hat, worauf führen Sie die Verbesserung zurück?" Vitamin- und Mineralstoffpräparate aufführten. Andere ernährungsbezogene Punkte, auf die die Befragten ihre Verbesserung zurückführten, waren:

- Allgemeine strenge Diät
- Bio-Lebensmittel
- Anticandida-Diät
- Rotationsdiäten
- Makrobiotische Ernährung
- Aminosäuren
- Abgefülltes Wasser
- Entchlortetes Wasser
- Antioxidantien
- Enzymbehandlung
- Knoblauch
- Hefepilz-Behandlung
- Antimykotische Mittel
- Leitungswasser
- Natürliche Produkte
- Fasten
- Fettfreie Ernährung
- Langsam essen
- Eliminationsdiäten
- Acidophilus

Viele Menschen mit MCS berichten, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln von Vorteil ist. In Phase I meiner Untersuchung berichteten 35 Prozent der Befragten über einen großen Nutzen, 26 Prozent über einen mäßigen Nutzen, 23 Prozent über einen leichten Nutzen, 8 Prozent über keinen Nutzen und 8 Prozent über unerwünschte Reaktionen auf Nahrungsergänzungsmittel. Ich schlage vor, so viel wie möglich über Grundnährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel zu lernen, um Ihr eigener Ernährungsberater zu sein. (Siehe Anhang C für weitere Lektüre.)

Giftstoffe in Lebensmitteln

In unserer industrialisierten Kultur sind Lebensmittel leider zu einer lagerfähigen, kommerziellen Ware geworden, die oft in einer Form auf den Tisch kommt, die keine Ähnlichkeit mit ihrer ursprünglichen Form hat. Tatsächlich enthalten verpackte Lebensmittel oft wenig oder gar keinen Nährwert. Versuchen Sie einmal, in einen Supermarkt zu gehen und ein Produkt zu finden, das tatsächlich gut für Sie ist. Vielleicht haben Sie Glück und finden ein Stück Obst, aber abgesehen davon sind die Lebensmittel verarbeitet, gebleicht, konserviert und gefärbt und enthalten nur einen kleinen Prozentsatz der Nährstoffe, die sie in ihrem natürlichen Zustand haben. Ein Freund kam einmal zu einer Potluck-Party zu mir nach Hause, hielt seinen Essensbeitrag in die Höhe und prahlte lachend damit, dass er nicht eine einzige natürliche Zutat enthielt. Wie soll man sich auch nur einigermaßen anständig ernähren, wenn Lebensmittel zu einer geldbringenden Ware verkommen sind?

Eliminieren Sie so viele Chemikalien wie möglich

Für jeden, der empfindlich ist, muss das sorgfältige Lesen von Lebensmitteletiketten zu einer Lebenseinstellung werden. Die Inhaltsstoffe werden auf den Etiketten in der Reihenfolge aufgeführt, in der sie in den Lebensmitteln enthalten sind, von der größten bis zur kleinsten Menge. Wenn zum Beispiel die erste Zutat Zucker ist, dann enthält das Produkt mehr Zucker als jede andere Zutat. Sie müssen alle aufgelisteten

Zutaten lesen. Seien Sie vorsichtig: Etiketten können irreführend sein. Wenn auf dem Etikett "Bio-Weizenvollkornmehl, angereichertes Weizenmehl" steht, dann enthält das Produkt zwar etwas Bio-Weizenvollkornmehl, aber auch nicht-biologisches, nicht-Vollkornmehl. Wenn Weizenmehl verarbeitet wird, werden der Weizenkeim (der innere Teil, der das Vitamin E enthält) und die Kleie (die äußere Schicht, die die Ballaststoffe enthält) entfernt und an Reformhäuser verkauft, und Sie erhalten den übrig gebliebenen stärkehaltigen Teil des Korns. Zu allem Überfluss wird das Getreide weiß gebleicht und das Produkt ist so weit an B-Vitaminen verarmt, dass nur noch ein Bruchteil davon übrig bleibt. Als partielle Abhilfe "reichern" die Hersteller ihre Produkte oft mit zwei bis drei der etwa siebzehn entzogenen Vitamine an.

Sie sollten Lebensmittel kaufen, die so natürlich wie möglich sind und so wenig wie möglich an Zusatzstoffen enthalten. Wenn Sie empfindlich auf Lebensmittel reagieren, brauchen Sie vor allem einfache Lebensmittel, die nicht mit vielen Zutaten überladen sind, damit Sie bei einem Test wissen, welche Zutat Ihre Reaktion verursacht. Wenn Sie ein abgepacktes Lebensmittel mit dreißig Zutaten essen und eine Reaktion bekommen, werden Sie keine Ahnung haben, auf welche Zutat Sie reagieren. Wenn Sie dagegen eine Mahlzeit mit natürlichem Blumenkohl essen und eine Reaktion bekommen, ist es klar, dass Sie auf den Blumenkohl empfindlich reagieren. Es ist auch wichtig zu wissen, dass, obwohl die Zutaten auf den Verpackungen aufgeführt werden müssen, die vorbereiteten Zusatzstoffe nicht auf den Etiketten aufgeschlüsselt werden müssen. Zum Beispiel könnte Joghurt als Zutat in einem Keks aufgeführt sein, aber das Lebensmitteletikett muss nicht die Tatsache aufführen, dass der Joghurt selbst Gelatine enthält. Daher ist es möglich, dass wir trotz gewissenhafter Sorgfalt Dinge konsumieren, die uns nicht bewusst sind. Mit dem Aufkommen gentechnisch veränderter Lebensmittel ist es sogar noch schwieriger geworden, zu wissen, welchen Allergenen man ausgesetzt ist.

Zu den Zutaten, die bei einer natürlichen Ernährung vermieden werden sollten, gehören:

- Künstliche Farbstoffe (abgeleitet von Kohlenteerfarbstoffen; im Verdacht und in einigen Fällen bestätigt, krebserregend zu sein)
- Künstliche Aromastoffe
- Konservierungsstoffe (werden zugesetzt, um die Haltbarkeit zu verlängern)
- (Mono-)Natriumglutamat (MSG) (wird als Geschmacksverstärker zugesetzt; häufig in chinesischen Lebensmitteln und versteckt in einer Vielzahl anderer Lebensmittel)
- Künstliche Zusatzstoffe und andere Verarbeitungshilfsmittel, wie z. B. "Teigkonditionierer" in Brot
- Gentechnisch veränderte Lebensmittel und Zutaten, soweit möglich
- Bestrahlte oder mikrowellenbehandelte Lebensmittel

Ruth Winters Buch *A Consumer's Dictionary of Food Additives* (2004) gibt einen Überblick über mehr als 8.000 Lebensmittelzusatzstoffe und untersucht den Stand der aktuellen Vorschriften zur Lebensmittelsicherheit. Interessanterweise wurden seit der ersten Auflage des Buches im Jahr 1972 fünfunddreißig beliebte Lebensmittelzusatzstoffe aufgrund ihrer Krebs erzeugenden Wirkung vom Markt genommen. Es ist offensichtlich, dass es klug ist, so viele künstliche Zusatzstoffe wie möglich zu vermeiden. Dies gilt insbesondere in Anbetracht der ständigen Bestrebungen, die Vorschriften zur Begrenzung krebserregender Stoffe in Lebensmitteln zu schwächen, und des Mangels an angemessenen Tests für die meisten Produkte. Selbst wenn Zusatzstoffe getestet werden, werden sie nicht in Kombination getestet. Außerdem berücksichtigen die Aufsichtsbehörden nicht, dass einige Bevölkerungsgruppen bestimmte Lebensmittel in größeren Mengen essen. Bei der Berechnung der Gefahr von Pestiziden in Früchten wird zum Beispiel nicht berücksichtigt, dass Babys und Kleinkinder im Vergleich zu ihrem Körpergewicht ein Vielfaches der Menge an Obst essen, die Erwachsene zu sich nehmen. Auch werden Lebensmittelzusatzstoffe und andere Umweltgifte meist ausschließlich auf Krebserregung getestet. Neurotoxizität (Vergiftung des Nervensystems) und Hormonstörungen sind jedoch ein noch größeres Problem und können viel schneller auftreten als die krebs-erregenden Wirkungen (die beim Menschen erst nach zwanzig Jahren auftreten können). In den folgenden

Abschnitten werden Zusatzstoffe beschrieben, die am besten vermieden werden sollten.

Süßstoffe

Im Allgemeinen sollte die Verwendung von Süßungsmitteln auf ein Minimum beschränkt werden, insbesondere wenn Sie empfindlich auf Hefe reagieren. Ich schlage vor, vor allem Aspartam zu meiden, das sowohl im Körper als auch bei der Lagerung zu Formaldehyd abgebaut wird. Ein zwölfjähriges Mädchen hat in einer Studie nachgewiesen, dass sich Aspartam umso schneller in Formaldehyd verwandelt, je länger Cola gelagert wird und je höher die Lagertemperatur ist (Cohen 1997). Die Forschung unterstützt die Behauptung, dass Aspartam ein Neurotoxin ist, dennoch darf es in Lebensmitteln verbleiben, weil "Diätkost" eine Multimillionen-Dollar-Industrie ist. Außerdem kann die Asparaginsäure in Aspartam bei MSG-empfindlichen Personen MSG-ähnliche Reaktionen hervorrufen.

Konservierungsstoffe

Konservierungsstoffe machen Lebensmittel länger haltbar und verhindern Schimmel, Verderb und die Degeneration von Fett, die zu Ranzigkeit führt. Zu den Konservierungsstoffen gehören butyliertes Hydroxyanisol (BHA), butyliertes Hydroxytoluol (BHT), Kaliumsorbat, "lebensmittelechte" Wachse und andere. (Siehe Anhang C für weitere Informationen.)

Lebensmittelfarben

Obwohl einige Lebensmittelfarbstoffe, wie Kurkuma und Annatto, natürlich sind, werden die meisten aus Steinkohlenteer-Farbstoffen hergestellt, die bei Tieren nachweislich Tumore verursachen. Einige Farbstoffe wurden von der Federal Drug Administration von der Liste der "erlaubten Zusatzstoffe" gestrichen, weil in Tierversuchen gesundheitliche Schädigungen nachgewiesen wurden.

Lebensmittelfarben werden Butter, Süßigkeiten, Müsli und Konserven zugesetzt. Sogar dem Hundefutter werden Lebensmittelfarben zugesetzt. (Ich kann nur vermuten, dass dies das Ergebnis von Marketing seitens der Chemieunternehmen ist und dass die Farbe des Futters den kulinarischen Genuss meiner Hunde nicht erhöht).

Aromastoffe und Geschmacksverstärker

Winter (2004) sagt, dass von 5.000 Lebensmittelzusatzstoffen zwei Drittel künstliche Aromastoffe sind, die verwendet werden, um die natürlichen Aromen zu ersetzen, die bei der Verarbeitung verloren gehen. Geschmacksverstärker, wie MSG, sind sehr besorgniserregend, weil sie das Nervensystem anregen und weil wir nicht genug über ihre neurologischen Auswirkungen wissen. Einige Leute sagen, dass MSG aufgrund der freien Glutaminsäure, die in verarbeiteten Lebensmitteln vorkommt, Reaktionen bei empfindlichen Menschen hervorruft (The Truth in Labeling Campaign, Darien, Illinois). Proteine, die gebundene Glutaminsäure enthalten, oder unverarbeitete Lebensmittel, die natürliche Glutaminsäure enthalten, verursachen nicht die gleiche Reaktion. Es ist äußerst schwierig, MSG zu vermeiden, da es immer in Gelatine, texturiertem Eiweiß, hydrolysiertem Eiweiß und Hefe enthalten ist. Es ist oft in Malzextrakten und Aromen, Gerstenmalz, Carrageen (als Verdickungsmittel verwendet), Molkenprotein, Aromen, Sojasauce, Sojaprotein und allen fermentierten Lebensmitteln enthalten. Aminosäuren und hydrolysierte Bestandteile in Seifen, Shampoos und Haarspülungen sowie Kosmetika können ebenfalls MSG-Reaktionen auslösen. MSG wird durch Proteinhydrolyse hergestellt. Wenn das Produkt zu 99 Prozent aus freiem Glutamat besteht, wird es als MonoNatriumglutamat bezeichnet. Wenn der Gehalt an freiem Glutamat unter 99 Prozent liegt, muss nicht erwähnt werden, dass MSG vorhanden ist, und es kann anders genannt werden, z. B. Natriumnitrit, Calcium Casienat, autolyse Hefe, texturiertes Protein, hydrolysiertes Protein und andere. (Siehe Anhang C für weitere Informationen.)

Bestrahlung

Bei der [Bestrahlung werden Lebensmittel](#)^{*)} einer ionisierenden Strahlung ausgesetzt, um Schimmelpilze und Bakterien abzutöten und den Reifeprozess zu verlangsamen. Die Federal Drug Administration (FDA) hat die Bestrahlung 1996 für frisches Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Tees, Gewürze und einige Fleischsorten zugelassen. Obwohl Lebensmittel nicht radioaktiv werden, sagt man, dass sie "radiomimetisch" werden, was bedeutet, dass sie sich so verhalten, als ob sie radioaktiv wären. Es gibt offene Fragen zur Bestrahlung, da ihre Zulassung auf theoretischen Berechnungen und nicht auf tatsächlichen Tests beruhte. Es werden immer noch Fragen über die Sicherheit der Bestrahlung von Lebensmitteln aufgeworfen. Solche Fragen sind unter anderem: Welchen Einfluss hat die Bestrahlung auf den Nährwert der Lebensmittel; gibt es molekulare Veränderungen als Folge des Prozesses; und welche gesundheitlichen Risiken können vorhanden sein? Obwohl bestrahlte Lebensmittel mit einem Logo gekennzeichnet sind, das wie eine Blume in einem Kreis aussieht, werden sie, wenn sie verarbeiteten Lebensmitteln als Zutaten hinzugefügt werden, nicht gekennzeichnet. Gary Gibbs (1993) zitiert eine indische Studie, die herausfand, dass Kinder, die mit bestrahlten Lebensmitteln gefüttert wurden, Polyploidie zeigten, eine abnormale Erkrankung der weißen Blutkörperchen, die mit Senilität und Leukämie in Verbindung gebracht wird.

Es gibt auch Umweltbedenken bezüglich der Bestrahlung. Dazu gehören der vermehrte Transport und die Lagerung von radioaktivem Material, das in Lebensmittelbestrahlungsanlagen verwendet wird, sowie der Standort der Anlagen. Aus Sorge um das öffentliche Bewusstsein und die negative Reaktion auf die Bestrahlung haben die Unternehmen der Lebensmittelbestrahlungstechnologie einen neuen Begriff für das Verfahren geprägt: "Elektronische Pasteurisierung". So wie Zucker jetzt "reine Rohrsaftkristalle" genannt wird, hat auch die Bestrahlung einen neuen, irreführenden Namen.

**) [Ergänzungslink für die deutschen Leser hinzugefügt durch Übersetzer](#)*

Lebensmittel in der Mikrowelle

Mikrowellen verwenden eine Magnetronröhre, die einen Elektronenstrahl aussendet, der die Lebensmittel mit Strahlung bombardiert. Dieser oszillierende Wechselstrom wird von den Lebensmittelmolekülen absorbiert und erhitzt die Speisen durch Reibung. Lebensmittel mit hohem Wassergehalt erhitzen sich schneller. Die Reibung verursacht Schäden an den Zellen, insbesondere an den Zellwänden, die die Zellfunktion steuern und bestimmen, was in die Zellen hinein und aus ihnen heraus gelangt. Obwohl das offizielle "Statement" zu Mikrowellen von Regierungsbehörden und Herstellern lautet, dass Mikrowellen sicher sind, gibt es Grund, vom Gegenteil auszugehen. Eine Reihe von Quellen zitieren die russische Forschung, die 1976 zum Verbot von Mikrowellenherden in Russland führte. Die russische Forschung zeigte, dass der Verzehr von mikrowellenbehandelten Lebensmitteln mit Magen- und Darmkrebs, Ausscheidungsproblemen, Schwächung des Immunsystems, Krebszellen im Blutserum und vermindertem Nährwert der Lebensmittel in Verbindung gebracht wurde (Science and Technology 2003).

Der Schweizer Lebensmittelwissenschaftler Dr. Hans Ulrich Hertel veröffentlichte zusammen mit Dr. Bernard H. Blanc 1991 eine gut kontrollierte Studie über die Auswirkungen des Verzehrs von mikrowellenbehandelten Lebensmitteln. Hertel und Blanc fanden heraus, dass in den Gruppen, die bestrahlte Lebensmittel gegessen hatten, sowohl die Lebensmittel als auch das Blut der Essenden verändert waren. Im Blut waren Hämoglobin, Cholesterin und Lymphozyten betroffen. Für ihre Bemühungen wurden die Autoren von einer Handelsorganisation verklagt und erhielten eine Nachrichtensperre, die ihnen die Veröffentlichung weiterer Ergebnisse untersagte. Obwohl diese fünf Jahre später aufgehoben wurde, distanzierte sich Blanc aus Angst um sein Leben von dieser Arbeit. Hertel ist inzwischen im Ruhestand, kämpft aber weiter gegen die Mikrowellenindustrie (Science and Technology 2003; Wayne und Newell 2004).

Pestizide

Pestizide stellen wahrscheinlich eine der heimtückischsten und schädlichsten Komponenten in unserer Nahrung dar und werden in Kapitel vier, "Ihr Zuhause sicher machen", ausführlicher behandelt. Eine im Nutrition Action Healthletter (1997) zitierte Studie zeigte, dass Erdbeeren mehr Pestizide und mehr Umwelthormone enthielten als jedes andere frische Lebensmittel. Ebenfalls hoch mit Pestiziden belastet waren US-amerikanische Kirschen, Äpfel, mexikanische Melonen, chilenische Trauben, Brombeeren, Birnen, Himbeeren und andere Früchte. Frische Lebensmittel, die am wenigsten belastet waren, waren Blumenkohl, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Mais, Erbsen, Karotten und Avocados. Wenn Sie Bio-Lebensmittel kaufen, können Sie diese Informationen nutzen, um Ihr Geld optimal auszugeben. Wenn Sie zum Beispiel nur begrenzte Mittel zur Verfügung haben, kaufen Sie Bio-Erdbeeren und andere Früchte und kaufen Sie handelsübliches Gemüse aus der am wenigsten belasteten Gruppe.

Eine andere Studie, die im Nutrition Action Healthletter zitiert wird, fand heraus, dass das Waschen von Gemüse mit Wasser und Spülmittel und das Schälen der Schalen und äußeren Blätter die Pestizidrückstände bei etwa der Hälfte der kontaminierten Produkte beseitigt. Andere Möglichkeiten sind der Kauf von Gemüsesewaschmitteln oder das Einweichen von Gemüse mit zerkleinerten Tabletten von Salzsäure (HCL) im Wasser. (Ich habe die HCL an Birnen getestet, die tatsächlich nach Pestiziden rochen, und es funktioniert). Einige Lebensmittel werden jedoch mit systemischen Pestiziden angebaut, die über die Wurzeln in die Pflanze aufgenommen werden und nicht abgewaschen werden können. Außerdem werden Wachstumsregulatoren, chemische Düngemittel und kommunaler Klärschlamm, der schwere Mineralien und menschliche Abfallstoffe enthält, für die Pflanzen verwendet. Es ist am besten, wann immer möglich, biologisch angebaute und biologisch verarbeitete Lebensmittel zu essen. Das Problem sind natürlich die Kosten und die Verfügbarkeit. Eine weitere Überlegung in Bezug auf Bio-Lebensmittel ist, dass viele Bioläden zwar Bio-Produkte führen, aber in ihren Einrichtungen Pestizide versprühen; die Pestizide verbreiten sich, wodurch der Vorteil, Bio-Lebensmittel zu führen, zunichte gemacht wird. Ich würde keine Bioprodukte in einem Geschäft kaufen, das genau die Chemikalien versprüht, für deren Verzicht die Biobauern so hart arbeiten.

Die meisten Anbauflächen werden jedes Frühjahr mit Herbiziden besprüht, auch wenn keine Pestizide verwendet werden. Mais zum Beispiel wird auf Flächen angebaut, die zuvor mit Herbiziden behandelt wurden, darunter 2,4-D, Atrazin, Paraquat oder andere giftige Substanzen, die Unkraut abtöten. Als ob das noch nicht genug wäre, wenden einige Landwirte eine "Preemerge"-Chemikalie an (was ich als "Denk nicht einmal daran, hier zu wachsen" bezeichne), um zu verhindern, dass bestimmte Unkräuter wie Rotwurzeln keimen. Ein Landwirt, den ich kenne, mischt seine eigenen Gifte, indem er fünf verschiedene Herbizide kombiniert, von denen eines 2-4D ist. Er stattet dann seinen jungen Sohn mit einer Baumwollmalermaske aus und nimmt ihn mit, um die Mischung mit seinem eigenen LKW auszubringen.

Ein anderer Milchbauer beauftragt eine lokale Firma mit dem Besprühen seiner Felder. In einem Jahr rief ich an, um zu erfahren, was sie verwenden. Sie hatten zwölf verschiedene Präparate zusammengemischt, darunter Chlorpyrifos, 2,4-D, Paraquat und andere, und seine kilometerlange Farm damit besprüht.

Indirekte Kontamination durch tierische Produkte

Zusätzlich zu den direkten Zusatzstoffen in Ihren Lebensmitteln gibt es eine Vielzahl von indirekten Chemikalien, die Sie durch den Verzehr von Fleisch oder tierischen Produkten erreichen. Kühe grasen auf Land, das mit dem Herbizid 2,4-D behandelt wurde (das zum Abtöten von Disteln verwendet wird). Diese Chemikalie reichert sich in ihrer Milch an und wird dann an Sie weitergegeben. In ähnlicher Weise werden Tiere oft mit Steroiden (für das Wachstum), Antibiotika und in einigen Fällen mit Rinderwachstumshormonen gefüttert und manchmal betäubt, wenn sie zum Tiermarkt gebracht werden. Einige dieser Medikamente werden illegal eingesetzt (Lawson 1994). Sie alle werden an Sie weitergegeben. (Siehe Anhang B für weitere Lektüre.)

Mein eigenes Vorurteil ist, dass der Verzehr von tierischen Lebensmitteln weder gesund noch umweltverträglich ist. In der heutigen Weltwirtschaft werden Regenwälder abgeholzt, um Weideland für die Produktion von mehr Rindfleisch zu schaffen. Rinder fressen viele, viele Pfunde Getreide, um ein Pfund (oft verseuchtes) Fleisch zu produzieren. Es könnten mehr Menschen ernährt, weniger Wälder abgeholzt, weniger Chemikalien verbraucht und den Tieren weniger Gewalt angetan werden, wenn das Getreide direkt an die Menschen gehen würde. Allerdings unterscheiden sich die Menschen in ihrer Sicht auf Tiere. Außerdem haben sie oft romantische Vorstellungen von der Milchviehhaltung (von der man annimmt, dass sie weniger gewalttätig ist als die Rinderhaltung). Die Wahrheit ist, dass Rinder, die als Zuchttiere verwendet werden, ein längeres Leben haben als solche, die für Milch verwendet werden. Die durchschnittliche Milchkuh lebt drei bis vier Jahre, danach wird sie zur Fleischproduktion geschlachtet, weil ihre Milchproduktion unter einen künstlich hohen Standard gesunken ist, der nur dadurch erreicht werden kann, dass das System der Kuh zu mehr als der natürlichen Produktion gezwungen wird. Manchmal geschieht dies durch starkes Körnerfutter, ein anderes Mal durch Rinderwachstumshormone.

Gentechnisch veränderte Lebensmittel und Zusatzstoffe

Eine relativ neue Bedrohung für die Lebensmittelsicherheit ist die Schaffung und Produktion von gentechnisch veränderten (GV) Grundnahrungsmitteln und kleineren Zusatzstoffen in verpackten Lebensmitteln. Es gibt keine Erkenntnisse über die lang- oder kurzfristigen Auswirkungen des Verzehrs von gentechnisch veränderten Lebensmitteln auf die Gesundheit. Bei diesen Unbekannten ist es nicht verwunderlich, dass einige Länder kein gentechnisch verändertes Saatgut importieren oder dessen Verwendung erlauben wollen. Selbst bei der Hungersnot in Afrika wollten Länder keine Lebensmittel- und Saatgutspenden aus den USA annehmen, die gentechnisch verändert waren. Die USA versuchten, Afrika gentechnisch veränderte Lebensmittel aufzuzwingen, obwohl es in den afrikanischen Nachbarländern Überschüsse an nicht gentechnisch verändertem Getreide zu kaufen gab. Geldspenden hätten es den Ländern, in denen eine Hungersnot herrschte, ermöglicht, die von ihnen gewünschten Lebensmittel zu kaufen. Aber die USA setzten sie unter Druck, stattdessen Spenden von GV-Getreide zu akzeptieren. Tatsächlich budgetierte die Organisation USAid einhundert Millionen Dollar für den Zweck, Biotechnologie in "Entwicklungsländer" zu bringen ("U.S. on warpath", 2003). Der Grund dafür ist, dass gentechnisch veränderte Lebensmittel die Quelle riesiger finanzieller Einnahmen und eine Gelegenheit für das Agrargeschäft sind, die Nahrungsquelle in einem größeren Ausmaß als je zuvor zu kontrollieren. Gentechnisch veränderte Lebensmittel sind zum Gegenstand extremer Kontroversen und gerichtlicher Auseinandersetzungen geworden. In Großbritannien versammeln sich Demonstranten gegen GV-Nahrungsmittel und reißen im Widerstand GV-Setzlinge aus. Die Europäische Union hat die Zulassung neuer gentechnisch veränderter Lebensmittel eingeschränkt und damit die US-Exporteure verärgert. Es ist bekannt, dass gentechnisch veränderte Pflanzen Nicht-GV-Pflanzen in einem Radius von einer Meile oder mehr kontaminieren können. Diese Feldfrüchte stellen somit eine Bedrohung für die weitere Verfügbarkeit von Nicht-GV-Saatgut dar. Dies könnte genau das Ziel dieser Unternehmen sein, da sie ihr Programm der Bedrängung von Nicht-GV-Landwirten aggressiv verfolgen. Der bekannte Fall von Percy Schmeiser aus Kanada ist ein ziemlich herzerreißendes Beispiel für den mangelnden Schutz von Landwirten, die sich weigern, GV-Pflanzen zu verwenden. Als Monsanto entdeckte, dass Schmeisers Raps gentechnisch veränderte DNA enthielt, verklagten sie ihn und gewannen nicht nur sein Jahreseinkommen, sondern auch sein Saatgut, das er seit 20 Jahren aufbewahrt hatte. Schmeiser wehrte sich und gab dabei über \$500.000 aus, nur um die Gerichtsentscheidung durch den Obersten Gerichtshof von Kanada bestätigen zu lassen! Er wurde für die Windkontamination mit unerwünschtem gentechnisch verändertem Material verantwortlich gemacht, aber das Unternehmen behauptete, er habe ihr urheberrechtlich geschütztes Saatgut gestohlen. Zu den Argumenten gegen die Zulassung von GV-Nahrungsmitteln gehören:

- 1) Gentechnisch veränderte Lebensmittel nehmen dem Verbraucher die Wahlfreiheit
- 2) Gesundheitsrisiken sind unbekannt

- 3) Landwirte werden durch die Abhängigkeit von großen Konzernen, geringere Erträge, die vollständige Kontrolle durch die Konzerne, höhere Kosten und den Verlust der biologischen Landwirtschaft aufgrund von Verunreinigungen ruiniert
- 4) die Umwelt verschlechtert sich durch den vermehrten Einsatz von Herbiziden und Pestiziden und
- 5) es gibt Beweise dafür, dass die Pflanzen tatsächlich geringere Erträge liefern und die Armen sowieso nicht ernähren werden ("Keep Britain GM-free", 2003).

Fette sind ein weiterer Nahrungsmittelbestandteil, über den man sich bewusst sein sollte. Viele der Fette in Reformkost-Snacks sind hydriert, was bedeutet, dass während der Verarbeitung Wasserstoff durch die Lebensmittelmoleküle geblasen wird. Dieser Prozess verändert die Moleküle so stark von ihrer ursprünglichen Form, dass sie im Körper völlig anders reagieren. Außerdem können diese Fette die Zellwände verstopfen und die Zellwand (oder "Tastatur" der Zelle) daran hindern, wichtige Stoffwechselfunktionen auszuführen, wie z. B. Energie zu produzieren und Nährstoffe in oder aus der Zelle zu lassen. Daher sollten Sie alle Zutaten vermeiden, auf denen "hydriert", "teilweise hydriert" oder "fraktioniert" steht. Dies sind alles Bezeichnungen für Transfette.

Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln

Zusätzlich zum kommerziellen Qualitätsverlust von Lebensmitteln stellen die Lagerung und Zubereitung weitere Kontaminationsrisiken dar. Bei der Lagerung in Plastik sind die Lebensmittel beispielsweise Phthalaten ausgesetzt, bei denen es sich um Hormonstörer handelt. Am besten ist es, den Kauf und die Verwendung von Plastikverpackungen zu minimieren und stattdessen Zellulosebeutel zu verwenden. (*Hinweis: im amerikanischen Original wird hier auf US-Produktquellen im Anhang B verwiesen.*) Dies kann schwierig sein, da selbst Reformhäuser den Kunden Plastiktüten zur Verfügung stellen, in denen sie die gekauften Lebensmittel sammeln und aufbewahren. Vielleicht möchten Sie Ihre eigenen Zellulosebeutel mitbringen, wenn Sie einkaufen. Hinweis: Die meisten Joghurthersteller, die ihr Produkt in Plastikbehältern aufbewahren, sind nicht einmal verantwortungsbewusst genug, um recycelbares Plastik zu verwenden. Meiner Meinung nach verdienen diese Unternehmen – unabhängig davon, wie sie versuchen, sich selbst darzustellen - unser Geld genauso wenig wie die Konzerne, die die Lebensmittelgeschäfte monopolisieren.

Die Exposition gegenüber Aluminium ist eine weitere toxische Überlegung. Alufolie und Kochutensilien aus Aluminium stellen ein hohes Risiko für die Verunreinigung von Lebensmitteln dar. Die Entwicklung der Alzheimer-Krankheit wurde mit Aluminiumablagerungen im Gehirn in Verbindung gebracht. Alufolie, herkömmliches Backpulver und viele rezeptfreie Medikamente enthalten ebenfalls Aluminium.

Kochtöpfe sollten möglichst aus Gusseisen oder Edelstahl bestehen. Antihafbeschichtete Oberflächen können Lebensmittel mit Chemikalien wie PFOA (Perfluorooctansäure) aus Teflon verunreinigen. Die Environmental Working Group prüft den Gefahrenbericht der EPA zu PFOA und äußert auf ihrer Website (<http://www.ewg.org>) ernsthafte Bedenken über die Gesundheitsrisiken. Sogar rostfreier Stahl kann in den USA ein Problem darstellen, da die Entsorgung von schwach radioaktivem Abfall unreguliert ist und in neue Metalle gelangen kann. In Großbritannien wird schwach radioaktiver Abfall als BRC (below regulatory concern) eingestuft und ist in Kochgeschirr und anderen Metallen zugelassen.

Lernen Sie, autark zu sein

Natürlich ist die beste Antwort zur Vermeidung von chemischer Lebensmittelkontamination der eigene Anbau von Lebensmitteln. Ein Stück sauberer Boden, der nicht mit Chemikalien in Berührung gekommen ist, ist ein wertvoller Schatz. Wenn Sie Bio-Tomaten anbauen können, können Sie einige in einem Dörrgerät trocknen und das ganze Jahr über verwenden. Mit nur ein paar Töpfen auf einer Veranda können Sie eine große Anzahl von Tomaten anbauen, die viel besser schmecken werden als die nach Plastik schmeckenden aus dem Supermarkt. Sie können das ganze Jahr über Sprossen in Ihrer Küche anbauen. Es ist auch relativ

einfach, Salat, Senf, Schnittlauch, Möhren, Bohnen und andere wichtige Lebensmittel anzubauen. (*Hinweis: im amerikanischen Original wird hier auf US-Produktquellen im Anhang B verwiesen.*) Ich empfehle Ihnen dringend, zu lernen, wie Sie Ihre eigenen Lebensmittel anbauen können. Es macht Spaß, bringt Sie nach draußen und sorgt für sanfte Bewegung.

Durch den Anbau eigener Lebensmittel und den Kauf von Lebensmitteln in einem seriösen Bioladen können Sie sich zumindest teilweise biologisch ernähren. Es ist relativ einfach, biologisch angebaute Grundnahrungsmittel wie Reis, Gerste, Weizen, Nüsse und Samen im Bioladen zu finden. Seien Sie jedoch vorsichtig bei verpackten Zutaten; viele verpackte "Naturkost"-Produkte sind trotz ihres überhöhten Preises nicht gesünder als Produkte aus dem normalen Lebensmittelgeschäft. Es ist schwierig (und manchmal auch nicht möglich), Firmen zu finden, die wirklich versuchen, reine Produkte anzubieten. Tatsächlich ändern viele Unternehmen lediglich die Namen problematischer Produkte, anstatt sie zu eliminieren.

Diätetische Behandlungen bei MCS

Sie werden Behauptungen finden, dass eine Vielzahl von Diäten Krankheiten entweder verhindern oder heilen, und einige wurden speziell für Menschen mit MCS vorgeschlagen (z. B. die makrobiotische Diät). Wie bei jeder anderen MCS-Maßnahme ist auch hier keine Diät für jeden wirksam oder sicher. Im Folgenden werden einige der populäreren Diäten vorgestellt, die Menschen mit MCS ausprobiert haben.

Die Rotations-Diät

Bei der Rotationsdiät essen Sie jeweils ein Lebensmittel und nehmen dieses oder ein anderes Lebensmittel aus der gleichen Familie nur einmal alle vier Tage zu sich. Der Grundgedanke hinter der Lebensmittelrotation ist, dass Sie aufgrund der Tatsache, dass es drei bis vier Tage dauert, um ein Lebensmittel aus Ihrem System zu entfernen, einige Ihrer Lebensmittelreaktionen entlarven und somit Lebensmittel vermeiden können, die als versteckte Allergene gewirkt haben. Wegen der Kreuzreaktivität in Nahrungsmittelfamilien müssen Sie Nahrungsmittelfamilien gemeinsam isolieren. Da z. B. sowohl Weizen als auch Gerste zur Familie der Getreide gehören, würden Sie nicht am Montag Weizen und am Dienstag Gerste essen. Stattdessen würden Sie am Montag Lebensmittel aus der Familie der Getreide essen und erst am Freitag wieder welche zu sich nehmen. Es gibt Leitfäden, die Ihnen helfen, eine Rotationsdiät mit unbedenklichen Lebensmitteln festzulegen. Im Allgemeinen empfehlen die Ratgeber, dass Sie mit einigen wenigen Lebensmitteln beginnen, von denen Sie wissen, dass sie verträglich sind, diese alle vier Tage in sehr einfachen Mahlzeiten mit nur ein oder zwei Lebensmittelkombinationen essen und dann langsam beginnen, weitere Lebensmittel zu essen und zu testen. Sie müssen sorgfältig planen, Ihren Speiseplan notieren, um sicher zu sein, dass Sie nicht durcheinander kommen, und sicher sein, dass bestimmte Lebensmittel an ihrem "Tag" im Haus sein werden.

Natürlich gibt es bei dieser Diät erhebliche Einschränkungen. Erstens eliminiert sie jegliche Spontaneität, wenn es darum geht, mit anderen auszugehen. Wenn Sie jemand an einem Donnerstag zum Essen einlädt und es gibt keine Bananen (und nur Bananen), dann haben Sie Pech gehabt. Und Sie können sich denken, wie spannend diese Mahlzeiten für Ihre Mitbewohner sind. Allerdings hilft das Rotieren der Nahrungsmittelfamilien manchen Menschen, einen besseren Überblick darüber zu bekommen, auf welche Nahrungsmittel sie reagieren, und es bringt etwas Ordnung und Disziplin in das Essen. Von den Teilnehmern in Phase I meiner Forschung, die die Lebensmittel rotiert hatten, berichteten 36 Prozent über einen großen Nutzen, 25 Prozent über einen mäßigen Nutzen, 21 Prozent über einen leichten Nutzen, 18 Prozent fanden keinen Nutzen und 1 Prozent hatte unerwünschte Reaktionen.

Sherry Rogers (1986) hat gesagt, "nur hochsensible Menschen, chemisch hochsensible Menschen, Allergiker und diejenigen, die Nahrungsergänzungsmittel erhalten, müssen rotieren" (S. 282). Sie sagt, dass man eine schwere Nahrungsmittelallergie hat, wenn man seine Symptome nicht durch das Vermeiden einiger

Nahrungsmittel kontrollieren kann und/oder wenn man Injektionen benötigt. Die Rotation von Lebensmitteln ist besonders hilfreich für Menschen, die Injektionen benötigen, weil sie verhindert, dass der Körper ständig mit denselben Antigenen überlastet wird und sich neue Allergien durch den Konsum anderer Lebensmittel entwickeln. Rogers sagt, dass ein guter Weg, um mit der Rotation zu beginnen, darin besteht, vier nicht verwandte Lebensmittel (aus verschiedenen Familien) auszuwählen, die Sie selten essen (weil es unwahrscheinlich ist, dass Sie darauf allergisch reagieren), und eines davon pro Tag zu essen, bis Ihre Symptome verschwinden. Es kann sein, dass es Ihnen schlechter geht, bevor Sie sich besser fühlen, weil Sie einen Entzug von den allergischen/suchtauslösenden Nahrungsmitteln erleben werden. Als nächstes schlägt sie vor, zwei nicht verwandte, selten gegessene Lebensmittel pro Tag zu verzehren und jeden Tag ein neues Lebensmittel hinzuzufügen, solange Sie sich noch gut fühlen. Dies wird Ihnen helfen, zwei Listen zu erstellen: eine mit Lebensmitteln, die unbedenklich sind, und eine mit Lebensmitteln, die es nicht sind. Unverträgliche Lebensmittel erkennen Sie an negativen Reaktionen, die sofort oder verzögert (auch einen Tag später) auftreten können. Sie können auch Ihren Puls benutzen, um unsichere Lebensmittel zu identifizieren. Testen Sie Ihren Puls zwanzig Minuten nach dem Verzehr eines Lebensmittels, um zu sehen, ob er sich verändert. Indem Sie sich mit Ihrem Ruhepuls vertraut machen (zweiundsiebzig bis achtzig Schläge pro Minute gelten als normal, Ihr Puls kann jedoch variieren), können Sie bedenkliche Lebensmittel identifizieren, indem Sie feststellen, welche Lebensmittel dazu führen, dass Ihr Puls von seinem normalen Bereich abweicht. Sobald Sie den Punkt erreicht haben, an dem Sie etwa sechzehn sichere Lebensmittel haben, sagt Rogers, dass Sie jeden Tag vier verschiedene Lebensmittel essen sollten, wobei Sie darauf achten sollten, diese alle vier Tage zu wechseln. (Siehe Anhang C für weitere Lektüre.)

Ergänzungslink für die deutschen Leser hinzugefügt durch Übersetzer: [Planungshilfe für Rotationsdiät](#)

Verbleibende Fragen

Eine Komplikation bei der Lebensmittelrotation ist, dass wir nicht genug über Kreuzreaktionen wissen. In einer persönlichen Nachricht teilte mir Susan Killian mit, dass sie bei ihren Forschungen zur Kreuzreaktivität herausgefunden hat, dass scheinbar nicht verwandte Lebensmittel die gleichen Antigene (Protein- oder Kohlenhydratstoffe) enthalten können. Daher ist es möglich, dass Sie denken, dass Sie Ihre Lebensmittel rotieren, dies aber in Wirklichkeit nicht tun. Killian, Fretwell und McMichael (1997) fanden Kreuzreaktivität innerhalb von Nahrungsmittelfamilien, über Familien hinweg und sogar zwischen Nahrungsmitteln und Pilzen sowie Tieren. Die Familie der Getreide scheint besonders kreuzreaktiv zu sein. Ein Beispiel:

Gerste reagierte mit Kartoffel und Tomate (Nachtschattengewächse) sowie mit Weizen, Hafer und Mais (alle aus der Familie der Getreide) kreuzreagierend. Mais reagierte mit Reis und Weizen (gleiche Familie), sowie mit Kartoffel, Zucker und Tomate. Getreide zeigte eine ziemlich starke Kreuzreaktivität mit grünen Bohnen, Soja, Orange, Kartoffel, Ambrosia und Reis. Weizen reagierte mit Reis, Roggen, Milch und Kartoffel (Killian et al., 1997). Wenn es der Fall ist, dass scheinbar nicht verwandte Lebensmittel die gleichen Antigene enthalten, dann ist die Rotation der Lebensmittel möglicherweise überhaupt nicht effektiv.

Anticandida-Diäten

Die Anticandida-Diät besteht aus der Vermeidung von Antibiotika, Hormonen und Steroiden, der Stärkung des Immunsystems, einer zucker- und kohlenhydratarmen Ernährung und manchmal entweder natürlichen oder verschreibungspflichtigen Mitteln zur Beseitigung überschüssiger Hefepilze. Eine Hypothese bezüglich der Ursache von MCS und insbesondere von Nahrungsmittelallergien war, dass der Körper der Person eine Überbesiedelung von hefeartigen Pilzen der Candida-Familie erlitten hatte. (Die meisten Menschen glauben jedoch, dass auch andere Faktoren beteiligt sind.)

Obwohl Candida in allen Körpern vorkommt, verursacht er Probleme, wenn ein Ungleichgewicht zwischen ihm und den normalen gesunden Bakterien im Mund, im Darmtrakt und in der Vagina besteht. Candida produziert Aldehyde, die Entgiftungswege blockieren und Chemikalien produzieren können, die Autoimmunreaktionen gegen körpereigene Organe imitieren. Aldehyde verdrängen auch gesunde Bakterien im

Verdauungstrakt, die bei der Verdauung und der Verwertung von Nährstoffen helfen. Manche Menschen glauben, dass Hefepilze durch die Wände des Verdauungstraktes wachsen können, was das "Leaky Gut"-Syndrom verursacht und die Blutversorgung unverdauten Nahrungspartikeln aussetzt. Da sie nicht verdaut werden, identifiziert der Körper diese Nahrungspartikel als fremd, und es können sich Immunreaktionen oder Allergien gegen die Nahrungsmittel entwickeln. Sherry Rogers (1986) sagt, dass, obwohl es mehr als 200 Fachartikel gibt, die die Rolle der Hefepilze bei Krankheiten bestätigen, diese Theorie nicht viel Respekt oder Anerkennung unter Ärzten oder Allergologen erhalten hat. In der Tat, obwohl die Hefepilz-Überbesiedelung durch die Einnahme von Antibiotika begünstigt wird, raten Ärzte nur selten zur Einnahme von Acidophilus zusammen mit verschriebenen Antibiotika. Acidophilus ist ein nützlicher Mikroorganismus, der in Milchjoghurt enthalten ist. Er füllt die "gute" Magenflora wieder auf, die durch Antibiotika abgetötet wird. Andere Faktoren, von denen angenommen wird, dass sie zu einer hefepilzartigen Überbesiedelung beitragen, sind Steroide, verschreibungspflichtige Medikamente, Antibabypillen, Stress und eine Ernährung, die besonders reich an Zucker und Kohlenhydraten ist. (Siehe Anhang C für weitere Lektüre.)

In *The Yeast Connection* (Die Hefe-Verbindung) sagte der verstorbene William Crook (1986), dass zu den Symptomen, die durch Hefe verursacht werden, Müdigkeit, Depressionen, Kopfschmerzen, Hautprobleme wie Fußpilz, Nagelpilz und Ausschläge, Magen-Darm-Symptome wie Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen, Fortpflanzungsprobleme wie Menstruationsschmerzen und andere Probleme gehören. Crook sah chronische Müdigkeit, Fibromyalgie, Kopfschmerzen, Depressionen und MCS als häufige hefebedingte Syndrome, die sowohl Männer als auch Frauen befallen. Obwohl weniger häufig, haben auch Menschen mit Asthma, Multipler Sklerose, Psoriasis und Autoimmunerkrankungen auf eine Anti-Hefepilz-Therapie angesprochen. Crook glaubte, dass Hefepilze bei Frauen wiederkehrendes Brennen in der Vulva, prämenstruelles Syndrom (PMS), Endometriose, Blasenentzündung, interstitielle Zystitis, sexuelle Dysfunktion und Unfruchtbarkeit verursachen kann.

Obwohl immer wieder neue Labortests zum Nachweis von Hefepilzen erfunden werden, werden Hefepilzprobleme im Allgemeinen durch einen Versuch mit einem Anti-Hefepilz-Programm diagnostiziert. Wenn eine Person während der Studie eine Verbesserung zeigt, dann wird angenommen, dass Hefepilze eine Rolle in der Krankheit der Person gespielt hat. Aufgrund der Mainstream-Angriffe auf Umweltmediziner haben mir einige Ärzte in einer persönlichen Nachricht mitgeteilt, dass sie sich jetzt selbst schützen, indem sie auf einem Stuhltest bestehen, um hohe Hefepilzwerte festzustellen, bevor sie Anti-Hefepilz-Medikamente verschreiben.

Die Anticandida-Diät schlägt vor, die folgenden Lebensmittel zu meiden:

- Zucker
- verarbeitete Lebensmittel
- Brote
- Gebäck
- Käsesorten
- Alkohol
- Kaffee und Tee
- Champignons
- Melonen
- Fruchtsäfte
- fermentierte Gewürze, wie Senf, Ketchup
- Trockenfrüchte
- Malz

Es wird eine Ernährung mit viel Gemüse, Fleisch, Eiern, Nüssen und Samen empfohlen. Crook erlaubte Kartoffeln, Zuckermais, Süßkartoffeln und Vollkornprodukte in geringeren Mengen.

In „Who Killed Candida?“ beschreibt Vickie Glassburn (1991) ein umfassendes Programm zur Beseitigung von Hefepilzen. (Dieses Buch ist vergriffen, aber Sie können es vielleicht in Ihrer örtlichen Bibliothek finden). Es wird die "3 C-Diät" genannt - Choices Conquer Candida - und wird Menschen mit Candida, Immunschwäche und MCS empfohlen. Das Hauptziel dieser Diät ist es, langfristige Änderungen im Lebensstil vorzunehmen, um:

1. Das Verdauungssystem zu regulieren
2. Das Immunsystem zu stärken
3. Hefepilzüberschuss zu stoppen

In ihrem gesamten Buch betont Glassburn die Wichtigkeit eines starken Immunsystems und weist immer wieder darauf hin, dass viele Faktoren zu einer schlechten Immunität beitragen. Sie glaubt, dass Menschen, um gesund zu sein, ihr Verdauungssystem regulieren müssen, indem sie ihren Körper auf einen strengen Zeitplan setzen. Sie sieht in der Fermentation den Grund dafür, dass manche Lebensmittel nicht so gut verdaut werden wie andere. Glassburn vermutet, dass Lebensmittel, die den Verdauungsprozess verzögern (z. B. Rindfleisch), intern zu gären beginnen, wodurch sich alkoholähnliche Produkte ansammeln. Es ist dieser Prozess, der zu Symptomen wie Müdigkeit, Gefühlen der Desorganisation oder Desorientierung und Verwirrung beiträgt.

Neun wichtige Schritte werden eine regelmäßige, zyklische Verdauung erleichtern. Laut Glassburn müssen alle neun Schritte genau befolgt werden, um die Nährstoffe am effektivsten zu absorbieren, die Verlangsamung des Verdauungsprozesses zu vermeiden und Symptome wie Allergien, Energiemangel usw. zu beseitigen. Diese Schritte umfassen:

1. Kauen Sie die Nahrung gut.
2. Essen Sie zwei oder drei Mahlzeiten am Tag.
3. Vermeiden Sie die Einnahme von Flüssigkeiten zu den Mahlzeiten.
4. Verzichten Sie auf das Essen am Abend.
5. Halten Sie die Anzahl der Lebensmittel bei jeder Mahlzeit auf ein Minimum.
6. Lernen Sie, Lebensmittel richtig zu kombinieren.
7. Begrenzen Sie raffinierte und angereicherte Lebensmittel.
8. Bewegen Sie sich.
9. Kontrollieren Sie das Stressniveau.

Glassburn glaubt auch fest an die Bedeutung von Wasser, Luft, Sonnenlicht, Bewegung und Ruhe zum Aufbau des Immunsystems. Sie empfiehlt große Mengen an destilliertem Wasser, um den Körper von schädlichen Giftstoffen zu befreien. Frische Luft und Sonnenlicht helfen bei der Verjüngung des Körpers und produzieren mehr weiße Blutkörperchen, wodurch der Körper die Fähigkeit erhält, Infektionen abzuwehren. Regelmäßige, ausdauernde Bewegung, mindestens eine Stunde pro Tag, ohne Ausnahme, hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, den Blutzucker zu senken, Müdigkeit und Depressionen zu beseitigen, sowie mehr Sauerstoff in das Körpersystem zu bringen, wodurch der Körper Krankheiten abwehren kann. (Aber Vorsicht! Jeder Mensch muss die für ihn geeignete Art und das richtige Maß an Bewegung finden und sollte vermeiden, unmittelbar vor oder nach einer Mahlzeit zu trainieren, da dies den Verdauungsprozess verzögern kann). Schließlich muss der Körper am Ende des Tages ruhen, um sich zu regenerieren. Eine gute Nachtruhe ermöglicht es dem Immunsystem, sich zu regenerieren, wenn der Körper regelmäßig trainiert wird. Glassburn warnt davor, dass ein Nickerchen am Tag schädlich sein kann, weil es die Qualität des nächtlichen Schlafs beeinträchtigen kann.

Unterschiede zwischen Anticandida-Diäten

Anticandida-Diäten unterscheiden sich in mehreren Punkten, unter anderem in der Behandlung von Obst und komplexen Kohlenhydraten (Getreide). Glassburn gibt zu, dass Körner das Hefepilzwachstum fördern, aber sie glaubt, dass sie zur Heilung des Immunsystems beitragen, und schließt sie deshalb in ihre Diät ein. Auf der anderen Seite verbietet sie alle tierischen Produkte. Die meisten Anticandida-Diäten verschreiben die Vermeidung von Milchprodukten aufgrund der Laktose. Früchte werden unterschiedlich behandelt. Diejenigen, die Früchte einschließen, definieren sie als natürliche und gesunde Lebensmittel, die vom Körper etwas anders verstoffwechselt werden als verarbeiteter Zucker. Diejenigen, die den Verzehr von Obst einschränken, weisen darauf hin, dass es trotzdem süß ist und als solches die Hefepilze ernährt. Auch beim Verzehr von Fermenten ist man sich uneinig. Einige glauben, dass Hefe und Pilze nur dann gemieden werden müssen, wenn die Person allergisch auf sie ist. Andere glauben, dass sie die Hefepilze direkt füttern. Jede Person muss für sich selbst herausfinden, was die Hefepilze zum Aufflackern bringt, und dann diese Nahrungsmittel meiden. Frauen haben es leichter, dies zu bestimmen, da sie relativ schnell erkennen können, was ein vaginales Hefepilzproblem zum Ausbruch bringt. Männer müssen sich auf andere Indikatoren eines Hefepilzausbruchs verlassen.

Die Anticandida-Diät wird oft mit Substanzen gepaart, die helfen, die Hefepilze abzutöten. Zu den natürlichen Heilmitteln gehören Knoblauch, Caprylsäure, homöopathische Lösungen von Candida, Grapefruitkernextrakte und antimykotische Kräuter. Andere Heilmittel sind Nystatin, Nizoral und/oder Diflucan. Nystatin ist eine antibiotische Substanz, die im Verdauungstrakt verbleibt und nicht in den Körper aufgenommen wird. Nizoral und Diflucan werden in den Blutkreislauf aufgenommen und können helfen, Hefepilze abzutöten, die sich in anderen Organen als dem Verdauungstrakt festgesetzt haben. Nystatin ist recht gut verträglich, obwohl einige Menschen über "Absterbereaktionen" berichten, wenn Hefezellen platzen und ihren Inhalt freisetzen. Bei Nizoral und Diflucan müssen Sie regelmäßig Ihre Leberenzyme testen lassen, da beide etwas lebertoxisch sind und die Gefahr einer Leberschädigung besteht, wenn die Enzyme erhöht werden.

Meine Sorge bei Anticandida-Behandlungen ist, dass der Körper die Behandlung anscheinend außer Kraft setzen will und sogar "süchtig" nach den Anti-Hefepilz-Medikamenten werden kann. Während eines Hefepilzprogramms kann schon eine winzige Menge Süßstoff einen Schub auslösen, und bei manchen Menschen wird die Menge mit der Behandlung eher kleiner als größer. Angesichts der Tatsache, dass man sich nicht einmal darüber einig ist, was eine Anti-Hefepilz-Diät ausmacht, glaube ich nicht, dass wir genug über die Hefepilzbehandlung wissen. Nichtsdestotrotz haben einige Menschen sehr davon profitiert.

Alison Johnson (1996-1998) fand heraus, dass 58 Prozent von 200 Personen entweder große oder enorme Hilfe von einer Anti-Candida-Diät berichteten, und 25,4 Prozent, 30,2 Prozent und 37,8 Prozent berichteten entweder großen oder enormen Nutzen von Nystatin, Nizoral bzw. Diflucan. Allerdings berichteten 19,5 Prozent, 26,7 Prozent und 14,3 Prozent über Nebenwirkungen von Nystatin, Nizoral bzw. Diflucan.

Obwohl dem Candida-Thema große Aufmerksamkeit geschenkt wurde, ist Candida nicht mehr die führende Hypothese für die Ursache von MCS.

Fit for Life Diät

Harvey und Marilyn Diamond, die Autoren von Fit for Life, beschreiben eine grundlegende Philosophie für die Ernährung und einen gesunden Lebensstil, die sie "Natürliche Hygiene" nennen. Die Natürliche Hygiene fördert eine gesunde Lebensweise, indem sie sich auf die natürliche Tendenz des Körpers stützt, sich von Abfallstoffen zu reinigen. Die Diät stimmt sich auf die Verdauungszyklen des Körpers ein, um das System zu entgiften. Die Diamonds erklären, dass der menschliche Körper durch diesen organischen Reinigungsprozess ein maximales Maß an Wohlbefinden erlangt.

Das primäre Ziel des Lebensstils der Natürlichen Hygiene ist es, den Körper vollständig von zunehmenden

Mengen toxischer Abfallstoffe zu entgiften. Toxämie, ein "anormaler Zustand, der mit dem Vorhandensein von toxischen Substanzen im Blut verbunden ist", führt zu schlechter Gesundheit, einschließlich Energiemangel, Übergewicht und Krankheit.

Unzureichend verdaute Nahrung führt dazu, dass sich Giftstoffe im Körper ansammeln. In Fit for Life schlagen die Diamonds vor, drei grundlegende Prinzipien in den Lebensstil zu integrieren. Dazu gehören:

1. Lebensmittel mit einem hohen Wasseranteil
2. Richtige Kombination von Lebensmitteln
3. Richtiger Verzehr von Lebensmitteln

Hoher Wassergehalt

Da der Körper zu 70 Prozent aus Wasser besteht, legt die Fit for Life-Diät großen Wert auf den Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Wassergehalt. Tatsächlich sollten Lebensmittel mit hohem Wassergehalt 70 Prozent der Nahrungsaufnahme ausmachen; die anderen 30 Prozent sollten aus Getreide, Brot, Fleisch, Milchprodukten usw. bestehen. Obst und Gemüse gelten als sehr wasserhaltig. Das Wasser in diesen Lebensmitteln versorgt den Körper mit Vitaminen, Mineralien und anderen Enzymen, die bei der Verdauung helfen und in normalem Trinkwasser nicht vorhanden sind. Außerdem spült es das System von schädlichen Giftstoffen durch und transportiert Nährstoffe im Körper.

Richtige Nahrungskombination

Die richtige Kombination von Lebensmitteln spielt eine Schlüsselrolle bei der Verdauung. Nach den Fit for Life-Prinzipien kann der Körper immer nur eine konzentrierte Nahrung verdauen ("konzentriert" ist definiert als jede Nahrung, die keinen hohen Wassergehalt hat). Daher kann man sich nach einer großen Mahlzeit träge und müde fühlen, weil der Körper einen Großteil seiner Energie darauf verwendet, mehrere konzentrierte Nahrungsmittel auf einmal zu verdauen. Die Diamonds glauben, dass die richtige Entgiftung von der Menge der verfügbaren Energie abhängt. Wenn der Verdauungsprozess die gesamte Energie des Körpers verbraucht, um unsachgemäß kombinierte Nahrungsmittel aufzuspalten, können sich Giftstoffe ansammeln. Verdauungssäfte sind ein weiterer Aspekt der richtigen Nahrungskombination. Der Magen sondert verschiedene Verdauungssäfte ab, je nachdem, welche Nahrung aufgespalten werden muss. Wenn verschiedene Nahrungsmittel unterschiedliche Verdauungssäfte benötigen, können sich diese Säfte gegenseitig neutralisieren, was zu einer Verzögerung des Verdauungsprozesses führt. Diese Verlangsamung der Verdauung kann dazu führen, dass die Nahrung bis zu acht Stunden im Magen sitzt und etwa zwanzig bis vierzig Stunden im Darm verbleibt. Die stagnierende Position von teilweise verdauter Nahrung führt dazu, dass Proteine verfaulen und Kohlenhydrate fermentieren. Die Gärung kann dazu führen, dass schädliche Giftstoffe im Körper freigesetzt werden.

Richtiger Nahrungsverzehr

Die richtige Nahrungsaufnahme sieht vor, dass jeweils nur ein Eiweiß ohne Kohlenhydrate gegessen wird. Es können jedoch zwei Stärken in einer Mahlzeit kombiniert werden, vorausgesetzt, es wird kein Protein zur gleichen Zeit verzehrt. Die Fit for Life-Diät sieht vor, dass Obst häufig gegessen wird, aber mit großer Vorsicht. Obst wirkt reinigend auf den Körper, benötigt am wenigsten Energie zum Abbau und wird nicht im Magen verdaut. Die Diamonds beschreiben, dass die meisten Früchte vorverdaut sind und schnell durch den Magen gehen, um ihre Nährstoffe im Dünndarm freizusetzen. Daher bewahrt die Obstverdauung effizient die Energie, die der Körper dann nutzen kann, um sich von Giftstoffen zu befreien. Darüber hinaus wirken die im Obst enthaltenen Substanzen als Blutverdünner, die helfen, verstopfte Arterien zu verhindern und damit das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern. Der Verzehr von Obst lässt auch den Verdauungstrakt zur Ruhe kommen. Werden jedoch gleichzeitig mit Obst auch andere Lebensmittel verzehrt, kann dies das Verdauungssystem belasten. In der Fit for Life-Diät wird empfohlen, Obst zu ganz bestimmten

Zeiten zu verzehren. Zum Beispiel sollte Obst nur auf nüchternen Magen und mindestens 30 Minuten vor dem Verzehr anderer Nahrungsmittel verzehrt werden; mindestens zwei Stunden nach dem Verzehr einer vegetarischen Mahlzeit; und mindestens vier Stunden nach dem Verzehr einer nicht-vegetarischen Mahlzeit. Außerdem sollten vom Aufwachen bis zum Mittag nur Früchte und Fruchtsäfte konsumiert werden, um das Energieniveau zu maximieren.

In Fit for Life werden drei Verdauungszyklen hervorgehoben.

1. Der "Eliminationszyklus" findet von 4 Uhr morgens bis zum Mittag statt. Während dieses Zyklus sollten nur Früchte und Fruchtsäfte konsumiert werden.
2. Der "Verwertungszyklus" findet von mittags bis abends um 20 Uhr statt. Während dieses Zyklus ist die richtige Kombination von Nahrungsmitteln wichtig und von größter Bedeutung.
3. Der "Aufnahmezyklus" findet von 20.00 Uhr bis 4.00 Uhr morgens statt. Erholsamer Schlaf ermöglicht es dem Körper, alle Nährstoffe zu extrahieren und zu absorbieren sowie das Immunsystem des Körpers wieder aufzubauen.

Wie andere ganzheitliche Diäten beinhaltet das Fit for Life-System körperliche Bewegung, frische Luft und Sonnenschein als Hilfsmittel für den Entgiftungsprozess und die Gewichtsabnahme. Es untersucht die Bedeutung mentaler Einstellungen und wie diese die Gewichtsabnahme beeinflussen können.

Dieser Plan für einen gesunden Lebensstil richtet sich an Menschen, die an einer Gewichtsabnahme interessiert sind und/oder nach einer Ernährung und Lebensweise suchen, die das Energieniveau des Körpers maximiert und das menschliche System entgiftet. Durch richtige Essgewohnheiten, Lebensmittelkombinationen und Bewegungsprogramme kann der Körper die Nahrung richtig verdauen und Energie für das tägliche Leben gewinnen.

Die makrobiotische Diät

Das makrobiotische Diät-System hat seinen Ursprung in Japan und ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie, nicht nur eine Diät. Das System setzt sich dafür ein, den Körper in Bezug auf Yin- (weiblich passiv) und Yang-Energien (männlich aktiv) auszubalancieren, so dass Sie keine Nahrungsmittel mehr essen, die in eine der beiden Richtungen extrem sind. Sherry Rogers (1991) hat mir persönlich gesagt, dass die makrobiotische Diät eine gute Lösung für diejenigen sein könnte, die eher zu den basischen Typen gehören.

Die makrobiotische Ernährung beinhaltet Vollkornprodukte, Gemüse, Bohnen, Algen, Samen und Gewürze. Sie schließt Fleisch und Geflügel aus, enthält aber etwas Fisch. Vollwertige Lebensmittel werden während ihrer natürlichen Saison konsumiert. Zu den Lebensmitteln, die bei dieser Diät ausgeschlossen werden, gehören raffinierter Zucker, Fleisch, Eier, Geflügel, Milchprodukte, tropische Früchte und Säfte, Kaffee, gefärbter Tee, raffinierte Lebensmittel, gefärbte, konservierte, besprühte oder anderweitig behandelte oder bestrahlte Lebensmittel, übermäßig stimulierende Gewürze, Alkohol und Süßstoffe wie Honig und Melasse.

Diese Diät besteht aus etwa 50 Prozent Vollkornprodukten, 20 bis 30 Prozent Gemüse, 5 bis 10 Prozent Suppen und 5 bis 10 Prozent Bohnen und Meeresgemüse. Gelegentlich werden auch Fisch, Früchte der Saison, Nüsse und Samen gegessen. Körner können Reis, Gerste, Hirse, Hafer, Mais, Roggen, Weizen und Buchweizen sein und sollten ganz verzehrt werden, im Gegensatz zu verarbeiteten Produkten wie Nudeln. Gemüse sollte lokal angebaut und auf verschiedene Arten gekocht werden. Dazu gehören Kohl, Grünkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Bok Choy, Löwenzahn, Zwiebel, Daikon-Rettich, Rüben, Karotten, Kürbis und andere. Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Paprika, Spinat und Rüben werden nicht für den regelmäßigen Verzehr empfohlen. Bohnen können Kichererbsen, Azukis, Linsen, Tempeh, Tofu und andere enthalten. Meeresgemüse (Algen) wie Nori (Vorsicht: manche Nori sind gefärbt), Wakame, Kombu, Dulse und Arame werden als wichtige Quellen von Spurenelementen angesehen (ich habe noch niemanden gesehen, der sich mit der Sorge über die Wasserverschmutzung und deren Auswirkung auf die Qualität der Algen beschäftigt

hat). Suppen enthalten Gemüse, Körner, Bohnen, Miso, Tamari-Sauce und Meersalz. Getränke können natürliche Tees sein, wie Bancha-Zweig, Gerste, Löwenzahnwurzel und Getreidekörner. Fisch kann ein- bis dreimal pro Woche gegessen werden, allerdings sollte man sich davor hüten, Fisch aus verunreinigten Gewässern zu essen. Andere gelegentliche Nahrungsmittel können geröstete Samen, Nüsse und einige Früchte sein. Zu den Gewürzen gehören Gomasio (geröstete Sesamsamen und Meersalz), Seetangpulver, Umboshi-Paste und Pflaumen und andere. Das Essen muss sehr gut gekaut werden (fünfzig Mal pro Bissen). *(Hinweis: im amerikanischen Original wird hier auf US-Produktquellen im Anhang B verwiesen.)*

Einige nicht diätetische Lebensstilvorschläge der makrobiotischen Philosophie beinhalten Bewegung im Freien, das Tragen von natürlicher Kleidung und das Kochen mit Gas statt mit Strom. (Für Menschen mit chemischen Empfindlichkeiten lehne ich die Empfehlung, mit Gas zu kochen, von ganzem Herzen ab).

Einige Menschen haben von großen Verbesserungen durch diese Diät berichtet, aber andere hatten nicht so viel Glück. Ich glaube, dass es problematisch sein kann, Rohkost und die meisten Früchte auszuschließen, die viele Nährstoffe und wichtige Enzyme enthalten. Einige makrobiotische Quellen empfehlen zwar einige Früchte, empfehlen aber, sie zu dämpfen, anstatt sie roh zu essen.

Die Atkins-Diät

Die Atkins-Diät ist eine kohlenhydratarme Diät, die den Verzehr von verarbeiteten und raffinierten Kohlenhydraten wie Brot, Nudeln, Getreide, stärkehaltigen Mahlzeiten und verarbeiteten Zuckern einschränkt. Stattdessen betont die Diät einen hohen Protein- und Fettkonsum, der den Körper daran hindert, hohe Mengen an Insulin aus dem Kohlenhydratkonsum zu produzieren. Durch den Verzicht auf Kohlenhydrate veranlasst die Atkins-Diät den Körper, sein eigenes Fett zur Energiegewinnung zu verbrennen, wodurch gespeicherte Giftstoffe ausgeschieden, Schwankungen des Insulinspiegels reduziert und das Risiko von Herzkrankungen und Schlaganfällen verringert werden. Dr. Atkins verwendete diese Diät zur Behandlung von Patienten im Atkins Center for Complementary Medicine in New York. Er bestritt die Behauptung, dass die meisten schweren Krankheiten mit der Aufnahme von Fett zusammenhängen und wies darauf hin, wie verarbeitete Kohlenhydrate zu Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Leiden beitragen. Studien zeigen, dass die Diät wirksam zur Gewichtsabnahme ist und sogar kurzfristig den Cholesterinspiegel senkt, aber häufiger als herkömmliche fettarme Diäten zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Muskelschwäche und Durchfall führen kann ("Study finds" 2004). Health Care Food & Nutrition Focus ("The Atkins diet" 2004) zitiert Abby Bloch von der Atkins Foundation mit den Worten, dass es einige Gesundheitszustände gibt, die bei der Anwendung der Atkins-Diät besondere Vorsicht erfordern. Personen mit Nierenerkrankungen müssen die Proteinzufuhr anpassen und die Nierenfunktion überwachen; Diabetiker müssen den Blutzuckerspiegel überwachen und ggf. die Medikamente anpassen; und Personen mit Gicht sollten von ihren Ärzten überwacht werden. Schwangere Frauen sollten die Phase der beschleunigten Gewichtsabnahme nicht versuchen, da der Fötus auf unbekannte Weise durch Ketone beeinflusst werden kann. (Siehe Anhang C für weitere Lektüre.)

Low-Carb-Diäten im Allgemeinen und Low-Carb-Lebensmittel sind zu einem großen Geschäft geworden. Die Naturkostläden haben jetzt Low-Carb-Regale. Wenn ich die Etiketten der Lebensmittel lese, scheinen sich viele nicht sehr von den Lebensmitteln in den anderen Regalen zu unterscheiden. Wenn Sie eine kohlenhydratarme Diät durchführen möchten, schlage ich vor, dass Sie die Forschung sorgfältig verfolgen, Ihre Gesundheit mit Ihrem Arzt überwachen und die Diätstrategie immer wieder neu bewerten.

Glutenfreie Diät

Einige Menschen haben von einer glutenfreien Diät profitiert, obwohl mir keine Untersuchungen bekannt sind, die diese Diät für Menschen mit Sensitivitäten untersucht haben. Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) soll über 1 % der Amerikaner betreffen, hauptsächlich Nordeuropäer. Afroamerikaner, Hispanoamerikaner und Asiaten können ebenfalls betroffen sein, allerdings in geringerer Anzahl. Die Celiac Foundation sagt,

dass die Forschung nahelegt, dass Zöliakie genetisch bedingt ist und mit Genen zusammenhängt, die die Immunreaktion des Körpers auf die Glutenproteine steuern.

Personen mit Glutenunverträglichkeit erleiden Darmschäden durch Antigene in Weizen, Roggen und Gerste, einschließlich einer Schädigung der Zotten (die Falten, die Nahrung absorbieren) oder sogar ihres vollständigen Verlusts. Die Beschädigung oder der Verlust der Zotten behindert die Aufnahme von Nährstoffen. Die Celiac Foundation listet Durchfall, Blähungen, Blähungen, Schwäche, Bauchschmerzen, Vitaminmangel, Reizdarmsyndrom, Müdigkeit, Verstopfung, Gewichtsverlust und sogar früh einsetzende Osteoporose als Symptome der Zöliakie auf (<http://www.celiac.org>). Weitere Symptome können Depressionen, Knochen- oder Gelenkschmerzen, Anämie und Probleme mit dem Zahnschmelz sein. Das US-Gesundheitsministerium fügt Reizbarkeit, Muskelkrämpfe, Entwicklungsstörungen bei Säuglingen, Krampfanfälle, Kribbeln oder Taubheit in den Beinen (aufgrund von Nervenschäden) und das Ausbleiben der Menstruation (möglicherweise aufgrund von Gewichtsverlust) hinzu.

Die Symptome können viele andere Probleme nachahmen und können bei einer zuvor asymptomatischen Person nach einem Stressor wie einer Operation, einer Schwangerschaft oder einer emotionalen Schwierigkeit auftreten. Ein manchmal damit verbundener Zustand ist Dermatitis Herpetiformis (DH), ein juckender und blasenbildender Ausschlag, der an Ellenbogen, Knien und Gesäß auftritt.

Bleibt die Zöliakie unbehandelt, ist die Person anfällig für Anämie, Osteoporose, Vitamin-K-Mangel, Darmkrebs und andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten (<http://www.celiac.org>). Ein Bluttest kann zeigen, ob eine Person Gliadin Antikörper (AGA) oder Endomysium-Antikörper (EmA) hat. Die Zöliakie-Stiftung empfiehlt, einem positiven Bluttest eine Biopsie folgen zu lassen.

Die einzige Behandlung für Zöliakie ist die vollständige Abstinenz von Glutenprodukten, damit der Darm heilen kann (obwohl das US-Gesundheitsministerium sagt, dass einige Menschen mit schweren Schäden sich nicht erholen). Um auf Gluten zu verzichten, muss man Weizen, Roggen und Gerste und alles, was deren Bestandteile enthält, meiden. Einige Quellen sagen, dass Hafer jetzt als glutenfrei gilt, während andere dem nicht zustimmen. Einige weitere Produkte, die von der Zöliakie-Stiftung als potenziell glutenhaltig aufgelistet werden, sind

- brauner Reissirup (häufig aus Gerste hergestellt),
- Karamellfarbe (selten aus Gerste hergestellt),
- Dextrin (normalerweise aus Mais, kann aber auch aus Weizen hergestellt sein),
- Mehl oder Getreideprodukte,
- Malz oder Malzaroma (normalerweise aus Gerste - in Ordnung, wenn aus Mais hergestellt),
- Malzessig,
- modifizierte Lebensmittelstärke (aus nicht spezifizierter oder verbotener Quelle) und
- Sojasauce (könnte Weizen enthalten).

Wenn Sie sich entscheiden, eine glutenfreie Diät auszuprobieren, sollten Sie sich über einige Details in Bezug auf eine glutenfreie Ernährung informieren. Zum Beispiel werden einige Lebensmittel nach der Gluten-Entfernung einen geringeren Eiweißgehalt aufweisen, da Gluten zu den Proteinen gehören. (<http://www.vegsoc.org/info/gluten.html>).

Hilfreiche Gesetzgebung für Menschen mit Nahrungsmittelallergien

Der Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act von 2004 (Public Law No: 108-282) schreibt vor, dass Lebensmittel zu kennzeichnen sind, wenn sie wichtige Lebensmittelallergene enthalten. Zu den Hauptallergenen gehören Milch, Eier, Fisch, Krustentiere, Nüsse, Weizen, Erdnüsse und Sojabohnen. Der Gesetzesentwurf verlangt auch, dass der Gesundheitsminister die Kontamination von Lebensmitteln mit Allergenen untersucht und nach Möglichkeiten sucht, diese zu reduzieren oder zu beseitigen, und dass er die Verwendung des Begriffs "glutenfrei" auf Lebensmitteletiketten definiert und genehmigt.

Darüber hinaus weist der Gesetzesentwurf den Minister an, mit den Centers for Disease Control zusammenzuarbeiten, um Informationen über die Prävalenz von Nahrungsmittelallergien, damit zusammenhängende "unerwünschte Nebenwirkungen" und den Einsatz verschiedener Behandlungsmethoden für und die Prävention von Nahrungsmittelallergien zu sammeln und zu veröffentlichen. (Siehe Anhang C für den Weblink zu diesem Gesetzentwurf).

Keine Diät ist für jeden passend

Sie sehen, dass sich die in diesem Kapitel besprochenen Diäten grundlegend voneinander unterscheiden. Es gibt nicht die eine Diät, die für alle Menschen richtig zu sein scheint. Vielleicht möchten Sie einige Zeit damit verbringen, mehr über die Diäten zu erfahren, die Sie interessieren, und dann experimentieren, um herauszufinden, welche Diät für Ihren einzigartigen Körper am vorteilhaftesten ist.

Anmerkungen des Übersetzers

Abkürzungsverzeichnis

EI	Umweltkrankheit
EMF	Elektromagnetische/s Feld bzw. Frequenz
EMS	Elektromagnetische Sensitivität
EPA	US Umweltschutzbehörde
ES	Umweltsensitivität (Environmental Sensitivity)
IEI	Ideopathische Umweltintoleranz
MCS	Multiple Chemikalien Sensitivität
MSG	(Mono-)Natriumglutamat (Geschmacksverstärker)
TE	Toxische Enzephalopathie

Rechtliche Hinweise der Autorin und der Übersetzerin

Dieses Buch bzw. das jeweilige Kapitel soll maßgebliche und hilfreiche Informationen zum behandelten Thema liefern. Der Wissensstand entspricht dem Zeitpunkt der Buch-Auflage. Diese Publikation wird unter der Voraussetzung zur Verfügung gestellt, dass die Autorin/der Herausgeber/die Übersetzerin KEINE medizinischen bzw. psychologischen Dienstleistungen verschreibt oder erbringt. Wenn medizinische oder psychologische Dienstleistungen erforderlich sind, wenden Sie sich bitte an einen kompetenten professionellen Anbieter.

Die vorstehenden Übersetzungen können nur unverbindlich zur Verfügung gestellt werden und ersetzen nicht das englische Original. Es handelt sich um eine PC-gestützte (kostenlose Version von DeepL), keine professionelle Übersetzung. Weder DeepL GmbH noch die Autorin oder Übersetzerin übernehmen eine Haftung für die Genauigkeit, Vollständigkeit, Zuverlässigkeit und Richtigkeit der hier angebotenen Übersetzungen. Die hier abgebildeten unverbindlichen Informationen werden kostenlos zur Verfügung gestellt und dürfen gerne kostenlos weitergegeben werden. (Eine entgeltliche Weitergabe dieses Dokumentes an/durch Dritte ist untersagt.)