

# Bauchweh ???



**... hat viele Ursachen, aber es gibt Therapien!**

- ✓ Ursache ermitteln (z.B. Laktoseintoleranz, Fruktose-Malabsorption, Zöliakie/Sprue, Lebensmittelallergie etc.)
- ✓ Essen und Beschwerden protokollieren
- ✓ Kritische Nährstoffversorgung vermeiden
- ✓ Auslösende Lebensmittel ersetzen und ...

**... endlich wieder entspannt essen können!**

## Sie haben Beschwerden wie:

Bauchschmerzen, Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall, Erbrechen, Hautausschläge oder Schwellungen der Schleimhaut nach dem Essen?

Das sind die typischen Beschwerden von Patienten, die an Lebensmittel-Unverträglichkeiten leiden.

## Was kann die Beschwerden auslösen?

Oft besteht eine Intoleranz gegenüber **Milchzucker** und/oder eine Malabsorption von **Fruchtzucker**, eine Unverträglichkeit des Getreideproteins (Gluten) enthalten in **Roggen, Weizen, Dinkel** und **Hafer** oder eine allergische Reaktion auf Bestandteile, die in **Milch, Eiern, Soja, Weizen, Fisch, Nüssen** etc., enthalten sind.

## Was tun?

Man sollte zunächst einen spezialisierten Facharzt aufsuchen – diesen Kontakt stelle ich gerne her. Nach gesicherter Diagnose kann von Ihrem Arzt die *medizinische Notwendigkeit einer **Ernährungsberatung*** bescheinigt werden.

In der Regel bezuschussen die Krankenkassen bis zu 5 Beratungseinheiten pro Jahr. Melden Sie sich bei mir, wir vereinbaren einen Termin für ein ausführliches Erstgespräch. Hier geht es um Ihre persönliche Ernährungssituation – Ihre Vorlieben, Aversionen und Ihre aktuellen Beschwerden.

Bis zum nächsten Termin führen Sie ein Ernährungsprotokoll, schreiben auf - was Sie wann essen und ob Beschwerden auftreten.

Ihr Protokoll bildet die Grundlage für die weitere individuelle Beratung. Es wird von mir ausgewertet und mit Ihnen besprochen. Wichtig ist, dass wir Ersatzlebensmittel für Sie finden, damit kein Mangel an notwendigen Nährstoffen entsteht.

Die Gefahr einer einseitigen Ernährung ist der Grund dafür, auf keinen Fall eine „**Auslass-Diät**“ im Alleingang durchzuführen.

Das Ernährungsprotokoll gibt auch Aufschluss darüber, ob der Auslöser für Ihre Beschwerden gefunden wurde oder ob evtl. mehrere Ursachen dafür verantwortlich und weitere Untersuchungen nötig sind.



## Praxis für ErnährungsTherapie

Ratsweg 4  
35460 Staufenberg

Fon: 0 64 06 / 83 64 21  
mobil: 0151 / 15 30 39 70  
Email: [info@traute-wicke.de](mailto:info@traute-wicke.de)



Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten  
VDD e.V.