



MODUL „NMU“ - EINZELNE LEBENSMITTEL AUSTESTEN

Du hast also alle “verdächtigen” Lebensmittel strikt für mindestens 10 Tage (besser zwei Wochen) weggelassen und bist jetzt bereit für den Test. Hier ist ein kurzer Überblick, wie man das genau macht:

- 1. Teste immer nur ein Lebensmittel auf einmal.** Also zB nur Weizen, aber nicht die Hefe, die in einem Brot vorkommen kann. Du musst also für den Test ein Lebensmittel finden, das nur das eine enthält (zB Nudeln, aber bitte eine Sorte ohne Ei).
- 2. Iss von diesem Lebensmittel eine größere Portion.** Also nicht nur einen Esslöffel Joghurt, sondern zumindest einen ganzen, kleinen Becher. Das dient dazu, dass du deutliche Symptome bekommst, falls du etwas nicht verträgst, und dein Körper dir ein klares Zeichen geben kann. Viele Unverträglichkeiten sind nämlich auch mengenabhängig - eine kleine Menge hin und wieder ist für dich vielleicht nicht schlimm, aber du verträgst womöglich keine größeren Mengen.
- 3. Iss in den nächsten 48 Stunden nur Lebensmittel, die du regelmäßig isst und gut verträgst** (mach im besten Fall bis auf den Test einfach mit dem NMU-Speiseplan weiter). Ändere an einem Test-Tag nichts an deiner restlichen Ernährung. Trinke da nicht plötzlich Kaffee, wenn du sonst keinen trinkst. Wir wollen ja nur die Reaktion auf das eine Lebensmittel testen – und nicht verwirrende Signale bekommen, weil du noch etwas anderes verändert hast.
- 4. Achte ca 48 Stunden darauf, ob du irgendwelche Symptome bekommst.** Typische Symptome wären z.B.
 - o Gewichtszunahme von mehr als 1 kg zu (auch 3 kg und mehr sind keine Seltenheit)
 - o Kopfschmerzen/Migräne
 - o Alle möglichen Verdauungsprobleme: aufgeblähter Bauch, extreme Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen/-krämpfe
 - o Gelenksschmerzen
 - o Hautprobleme: Ausschlag oder rote Flecken, kleine Pickel
- 5. Wenn du keine Symptome bekommst, kannst du dieses Lebensmittel wieder in deinen Speiseplan aufnehmen und das nächste Lebensmittel testen.**

6. **Wenn du irgendwelche Symptome festgestellt hast, dann verträgst du dieses Lebensmittel vermutlich derzeit nicht. Lass es also weg.** Es gibt einige Arten von Unverträglichkeiten, die der Körper mit der Zeit wieder "verlernt". Es kann also sein, dass, wenn du dieses Lebensmittel einige Monate weglässt (und vor allem, wenn du deine Verdauung verbesserst und deinen Darm unterstützt), es in einigen Monaten zumindest hin und wieder problemlos essen kannst. Wichtig: warte mindestens drei Tage bis du das nächste Lebensmittel testest (weil du erst warten musst, bis die Reaktion auf das vorherige Lebensmittel völlig abgeklungen ist).

Reihenfolge der Tests

Wir schlagen vor, dass du die Lebensmittel so testest, dass du mit denen anfängst, die du am ehesten verträgst und dich langsam zu denen "hinarbeitest" bei denen es wahrscheinlicher ist, dass du sie nicht verträgst. So bekommst du schneller wieder mehr Vielfalt in deine Ernährung und musst vor allem nicht immer so lange zwischen den einzelnen Tests warten, bis die Symptome wieder abgeklungen sind.

Vorgeschlagene Reihenfolge

Du darfst immer nur ein einziges Lebensmittel auf einmal testen - aber du musst sie nicht in der Reihenfolge machen und du kannst auch jedes Mal ein Lebensmittel aus einer anderen Gruppe testen, also zB zuerst Haferflocken und als nächstes Joghurt - oder so.

Getreide

1. **Haferflocken:** Haferflockenmüsli mit Kokosmilch (andere Milch nur, wenn sie vorher schon getestet wurde!)
2. **Roggen:** Roggensauerteigbrot (Achtung: ohne zugesetzte Hefe! Auf die Zutaten achten)
3. **Dinkel:** Dinkelnudeln (ohne Ei)
4. **Weizen:** Weizennudeln (ohne Ei)

Milchprodukte

1. **Laktosefreies Produkt, wenn möglich aus Ziege oder Schaf** (damit testest du, ob deine Beschwerden von der Laktose oder aus dem Eiweiß oder anderen Bestandteilen der Milch kommen - wenn du das verträgst, musst du nur auf laktosefreie Produkte achten)
2. **Ziegenmilch:** Ziegenkäse oder Ziegenjoghurt
3. **Schafmilch:** Schafskäse oder Schafjoghurt
4. **Kuhmilch:** Joghurt (3,6%) oder Käse

Ei

Hühnerei: 1-2 Eier (Achtung: Brot nur dann dazu, wenn schon vorher getestet!)

Nüsse & Kerne

Achtung: Nussallergien können lebensbedrohlich sein. Es ist zwar unwahrscheinlich, dass du durch diese Karenz eine bisher unentdeckte Nussallergie aufdeckst, aber solltest du ein leichtes Kribbeln im Mund verspüren oder dir die Schleimhäute im Rachenbereich anschwellen, dann brich den Test sofort ab und lass dich beim Arzt durchtesten. Das ist nur eine Vorsichtsmaßnahme, aber achte auch darauf, dass du, solange du Symptome hast, in der Nähe einer anderen Person bist, die Hilfe holen kann, sollten die Symptome schlagartig deutlich stärker werden.

Teste die Nusssorten einzeln und iss davon eine kleine Handvoll (oder mind 1 EL Nussmus). Nussmilch ist für den Test nicht so gut geeignet, weil man schwer abschätzen kann, wie viel von der Nuss du wirklich mit der "Milch" bekommst.

1. Cashews
2. Paranüsse
3. Pinienkerne
4. Pekan
5. Sonnenblumenkerne
6. Walnüsse
7. Mandeln
8. Haselnüsse
9. Sesam

Hefe

Hier eignet sich als Test ein Bier, ein Weißbrot oder Hefengebäck - wenn du vorher getestet hast, dass du das enthaltene Getreide (und die anderen Zutaten im Gebäck, zB Eier) problemlos verträgst.

Soja

1. **Sojasauce:** gib 2 TL oder mehr Sojasauce über ein Gericht, das du sonst problemlos verträgst
2. **Sojajoghurt oder Tofu** (aber keine verarbeiteten Sojawürste etc)