

Allergien und Nahrungsmittel- unverträglichkeiten auf Fahrt und Lager

*Eine Handreichung der AG Allergien und
Nahrungsmittelunverträglichkeiten des VCP Land
Niedersachsen*



Inhalt

Inhalt	1
Vorwort	3
Allergie, Unverträglichkeit, Intoleranz - Was bedeuten diese Wörter?	4
Nahrungsmittelallergien	7
Zöliakie	10
Diabetes	14
Laktoseintoleranz	18
HistaminIntoleranz	20
Fruktoseintoleranz/Malabsorption	22
Sorbitintoleranz	25
Das metabolische Syndrom und andere, ernährungsbedingte Krankheiten	27
Essstörungen	30
Nachwort	33
Quellenverzeichnis	34
Impressum	37

Vorwort

Als Mensch mit einer Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit, sind Pfadi-Aktionen nicht immer leicht. Das gemeinsame Kochen auf Lagern, das Kochgeschirr, welches schon so lang dem Stamm gehört, dass niemand mehr weiß woher es kommt oder das Essen, welches von Dritten in Häusern serviert wird, die für Landes-Aktionen genutzt werden - All dies stellt eine potentielle Gefahr für Menschen mit einer ernährungsbedingten Krankheit dar.

Wir von der AG Allergien haben uns nicht zuletzt aufgrund eigener Erfahrungen darüber Gedanken gemacht, wie man mit einigen der gängigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf Fahrt, Lager, Gremien und in den Gruppenstunden umgehen kann.

Ob du nun betroffen, Leitung oder nur neugierig bist: Diese Handreichung ist für dich!

Sie soll dir einen guten ersten Einblick in die doch sehr umfangreiche Thematik liefern und mit Tipps und Tricks zur Seite stehen. Oder dir zumindest Anlaufstellen vorschlagen, an die du dich mit allen Fragen wenden kannst, die wir für dich hier nicht beantworten konnten.

Wir hoffen, dass diese Handreichung ein Schritt in Richtung Inklusion ist und dabei hilft den Betroffenen im VCP einen sicheren Raum zu bieten.

Für die AG Allergien,

Gesa, Laura und Meike

Hi, ich bin Henny Hamster. Das Maskottchen der AG Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Auch ich habe fleißig bei der Erstellung dieser Handreichung geholfen und werde dir mit Tipps und Tricks zur Seite stehen. Zum Beispiel findest du an bestimmten Stellen in der Handreichung QR-Codes, die dich auf die Webseiten von Organisationen weiterleiten, die sich mit der Thematik beschäftigen. Dort findest du Antworten auf alle Fragen, die wir hier nicht beantworten konnten.



Allergie, Unverträglichkeit, Intoleranz - Was bedeuten diese Wörter?

Lebensmittel-Unverträglichkeiten lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen. Es gibt Lebensmittelvergiftungen, Ekel vor bestimmten Lebensmitteln oder eine gestörte Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen (z. B. bei Fruktose). Am häufigsten kommen "Hypersensitivitätsreaktionen" vor. Damit ist gemeint, dass der Körper eher negativ auf einen Stoff reagiert, als normalerweise üblich. Diese Reaktionen werden unterteilt in Allergien und Intoleranzen. In der Grafik unten ist eine Übersicht dargestellt (vgl. Hahn et al. 2016, S. 1065).

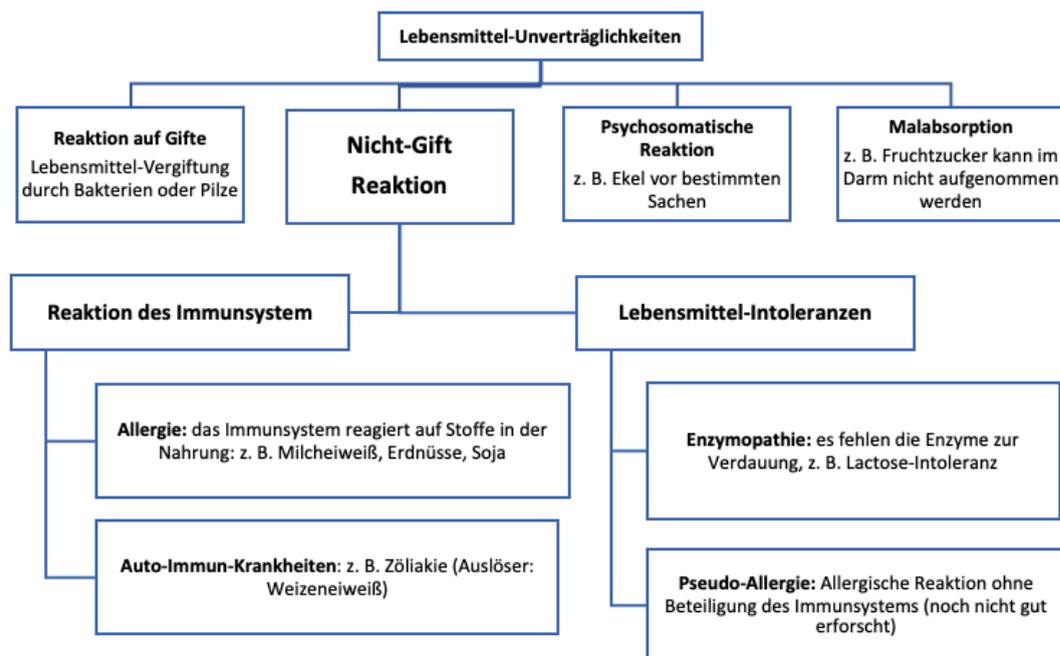


Bild: Eigene Darstellung in Anlehnung an Hahn et al. 2016

Allergie:

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem negativ auf einen bestimmten Stoff. Normalerweise soll das Immunsystem uns vor krankmachenden Bakterien und anderen Erregern schützen. Manchmal reagiert das Immunsystem allerdings auch auf von außen kommende Stoffe, die eigentlich ungefährlich sind. Der Körper bildet dann sogenannte "Antikörper", um ein solches Allergen unschädlich zu machen. Wenn nun das Allergen, z. B.

Soja, gegessen wird, dann sorgen diese Antikörper für eine extreme körperliche Reaktion, die teilweise sogar lebensbedrohlich sein kann (vgl. Hahn et al. 2016; Brandes et al. 2018).



Intoleranz:

Bei Intoleranzen ist das Immunsystem nicht beteiligt. Allerdings zeigt der Körper trotzdem Symptome einer Vergiftung. Oft ist die Ursache ein fehlendes Enzym, also ein Teilchen, was dem Körper normalerweise hilft, einen Stoff in seine Einzelteile zu zerlegen und so zu verdauen. Bei Laktoseintoleranz fehlt bspw. das Enzym Laktase, welches Milchzucker (Doppelzucker) in Einfachzucker spaltet. Der ungespaltene Milchzucker sorgt im Darm für Blähungen und Durchfall (vgl. Hahn et al. 2016; Brandes et al. 2018).

Pseudoallergien:

Noch wenig erforscht sind sogenannte Pseudoallergien. Hier tritt eine allergische Reaktion des Körpers auf, jedoch ohne, dass Antikörper des Immunsystems beteiligt sind. Es werden trotzdem Allergie-Botenstoffe (Histamine) ausgeschüttet, die für eine negative Reaktion des

Körpers auf einen Stoff sorgen. Diese Pseudoallergien können durch bestimmte Zusatzstoffe oder Medikamente ausgelöst werden (vgl. Hahn et al. 2016; Brandes et al. 2018).

Allergien/Unverträglichkeiten
allgemein



Mein**ALLERGIE**Portal

Allergien/Unverträglichkeiten
allgemein



ALLERGIERATGEBER.DE

Allergien/Unverträglichkeiten
allgemein



www.daab.de



Bei Beschwerden über
Produkte



www.verbraucherzentrale.de

verbraucherzentrale

Nahrungsmittelallergien

Wenn du eine Nahrungsmittel-Allergie hast, kann dein Körper allergisch auf harmlose Eiweißstoffe in bestimmten Nahrungsmitteln reagieren.

Das kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen:

- **An Lippen, Mund und Rachen:** Kribbeln, Brennen, Juckreiz, Schwellungen
- **Auf der Haut:** Ausschlag, Quaddeln, Rötungen, Juckreiz
- **An den Atemwegen:** laufende Nase, Schnupfen, Husten, Heiserkeit, pfeifende Atemgeräusche, Schweratmigkeit, Schwere in der Brust, Atemnot
- **Im Magen-Darm-Trakt:** Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Entzündungen
- **An den Augen:** Schwellungen, Juckreiz, Rötung, Tränenfluss
- **Herz-Kreislauf-Probleme:** Blutdruckabfall, Herzrasen, Schwindel, Bewusstlosigkeit

Wenn du eine Allergie hast, solltest du die Nahrungsmittel o.ä., die die Allergie auslösen, vermeiden. Es gibt verschiedene **Allergene** (= Stoffe, die Allergien auslösen). Die häufigsten 14 werden auf verpackten Lebensmitteln sogar markiert (siehe Bild).

Allergien sind etwas anderes als Unverträglichkeiten. Bei Allergien reagiert das Immunsystem auf etwas, was es fälschlicherweise für gefährlich hält. Bei Unverträglichkeiten kann der Körper etwas nicht verdauen, weil ihm die passenden Werkzeuge (Enzyme) fehlen (vgl. www.gesundheit.gv.at).

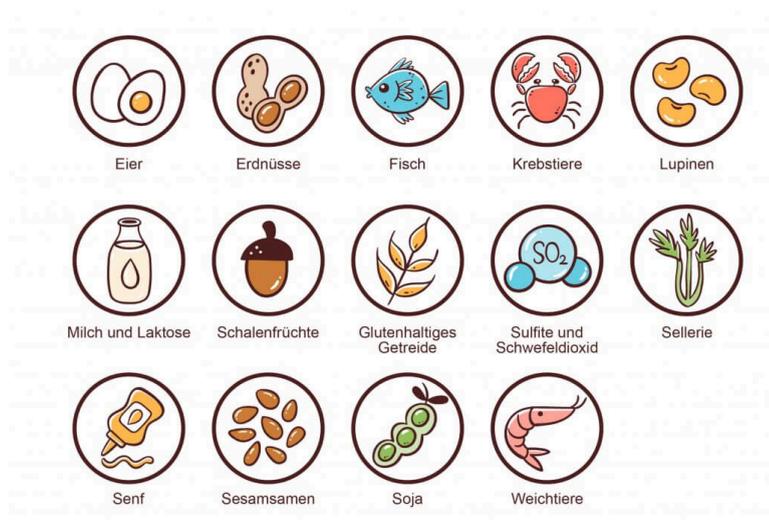


Bild: Übersicht 14 Allergene (Bildquelle: www.schwabe.at)

Eine **Kreuzallergie** tritt auf, wenn der Körper auf ein bestimmtes Allergen, wie z.B. Pollen, reagiert und dadurch auch auf ähnliche Eiweiße in bestimmten Nahrungsmitteln. Das kann dazu führen, dass man plötzlich allergisch auf Nahrungsmittel reagiert, die man normalerweise gut verträgt.

	Apfel (Kernobst)	Banane	Beifuß	Birke	Erdnuss / Nüsse allg.	Erle	Ficus	Getreide / Gräser	Hasel	Karotte	Kartoffel	Kiwi	Latex	Mehl	Ragweed	Sellerie	Sonstiges
Apfel (Kernobst)	■		■	■				■		■	■					■	Steinobst
Banane		■		■			■					■	■	■			Melone, Avocado
Beifuß	■		■	■				■		■	■	■	■				Steinobst, Erbse, Tomate, Gewürze
Birke		■	■	■	■			■			■	■					Raps, Steinobst, Orange, Soja, Tomate, Gewürze
Erdnuss / Nüsse allg.			■	■	■							■	■	■			Steinobst, Erbse, Soja, Tomate
Erle				■		■			■								
Ficus		■					■					■	■				
Getreide / Gräser	■		■	■			■					■	■	■			Raps, Steinobst, Melone, Tomate, Reis
Hasel			■	■				■									
Karotte	■		■	■					■							■	Melone, Gurke
Kartoffel		■		■							■						
Kiwi		■	■	■			■				■	■	■	■			
Latex			■	■						■		■	■	■			Steinobst, Melone, Tomate
Mehl				■				■						■			Reis
Ragweed			■	■									■			■	Melone, Tomate
Sellerie	■		■	■					■	■					■	■	Melone, Gurke, Gewürze

Bild: Kreuzallergien Übersicht (Bildquelle: Naturheilzentrum Breidenbach)

Wie gehe ich damit auf Lagern um?

Vor dem Lager:

- Auf der Anmeldung Allergien abfragen und die Infos an das Küchenteam weitergeben.
- Ggf. mit den Eltern sprechen, welche Anzeichen auftreten und ob das Kind (Notfall-)Medikamente braucht und wie diese gelagert werden müssen.
- Es sollte mehrere Personen geben, die wissen, wie man Notfall-Medikamente verabreicht und wo sie gelagert sind.

Auf dem Lager:

- Das Küchenteam sollte beim Einkaufen der Produkte auf der Zutatenliste nach dem entsprechenden Allergen suchen.
- Wenn trotzdem mit dem Allergen gekocht wird und die Person eine extra Portion ohne kriegt, dann sollten nicht nur getrennte Töpfe verwendet werden, sondern auch getrennte Löffel, Kellen, Schneidebretter usw.

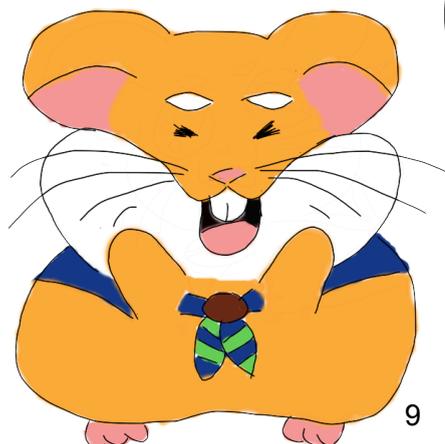
Im Falle einer Reaktion:

Das Kind bekommt einen Ausschlag oder andere Symptome:

- Die Allergie-Medikamente, die das Kind mitgebracht hat, wie z.B. Cetirizin oder bestimmte Salben, verabreichen.

Das Kind hat Schwellungen, kann nur schwer atmen:

- Sofort 112 anrufen.
- Beim Notruf wird dir am Telefon erklärt, was du machen sollst.
- Meist musst du das Notfall-Kit holen und gibst dem Kind Cortison.
- Falls das Kind gar keine Luft mehr bekommt, musst du mit einem Epi-Pen (einer Adrenalin-Spritze) in den Oberschenkel stechen.
- Das Kind sollte aufrecht sitzen und keine enge Kleidung anhaben (z. B. die Kluft etwas aufknüpfen, Halsketten abmachen).
- Eine Gruppenleitung sollte immer beim Kind bleiben und es beruhigen und ihm Mut zusprechen.
- Auch wenn es schwer fällt: möglichst ruhig bleiben.



Eine allergische Reaktion bei der die Atemwege anschwellen, nennt man auch "anaphylaktischen Schock"

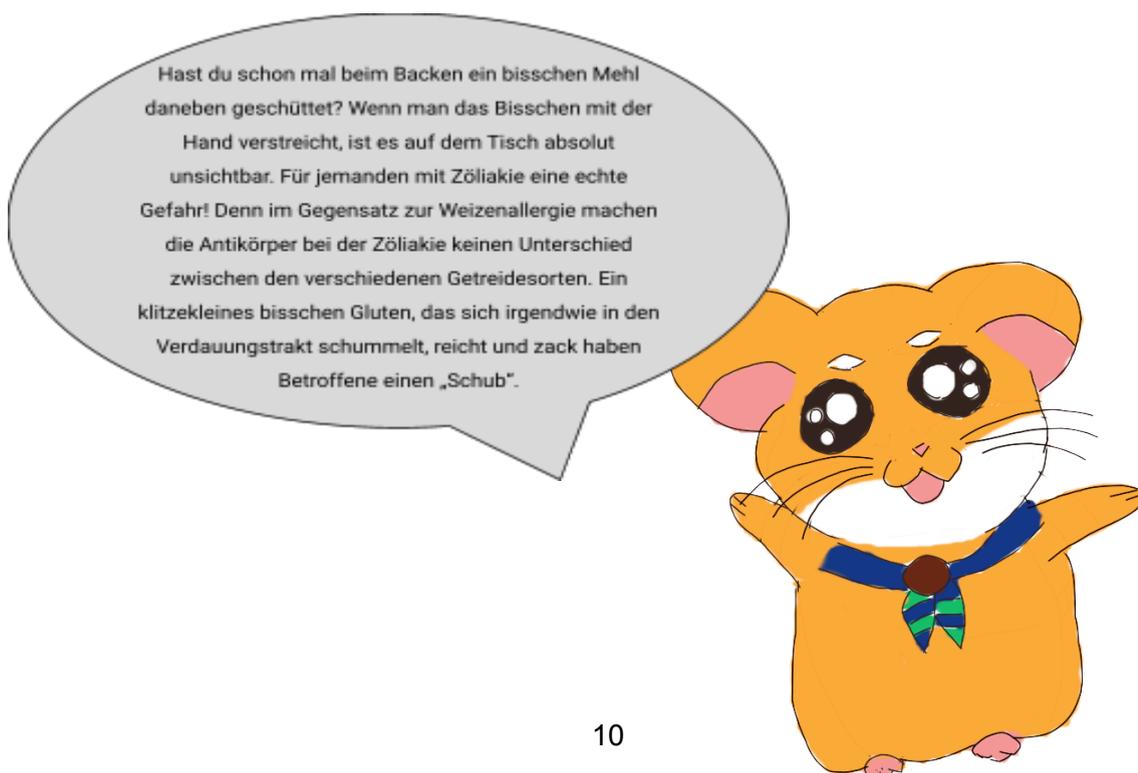
Zöliakie

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine Autoimmunkrankheit. Das bedeutet, dass bei Betroffenen aufgrund einer genetischen Voraussetzung Antikörper gebildet werden, die bei der Aufnahme von Gluten zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut führen (Vgl. DZG). Der Körper greift sich also selbst an.

Diese Krankheit wird vererbt. Es gibt auch andere Krankheiten, bei denen der Darm empfindlich auf Gluten reagiert. Zum Beispiel eine Weizenallergie oder -unverträglichkeit. Während eine Allergie durch eine Überreizung verschiedener körperfremder Stoffe ausgelöst werden kann und eine Unverträglichkeit oder Intoleranz meist durch das Fehlen eines bestimmten Stoffes im Körper entsteht, sind die meisten Autoimmunerkrankungen innerhalb des Körpers und genetisch bedingt. Man wird dementsprechend damit geboren und wenn die Zöliakie einmal ausgebrochen ist, wird man sie nicht mehr los. Allergien und Intoleranzen können hingegen zu jedem Zeitpunkt ausbrechen und jeden treffen (Vgl. Melzer, 2019).

Für den Darm ist die Aufnahme von Gluten in jedem dieser Fälle schlecht. Aber was ist dieses Gluten eigentlich? Gluten ist ein Protein, ein Klebeeiprotein, das in verschiedenen Getreidesorten vorkommt. Also nicht nur in Weizen, sondern auch in Dinkel, Roggen, Gerste, Einkorn, Emmer und so weiter. Es handelt sich hierbei also um einen winzigen kleinen Stoff, den man mit bloßem Auge nicht so leicht sehen kann. Und genau hier liegt das Problem.



„Einen Schub haben“ bedeutet, dass die Dünndarmschleimhaut durch die Aufnahme von Gluten und die darauf folgende Arbeit der Antikörper entzündet ist. Unser Dünndarm ist dafür verantwortlich, lebenswichtige Nährstoffe, die wir über die Ernährung aufnehmen, zu verarbeiten und an die richtigen Stellen im Körper zu senden. Dafür hat er ganz viele kleine Zotten, die diese Riesenaufgabe leisten müssen. Wenn der Dünndarm sich aber entzündet, bilden sich diese Zotten zurück. Die Oberfläche des Darms verkleinert sich und er kann seine Aufgabe nicht mehr richtig ausführen. Das führt zu Nährstoffmangel und neben akuten Symptomen, wie Kopfschmerzen, Erbrechen, Durchfall o.ä., auch zu Folgekrankheiten, wie bspw. Darmkrebs (Vgl. DZG).

Zöliakie wird auch das Chamäleon der Krankheiten genannt, weil die akuten Symptome sich bei jeder Person unterscheiden können. Deswegen bekommen nicht zwingend alle Betroffenen sofort etwas von einer Glutenvergiftung mit. Das bedeutet jedoch nicht, dass im Körper nicht trotzdem der Dünndarm entzündet ist und ein Nährstoffmangel mit schlimmen Folgen bevorsteht. Daher ist es für Betroffene wichtig eine strenge glutenfreie Diät zu halten und das ihr Leben lang. Zöliakie ist nicht heilbar.

Was können wir bei den Pfadis also tun, um Zölis bei uns zu integrieren und ihnen Fahrt und Lager so angenehm wie möglich zu machen?

Vor dem Lager:

- Informiert euch bei den Eltern oder den Betroffenen selbst, was sie für eine sichere Umgebung brauchen. Nehmt ihre Wünsche und Bedenken ernst. Niemand sucht sich aus, krank zu sein und sie stellen diese Anforderungen nicht, um euch das Leben schwerer zu machen, sondern weil sie auf eure Hilfe angewiesen sind. Vertrauensmissbrauch in Form von „Ja das ist auf jeden Fall glutenfrei“ und dann bekommt unser Zöli trotzdem einen Schub, führt nicht nur dazu, dass uns wahrscheinlich ein Mitglied verloren geht, sondern ist auch Körperverletzung und somit strafbar.
- Informiert euch bei Fachleuten wie beispielsweise auf der Seite der Deutschen Zöliakie Gesellschaft. Wissen ist Macht und bietet Sicherheit.

Auf dem Lager:

- Habt Getränke, Essen und Snacks da, die eindeutig als glutenfrei gekennzeichnet sind. Vor allem abgepackte Snacks sind wichtig, damit, wenn es zu einer Kontamination des Essens kommt, noch Alternativen für die Betroffenen da sind.
- Achtet darauf Kontaminationsrisiken zu vermeiden: Metall, Holz- und Plastikutensilien die zur Zubereitung von Essen verwendet werden, können auch nach dem Abwaschen noch mit Gluten kontaminiert sein. Da es ein Klebeeiweiß ist, ist es nicht nur schwer, sondern, vor allem in kleinen Rillen die bspw. beim Schneiden auf Brettern entstehen, nahezu unmöglich zu entfernen. Habt also am besten eigenes Geschirr (nicht nur zum Essen auch zum Kochen) für eure Zölis dabei.
- Habt für den Notfall Schmerzmittel, Kräutertee, Wärmflaschen und magenberuhigende Mittel dabei. Aber Vorsicht, auch die müssen natürlich glutenfrei sein.
- Kommunikation ist auch hier wichtig. Achtet darauf, wie sich eure Betroffenen verhalten. Fragt nach, ob bei ihnen alles in Ordnung ist oder ob sie Verbesserungsvorschläge haben. Gerade für Kinder ist es schwierig oder gar beängstigend zu sagen, dass sie etwas nicht essen **können** und sagen stattdessen oft, dass sie etwas nicht mögen. Unterstützt sie und geht auf sie zu.

Grundsätzlich ist es wichtig, mit jeder und jedem Betroffenen einzeln über Bedürfnisse und Problematiken zu sprechen. Da die Krankheit bei jeder Person unterschiedlich ausgeprägt ist, gibt es auch keine ultimativen Regeln, die, wenn man sie nur befolgt, für alle Sicherheit bieten. Nehmt euch Zeit, hört zu, kommuniziert offen, nehmt die Betroffenen ernst und informiert euch ausreichend. Zöliakie ist eine ernstzunehmende Krankheit und kommt meistens nicht allein, sondern gern im Doppelpack mit bspw. Diabetes, Allergien oder Laktoseintoleranz. Denkt daran, niemand sucht sich aus krank zu sein, und viele Betroffene sind verunsichert und mussten schon erleben, dass jemand sie aus Versehen oder Fahrlässigkeit vergiftet hat. Seid also ehrlich. Kontaminationen können passieren und Unfälle auch, darüber schweigen, ist mutwillige Körperverletzung. Nehmt euch also die Zeit und bezieht eure Zölis mit ein. Bietet ihnen ein sicheres Umfeld, dann kann eigentlich nichts schief gehen.

Zöliakie



www.dzg-online.de



Zöliakie



www.dge.de
Essen und Trinken
Zöliakie (Flver)



Diabetes

Diabetes wird auch Zuckerkrankheit genannt, da der Körper ein Problem hat, Zucker zu verarbeiten. Es gibt zwei Arten von Diabetes: Typ 1 und Typ 2. Bei Typ 1 produziert der Körper überhaupt kein Insulin. Das ist ein besonderes Hormon. Es hilft, den Zucker im Körper zu verarbeiten. Menschen mit Typ 1 Diabetes müssen sich Insulin spritzen, weil ihr Körper es nicht selbst herstellen kann. Bei Typ 2 Diabetes produziert der Körper nicht genug Insulin oder kann es nicht richtig verwenden. Das passiert oft, wenn man lange ungesund gelebt hat oder älter wird. Manchmal können spezielle Medikamente und gesunde Ernährung helfen, damit der Körper besser mit dem Insulin umgehen kann (vgl. Brandes et al. 2018, S. 125f).

Was passiert, wenn der Körper kein Insulin bekommt?

Der Zucker im Blut steigt an und das kann gefährlich sein. Der Körper kann den Zucker nicht richtig verarbeiten und bei zu viel oder zu wenig Zucker im Körper können ernstzunehmende Krankheitszustände auftreten. Deshalb ist es wichtig, dass Menschen mit Diabetes aufpassen, was sie essen und regelmäßig ihr Insulin nehmen (vgl. Brandes et al. 2018, S. 125f).



Übrigens: Nicht nur zuckerhaltige Lebensmittel, sondern auch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln oder Brot spielen eine Rolle, da die Kohlenhydrate im Körper zu Zucker gemacht werden. Auch fettige Lebensmittel oder Alkohol haben einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Woran erkennt man eine Überzuckerung?

- Bauchschmerzen
- Niedriger Blutdruck
- Starke Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Sehstörungen
- Starkes Durstgefühl
- Bewusstseinsstörungen
- Tiefe Atmung und Azetongeruch

Maßnahmen Überzuckerung:

- Insulingabe
- Bewegung
- Nicht schlafen
- Viel WASSER trinken, keine Säfte
- Nicht alleine lassen
- Blutzucker messen

Woran erkennt man eine Unterzuckerung?

- Reizbarkeit
- Schwitzen, Zittern, Nervosität
- Ohnmacht
- Hunger
- Krampfanfälle, Herzklopfen
- Schwindel, Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme, Verwirrung
- Sehprobleme

Maßnahmen Unterzuckerung:

- sofort etwas süßes essen und trinken (Traubenzucker, Cola, Limo)
- Danach Kohlenhydrate essen, damit der Blutzucker oben bleibt
- Blutzucker messen
- Nicht schlafen aber Ruhe und wenig Stress
- Wenig Bewegung
- Nicht alleine lassen

Verzichten oder nicht?

Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen theoretisch auf nichts verzichten, aber es ist wichtig, dass sie sich gesund und ausgewogen ernähren. Das hilft, damit ihr Blutzucker nicht zu oft schwankt, denn wenn er das tut, kann es Probleme im Körper geben, wie z.B. schlechte Wundheilung oder Kribbeln in Händen und Füßen.

Viele Menschen mit Diabetes teilen ihr Essen nach Kohlenhydraten¹ ein und verwenden dafür Proteinheiten (BE). Das hilft ihnen zu wissen, wie viel Insulin sie brauchen. Sie müssen also Lebensmittel abwägen und herausfinden, wie viele Kohlenhydrate darin enthalten sind. Dann können sie berechnen, wie viel Insulin sie benötigen. Dafür gibt es spezielle Tabellen. Man muss auf die Kohlenhydrate achten, weil diese bei der Verdauung zu Zucker abgebaut werden.

Insulin sollte nach dem Essen gespritzt werden. Denn wenn man vor dem Essen spritzt und dann nicht alles isst, was zuvor berechnet wurde, kann die Insulinmenge zu hoch gewesen sein. Das kann dazu führen, dass der Blutzuckerspiegel zu stark sinkt, und das ist gefährlich.

Auch Alkohol kann den Blutzucker senken. Menschen mit Diabetes müssen nach dem Trinken von Alkohol unbedingt etwas essen, besonders wenn sie schlafen gehen wollen. So bleibt der Blutzuckerspiegel stabil und es droht keine Unterzuckerung.

Was können wir Pfadis tun?

Vor dem Lager:

- Gespräch mit dem Kind und/oder Eltern: Welcher Typ Diabetes liegt vor, welche Medikamente sind zu nehmen, hat das Kind eine Insulinpumpe, wie häufig kommt es zur Über/Unterzuckerung, Erfahrungswerte und Tipps erfragen
- Gibt es andere Personen auf dem Lager, die mit dem Thema vertraut sind und vielleicht helfen können

Auf dem Lager: (abhängig vom Diabetes Typ)

- klären, wo die Medikamente sind, Notfallmedikamente stets bereithalten
- Kind nicht unbeaufsichtigt lassen
- regelmäßig Blutzucker messen
- bei sportlichen Aktivitäten zuckerhaltige Snacks bereit halten

¹ Nährstoff-Klasse, Beispiele: Zucker, Stärke

Im Notfall:

Bei einer Überzuckerung braucht der Körper schnell Insulin, um den Zucker in die Zellen zu bringen. Bei einer Unterzuckerung braucht der Körper Zucker, um den Energie-Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Es ist jedoch für Anfänger schwer, eine Überzuckerung und eine Unterzuckerung zu unterscheiden, **daher gilt: keine Medikamente oder Zuckerlösung an Bewusstlose verabreichen!**

Es sollte im Vorhinein ein Plan gemacht werden, bei welchen Symptomen welche Medikamente gegeben werden sollen. Im Zweifel und bei starken Symptomen die 112 wählen.



Laktoseintoleranz

Was ist das?

Bei einer Laktoseintoleranz können Menschen keine Lebensmittel essen, die Milch enthalten. Der Milchzucker (Laktose) ist ein Zweifach-Zucker (ein Teil Traubenzucker und ein Teil Schleimzucker). Das Enzym Laktase wird benötigt, um den Milchzucker (Laktose) in seine einzelnen Bestandteile zu teilen.

Menschen mit einer Laktoseintoleranz können keine oder nur wenig Laktase bilden. Dadurch kann die Laktose im Dünndarm nicht aufgenommen werden und wandert weiter in den Dickdarm. Dort wird sie von Bakterien verdaut, welche z. B. Gase produzieren. Deshalb leiden Menschen bei einer Laktoseintoleranz an Blähungen, Unwohlsein, Durchfall, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit und auch Erbrechen. Diese Beschwerden können frühestens 30 Minuten nach Verzehr auftreten und werden oft nach 1,5 - 2 Stunden am stärksten (vgl. Brandes et al. 2018, S. 127; www.gesundheitsinformation.de).

Laktose-Intoleranz ist keine Allergie.

Bei einer Milchallergie reagiert der Körper auch schon auf wenige Mengen von Milch oder Milchprodukten. Dabei reagiert der Körper jedoch allergisch auf das Eiweiß in der Milch und nicht auf den Zucker.



Was können wir bei den Pfadis tun?

Vor dem Lager:

- Laktosefreie Alternative-Produkte kaufen (z.B. Sojaprodukte, Haferprodukte), Hart- oder Schnittkäse enthält meist wenig bis gar keine Laktose
- **Achtung:** Laktose kann häufig auch dort versteckt sein, wo man es nicht vermutet: Backwaren, Füllstoffe in Tabletten, als Trägerstoff bei Süßwaren, Geschmacksverstärker in Wurstwaren, als Bindemittel zur Konsistenzverbesserung, in vielen Fertigprodukten, Molkenpulver in verarbeiteten Produkten, usw.

Auf dem Lager:

- Laktase Tabletten zu den Mahlzeiten einnehmen (diese gibt es in der Drogerie oder Apotheke)
- Laktosehaltige Lebensmittel meiden

Im Notfall:

- viel Wasser trinken, oder Tee (z. B. Fenchel, Anis, Kümmel, Kamille, Ingwer)
- WC in der Nähe
- Ruhe
- Wärmflasche
- Ablenkung

Lactoseintoleranz

www.gesundheitsinformation.de

gi gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

Histaminintoleranz

Histaminintoleranz erklärt

Manche Menschen haben Probleme mit Histamin. Histamin ist ein Stoff, den der Körper selbst herstellt. Menschen benötigen Histamin für verschiedene, lebenswichtige Funktionen, wie die Regulierung von Magensäure, die Kontrolle des Schlaf-Wach-Zyklus, den Blutdruck und die Unterstützung des Immunsystems. In Lebensmitteln kommt Histamin auch vor. Dort entsteht es durch Verderb oder Fermentation (wie z. B. bei Käse oder Alkohol).

Manche Menschen haben Schwierigkeiten, Histamin zu verarbeiten, und das nennt man Histaminintoleranz (vgl. www.allergienratgeber.de; www.daab.de).

Symptome von Histaminintoleranz

Wenn jemand Histamin intolerant ist, können bestimmte Symptome auftreten. Dazu gehören Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Hautausschläge oder sogar Atemprobleme. Diese Symptome können sich zeigen, wenn Betroffene Lebensmittel essen, die viel Histamin enthalten.

Lebensmittel, die Histamin enthalten

Es gibt Lebensmittel, die viel Histamin enthalten oder die den Körper dazu bringen, mehr Histamin zu produzieren. Dazu gehören zum Beispiel bestimmte Käsesorten, geräuchertes Fleisch, Tomaten, Alkohol und manche Fertigprodukte. Weil Histamin durch natürliche Prozesse entsteht (Gärung), können die Mengen in Lebensmitteln immer sehr unterschiedlich sein.

Tipps bei Histaminintoleranz – **Vorsicht mit**



Erdbeeren, Bananen, Tomaten, Spinat, Avocado, Bohnen, Orangen, Kakao, Kaffee, schwarzem und grünem Tee, Rotwein, Energydrinks



stark verarbeiteten Lebensmitteln



geräuchertem, lang gereiftem Käse



lang gelagerten Lebensmitteln

© Pascoe Naturmedizin

Bild: Gefährliche Lebensmittel bei Histaminintoleranz (vgl. Wiesmann 2024)

Was können wir aufi Lagern und Fahrten tun, um die Histamin-Zufuhr zu verringern:

- Alternativen ohne Tomaten anbieten (z. B. mit Paprika-Mark oder Ajvar aus türkischen Supermärkten, Ajvar wird aber nicht von jedem vertragen)
- Alternativen zu Käse: vegetarische Aufstriche ohne Tomaten, Spinat, Soja
- ganz frische Lebensmittel verwenden (je frischer, desto weniger Histamin)
- möglichst keine Fertigprodukte
- frische Gewürze verwenden statt getrocknete
- genug trinken (eh immer wichtig!)
- kein Alkoholkonsum
- antihistaminische Medikamente bereithalten
- neu: Schnelltests um den Histamingehalt von Gerichten zu testen
- die Betroffenen selbst fragen, welche Lebensmittel bei ihnen kritisch sind
- Medikamente vermeiden, die im Körper Histamin freisetzen können (z.B. Schmerzmittel)

Histamin-Intoleranz



www.daab.de



DAAB: Histaminintoleranz

Histamin-Intoleranz



www.dge.de



Essen und Trinken
bei Lactoseintoleranz (Fiver)

Fruktoseintoleranz/Malabsorption

Unter einer Fruktoseintoleranz versteht man eine Unverträglichkeit von Fruchtzucker (Fruktose). Es gibt die angeborene und nicht angeborene Form. Die nicht angeborene Form kommt am häufigsten vor. Hier wird die Fruktose im Dünndarm nur ungenügend aufgenommen (=Malabsorption) und gelangt in den Dickdarm. Dort wird sie von Bakterien gegessen. Dies führt zu Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Völlegefühl, Übelkeit, Appetitlosigkeit.

Seltener ist die angeborene Form (hereditäre Fruktoseintoleranz). Die Fruktose kann vollständig vom Dünndarm aufgenommen werden. Allerdings fehlt das Enzym, welches für den Abbau in der Leber zuständig ist. Dadurch kommt es zur Anreicherung des Zuckers in der Leber. Hier sind die Symptome lebensbedrohlich! Z.B. Unterzuckerung, neurologische Symptome, wie Krampfanfälle und sogar Nierenversagen (vgl. www.gesundheit.gv.at; www.infomedizin.de).

Hoher Fruktosegehalt:	Niedriger Fruktosegehalt:
<ul style="list-style-type: none">● Apfel, Süßkirsche, Kaki, Feige, Birne, Trauben, Mango● Trockenobst● Kompott, Obstkonserven● Getränke, wie Smoothies, Fruchtsäfte, Federweißer, Eistee und viele Softdrinks● Fertige Breie und Getreideflocken● Wurst- , Fisch- , und Fleischkonserven● Alternative Süßungsmittel wie Honig, Xylit, Sorbit, Mannit● Gemüse, wie Artischocken, Auberginen, Tomaten, Brokkoli	<ul style="list-style-type: none">● Brot, Brötchen (ohne Zuckerzusatz), Laugengebäck● Milchprodukte ohne Süßungsmittel wie z.B. Quark, Naturjogurt● Spinat, Knollensellerie, Mangold, Kartoffeln, Avocado● Nüsse, Saaten● Frisches Fleisch und Fisch● Aprikose, Pfirsich, Honigmelone, Papaya, Beeren, Zitrusfrüchte

Eine vollständige Liste findet ihr auf:

https://www.infomedizin.de/fileadmin/user_upload/PDF/Fruktosegehalt-obst-gemuese.pdf



Was können wir bei den Pfdais tun?

Vor dem Lager:

- klären, welche Form vorliegt um Symptome einschätzen zu können
- klären, ob und wenn ja, welche Medikamente genommen werden dürfen
- klären, wo die persönliche Verträglichkeitsgrenze liegt (z. B. fragen: darf das Kind Chili con carne essen)
- Obst und Gemüse mit niedrigem Fruktosegehalt kaufen

Auf dem Lager:

- Rezepte so planen, dass Gerichte entweder ohne fruktosereiche Lebensmittel gekocht werden oder direkt in einem extra Topf kochen
- bei Magen-Darm-Symptomen: beruhigende Tees, Wärmflasche, WC in der Nähe
- bei Krampfanfall: 112 rufen, Person auf dem Boden lassen, alle Gegenstände aus dem Weg räumen, mit denen sich die Person verletzen könnte, NICHT festhalten oder annähern, nach Krampf Atmung überprüfen
- bei Unterzuckerung: nur bei vorheriger Absprache Zucker verabreichen, sonst 112 rufen

Fructose-Malabsorption



www.dge.de



Essen und Trinken bei
Fructosemalabsorption (Flyer)

Sorbitintoleranz

Sorbit ist ein Ersatzstoff für Zucker und wird oft als Zusatzstoff² in verarbeiteten Lebensmitteln verwendet. Sorbit ist aber auch natürlicherweise z.B. in Steinobst, Kernobst und verschiedenen Gemüsen enthalten. Oft haben Menschen mit einer Fruktoseintoleranz auch eine Sorbitintoleranz. Sorbit wird im Körper zu Fruchtzucker umgewandelt.

	Sorbithaltige Lebensmittel	Lebensmittel, die meist gut vertragen werden
Obst	Apfel, Birne, Kirsche, Aprikose, Pfirsich, Dattel, Trockenfrüchte	Ananas, Zitrusfrüchte, Banane, Wassermelone, Kiwi, Beeren
Gemüse	fertige Gemüsemischungen, blähendes Gemüse (z. B. Weißkohl, Hülsenfrüchte)	Salat, Kohlrabi, Zucchini, Kürbis, Pastinake, Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, Spargel, Tomaten
Getränke	Light-Getränke, Bier, Wein, Fruchtsaft	Wasser, Tee, Kaffee
Milch	Milchprodukte mit Früchten (Fruchtjoghurt, -quark, -buttermilch, -molke, -eis)	Milch, Sahne, Buttermilch, Naturjoghurt, Quark, Käse
Fleisch/ Wurst/ Fisch	verarbeitete Fleisch- und Fischwaren (Wurst, Paniertes) können Sorbit enthalten	unverarbeitetes Fleisch und unverarbeiteter Fisch
Süßes	Diabetikerprodukte, Kaugummis, Marmeladen/Gelees aus sorbithaltigen Früchten, Schaumzuckerwaren, Schokoladen mit Füllungen, Süßstoffe, Zucker	Nussaufstriche, Honig, Marmeladen/Gelees aus sorbitfreiem Obst, Schokoladen ohne Füllungen
Würzmittel/ Fette	Apfelessig, Rotweinessig, Brühen, Fertigsuppen und -soßen, Würzmischungen und -pasten, fertige Salatdressings, Remoulade	Öle, Butter, <u>Salz</u> , Pfeffer

Bild: Übersicht sorbit-reiche Lebensmittel (Quelle: www.rewe.de)

² verbirgt sich hinter den E-Nummern E 420 (Sorbit) und verschiedene Polysorbate: E 432, E 433, E 434, E 435 und E 436

Anzeichen einer Sorbitintoleranz können sein:

Bauchschmerzen, Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfälle, Verstopfung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit (vgl. www.dasgastroenterologieportal.de).

Was können wir bei den Pfadis tun:

Vor dem Lager:

- klären, ob und wenn ja, welche Medikamente genommen werden dürfen
- Obst und Gemüse mit niedrigem Sorbitgehalt kaufen
- bei Snacks und Fertigprodukten Sorbit vermeiden

Auf dem Lager:

- Rezepte so planen, dass Gerichte entweder ohne sorbit-reiche Lebensmittel gekocht werden oder vielleicht in einem Extra-Topf kochen, wo diese (und andere Allergien) berücksichtigt werden
- bei Magen-Darm-Symptomen: beruhigende Tees, Wärmflasche, WC in der Nähe

Sorbitintoleranz



www.dasgastroenterologieportal.de



Das metabolische Syndrom und andere, ernährungsbedingte Krankheiten



Was wir essen, hat immer Auswirkungen auf die Gesundheit. Jeder fünfte Mensch auf der Welt stirbt an den Folgen von ungesunder Ernährung (vgl. Demski 2019), z.B. durch das sogenannte "Metabolische Syndrom". Damit gemeint ist eine Kombination aus vier Krankheiten:

1. Übergewicht (besonders am Bauch)
2. Bluthochdruck
3. hoher Blutzucker
4. gestörter Fettstoffwechsel



Bild: Einflussfaktoren auf das metabolische Syndrom (vgl. Falkensammler 2019)

Das metabolische Syndrom hat langfristig die Folge, dass die Blutbahnen (Arterien) mit fetthaltigen Klumpen (Plaques) verstopfen. Je nachdem, in welchem Körperteil das passiert, kann es zu einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder einer Embolie kommen.

Je älter jemand wird, desto höher die Chance, am metabolischen Syndrom zu erkranken. Um die Krankheit zu vermeiden, sind wichtig:

1. Ausgewogene Ernährung
2. Wenig Stress
3. Regelmäßige Bewegung
4. Kein Alkohol und Nikotin

(vgl. Falkensammler 2019)

Eine ausgewogene Ernährung kann sehr unterschiedlich sein. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung hat 10 Regeln dazu formuliert, was eine gesunde Ernährung ausmacht:

Die 10 Regeln der DGE lauten:

1. **Abwechslungsreich essen** und überwiegend pflanzliche Lebensmittel essen. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher du isst, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.
2. **5 Portionen Gemüse und Obst pro Tag** (1 Portion = 1 Hand voll). So werden genug Vitamine und andere gesunde Stoffe aufgenommen.
3. **Vollkorn-Produkte** wählen (z. B. Vollkorn-Brot statt Weißbrot). Diese enthalten mehr Ballaststoffe, welche vielen ernährungsassoziierten Krankheiten vorbeugen.
4. **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen:** Iss Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn du Fleisch isst, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.
5. **Gesundheitsfördernde Fette nutzen:** Iss mehr pflanzliche Fette, wie Rapsöl oder Olivenö statt tierischer Fette.
6. **Zucker und Salz einsparen:** Nicht mehr als 6 g Salz pro Tag essen, maximal 50 g Zucker pro Tag. Gesüßte Getränke und stark gesalzene Fertigprodukte vermeiden.
7. **Genug trinken:** Mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken, am besten Wasser oder Tee.
8. **Schonend zubereiten:** Mit wenig Wasser und Fett bei möglichst niedriger Hitze zubereiten. Beim Braten und Grillen aufpassen, dass nix verbrennt.
9. **Achtsam essen und genießen:** Lass dir Zeit beim Essen und genieße es.
10. **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben:** regelmäßig Sport machen und Bewegung in den Alltag integrieren. 30 bis 60 Minuten Bewegung pro Tag (z. B. Spazieren gehen) fördern die Gesundheit.

(vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Essstörungen

Was ist das?

Essstörungen sind ernste psychische Erkrankungen, die das Essverhalten und die Einstellung zum eigenen Körper beeinflussen. Betroffene haben oft Schwierigkeiten, ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Sie können unter starkem Druck stehen, ihr Gewicht zu kontrollieren, was zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Es gibt verschiedene Arten von Essstörungen:

Anorexie ("Magersucht"): Das ist, wenn jemand denkt, dass er oder sie zu viel wiegt, auch wenn das nicht stimmt. Die Person isst dann sehr wenig oder manchmal gar nichts, weil sie denkt, dass dies helfen würde, dünn zu bleiben. Anorexie ist gefährlich, weil der Körper Essen braucht, um stark und gesund zu sein.

Bulimie ("Ess-Brech-Sucht"): Das bedeutet, dass eine Person manchmal zu viel isst und sich dann Sorgen macht, dass sie zu dick wird. Um das Essen wieder loszuwerden, macht sie etwas, das nicht gesund ist: Sie zwingt sich selbst zu erbrechen oder nimmt Medikamente, die abführend wirken.

Binge-Eating-Störung: Das bedeutet, dass eine Person manchmal viel mehr isst, als ihr Körper braucht und nicht aufhören kann zu essen, selbst wenn sie satt ist. Nachdem sie so viel gegessen hat, fühlt sie sich in der Regel traurig oder schlecht.

(vgl. www.bzga.de)

Was können wir bei den Pfadis tun?

1. **Sensibilisierung**: Es ist wichtig, sich darüber bewusst zu sein, dass Essstörungen unsichtbar sein können und Vorurteile zu vermeiden. Ein einfühlsamer und respektvoller Umgang ist entscheidend.
2. **Diskretion wahren**: Falls du Kenntnis von Essstörungen bei Teilnehmenden hast, wahre ihre Privatsphäre. Teile diese Information nur mit anderen Betreuenden und nicht mit den anderen Gruppenkindern. Frage die betroffene Person, ob andere davon wissen dürfen. Gebe allerdings keine Versprechen zur Verschwiegenheit, die du nicht

halten kannst. Essstörungen können lebensbedrohlich sein. Wende dich im Zweifelsfall an das Vertrauenspersonen Team im Land.

3. **Angepasste Mahlzeiten:** Biete eine Auswahl an Mahlzeiten an und achte auf spezielle Bedürfnisse, ohne die Essstörung offen zu thematisieren. Versuche, eine unterstützende Atmosphäre zu schaffen.
4. **Gesprächsbereitschaft zeigen:** Zeige Verständnis und sei offen für Gespräche, ohne Druck auszuüben. Ein offenes Ohr kann den Betroffenen das Gefühl geben, dass sie nicht allein sind.
5. **Notfallplan erstellen:** Falls du Informationen über spezifische Auslöser oder Notfallmaßnahmen hast, erstelle im Voraus einen diskreten Notfallplan, um im Bedarfsfall angemessen handeln zu können.
6. **Professionelle Hilfe anbieten:** Falls erforderlich, ermutige die betroffene Person, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Du als Gruppenleitung bist eine unterstützende Figur, aber keine Ersatztherapie. Bei Minderjährigen, bei denen du den Verdacht hast, dass eine Essstörung vorliegen könnte, sprich auf jeden Fall die Eltern auf deinen Verdacht an. Gehe aber auch hier behutsam vor und schildere deine Eindrücke.
7. **Teamarbeit und Schulung:** Arbeite eng mit anderen Betreuenden zusammen und informiere das Team über das Thema Essstörungen. Schulungen können das Verständnis verbessern und helfen, angemessen zu reagieren.

Merke: Ein verständnisvoller und einfühlsamer Umgang schafft eine unterstützende Umgebung für alle Teilnehmenden, einschließlich derer mit Essstörungen.

Daran kann man eine Essstörung erkennen (Symptome):

Achtung: Jede Essstörung ist anders, jeder Mensch tickt anders, die nachfolgende Liste ist kein Ersatz für eine professionelle Diagnose!

Anorexie	Bulimie	Binge-Eating-Disorder
Sehr dünner Körper (Untergewicht)	Essanfälle (schnell viel essen, ohne Kontrolle darüber zu haben)	Essanfälle (schnell viel essen, ohne Kontrolle darüber zu haben)
Friert schnell, ist oft müde	Drastische Maßnahmen werden ergriffen: Erbrechen herbeiführen, übermäßig viel Sport, Medikamente	Es werden meist keine Maßnahmen ergriffen, um das soeben gegessene wieder loszuwerden
Denkt sehr viel über Essen nach, hat strikte Regeln, Rituale: Kalorien zählen, langsam essen, klein schneiden, übermäßig viel Sport treiben	Teufelskreis: Fasten führt zu Heißhunger, dies zu Essanfällen, dies wieder zu Fasten	Negative Gefühle, wie z. B. Schuldgefühle und Ekel
Im weiteren Verlauf:		
Nährstoffmangel führt zu Herz-Kreislauf-Problemen, Verringerung der Knochendichte, Haarausfall, hormonelle Veränderungen, Störung der Nierenfunktion	Erbrechen schadet den Zähnen und der Speiseröhre, Schäden des Magens nach Essanfällen möglich	(Starke) Gewichtszunahme, dadurch erhöhtes Risiko für viele Krankheiten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Probleme)
Psychische Folgen: Es kommt häufig zu Depressionen, Zwangsstörungen oder Angststörungen, die die Anorexie verstärken können.	Nährstoffmangel und psychische Folgen (siehe Anorexie)	Weitere, psychische Folgen (siehe Anorexie)

(vgl. www.bzga.de)

Schon gewusst?! Du
bist toll so wie du bist!
Pass auf dich und
deinen Körper auf.



Nachwort

Moin und vielen Dank, dass du bis hierhin gelesen hast!

Mit diesem Dokument hältst Du eine wunderbare Sammlung an Informationen und Tipps in der Hand, die Dir und uns dabei helfen werden, Veranstaltungen besser und zugänglicher für sehr viele Menschen zu machen! Denn häufig steht und fällt eine Aktion nicht zuletzt damit, dass alle Teilnehmenden genug gutes Essen haben. Für viele Menschen mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten ist das bei uns leider nicht immer selbstverständlich. Wir fragen zwar standardmäßig Allergien und Ernährungsbesonderheiten vor unseren Veranstaltungen ab, doch häufig fehlt Wissen oder Kapazität, um vor allem komplexeren Anforderungen, wie z.B. bei Zöliakie, gerecht zu werden. Dies führt dann zu Herausforderungen oder Frustration bei betroffenen Personen während den gemeinsamen Mahlzeiten, die ja eigentlich etwas Schönes zur Stärkung nach einem anstrengenden Lagertag oder langen Gremiensitzungen sein sollen.

Wir möchten Euch dazu ermutigen, Euch mit den individuellen Anforderungen Eurer Teilnehmenden zu beschäftigen und hoffen, mit dieser Handreichung den Umgang mit diesen zu erleichtern. Teilt die Handreichung also gerne mit Euren Küchenteams, um sie bei der Essensplanung zu unterstützen, nehmt die Handreichung mit, um bei Bedarf nachzuschlagen, und helft uns so dabei unsere Veranstaltungen sicherer und schöner für betroffene Menschen zu machen!

Zuletzt ein riesengroßes Dankeschön an die AG Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die sich diesem wichtigen Thema angenommen hat und in den letzten beiden Jahren aus persönlichen Erfahrungen und fachlicher Literatur diese übersichtliche, verständliche und hoch informative Handreichung für uns alle erstellt hat!

Damit wünschen wir euch viele tolle Veranstaltungen mit leckerem und sicherem Essen für Alle!

Liebe Grüße und Gut Pfad

Eure Landesleitung

Quellenverzeichnis

Literaturverzeichnis:

Brandes et al. (2018): Der Junge Koch/Die junge Köchin. Pfanneberg Verlag, 37. Auflage, Haan-Gruiten.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Essstörungen. URL:
<https://www.bzga-essstoerungen.de/>. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2024.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2010): Essstörungen. Leitfaden für Eltern, Angehörige und Lehrer. URL:
https://www.uni-wuerzburg.de/fileadmin/32500600/Broschueren/Essstoerungen_Leitfaden.pdf. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2024

Demski, Jonas (2019): Ungesunde Ernährung ist weltweit Todesursache Nummer 1. URL:
<https://www.wir-essen-gesund.de/ungesunde-ernaehrung-todesursache-nummer-1/>. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2024.

Deutsche Zöliakie Gesellschaft: Was ist Zöliakie? URL:
<https://www.dzg-online.de/was-ist-zoeliakie>. Zuletzt aufgerufen am 29.04.2023.

Deutscher Allergie- und Asthmabund: Histaminintoleranz. URL:
<https://www.daab.de/ernaehrung/nahrungsmittel-unvertraeglichkeit/histamin-unvertraeglichkeit>. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2024

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Gut essen und trinken -Empfehlungen der DGE. URL:
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2024.

Dr. Konopka, Lars (2023): Sorbit Intoleranz. URL:
<https://dasgastroenterologieportal.de/krankheiten/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/sorbitintoleranz/>. Zuletzt aufgerufen am 25.03.2024

Dr. med. Nagel, Peter und Dr. med. Kahl, Matthias (2023): Histaminintoleranz. URL: <https://dasgastroenterologieportal.de/krankheiten/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/histaminintoleranz/>. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2023

Falkensammler, Carolin (2019): Was ist ein "metabolisches Syndrom?" URL: <https://www.physiopraxis-gmbh.ch/blog-uster/gesundheits/was-ist-ein-metabolisches-syndrom>. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2024.

Gesundheit.gv.at: Nahrungsmittelallergien: Was ist das? URL: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/allergie/nahrungsmittelallergie/info.html#welche-nahrungsmittelallergien-gibt-es>

Hahn et al. (2016): Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. 3. Auflage, Stuttgart.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2021): Laktoseintoleranz. URL: <https://www.gesundheitsinformation.de/laktoseintoleranz-milchzucker-unvertraeglichkeit.html>. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2024

Melzer, Martina (2019): Lebensmittelunverträglichkeiten: Ein Überblick. In: Apotheken Umschau online. URL: <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/magen-und-darmerkrankungen/lebensmittelunvertraeglichkeiten-ein-ueberblick-737737.html>. Zuletzt aufgerufen am 29.04.2023

REWE: Sorbit & Sorbitintoleranz. Infos und Wissenswertes. URL: <https://www.rewe.de/ernaehrung/sorbitintoleranz/>. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2024.

Wiesmann, Helga (2024): Histaminintoleranz. URL: <https://www.pascoe.de/anwendungsbereiche/histaminintoleranz.html>. Zuletzt aufgerufen am 10.04.2024

Bildquellen:

Naturheilzentrum Breidenbach: Allergische Kreuzreaktion. Pollenallergie und damit assoziierte Nahrungsalergie. URL: <https://naturheilzentrum-breidenbach.de/allergische-kreuzreaktion/>

Schwabe.at: Nahrungsmittelallergie. Selten aber potenziell gefährlich. URL: <https://www.schwabe.at/nahrungsmittelallergie/>

Impressum

Kontakt:

Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder Land Niedersachsen
Archivstraße 3
30169 Hannover
Tel. 0511/1241-570
bueros@vcpnds.de

Herausgegeben von der Landesleitung des Verbands Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder Land Niedersachsen

Autor*innen: Meike Bogmaier, Gesa Hanko, Laura Reinecker

Layout: Meike Bogmaier

Stand: April 2024

Verantwortlich im Sinne des Teledienstgesetzes (TDG)

Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder Land Niedersachsen e.V.

Vereinsregister Hannover: VR 4287

Vorsitzender: Felix Fonfara

Haftungshinweis

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Über Anregungen, Tipps, Wünsche, Fragen, Kritik und Lob freut sich die Redaktion jederzeit! Wir weisen darauf hin, dass die in dieser Publikation verwendeten Soft- und Hardwarebezeichnungen und Markennamen der jeweiligen Firmen im Allgemeinen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichen Schutz unterliegen.

Urheberrecht

Soweit nicht anders angegeben liegen die Rechte für Bilder und Texte bei den ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiter*innen des VCP Land Niedersachsen.