**Krankdurch Essen**

Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, KopfschmerzenoderJuckreiz - Menschen mitNahrungsmittelunverträglichkeitenleiden oft stark unterihrenBeschwerden. IhrKörperkannbestimmteBestandteile der NahrungnichtrichtigverarbeitenoderantwortetdaraufmiteinerEntzündungsreaktion.

Da die Symptomesehrunterschiedlichseinkönnen, plagensichBetroffeneoftjahrelangbevor die richtige Diagnose gestelltwird.BetroffenePatientenfangenoftselbstanzurecherchieren, suchennachErklärungen und Hilfeim Internet. SielandendortbeidubiosenAnbietern, die schnelleHilfeversprechen: Durcheinfache Tests, die ermittelnsollen, welcheNahrungsmittel der Betroffenenichtverträgt. FachleutewarnenvorsolchenAnbietern - auch, weil der Laienichterkennenkann, obein Test seriösistodernicht.

EineUnverträglichkeitistabhängig von der Menge der aufgenommenenSubstanz. DamitunterscheidensichUnverträglichkeitenauch von einerLebensmittelallergie, bei der das Immunsystemüberschießendbereits auf kleinsteSpuren des Nahrungsmittelsreagiert.

MehralsdreiProzent der Erwachsenenleidenhierzulande an einerLebensmittelallergie. Beiihnenreagiert das Immunsystem auf bestimmteSubstanzen, die mit der Nahrungaufgenommenwerden. Die Reaktionenreichen von einfachemKribbelnimMundbishinzumallergischenSchock, der einesofortigeärztlicheBehandlungerfordert.

Das allergieauslösendeLebensmittelherauszufinden, istmeistschwierig. Hauttests und BlutuntersuchungengebenjedochersteHinweise.Ist das betreffendeNahrungsmittelentdeckt, kanneinkonsequenterVerzichtdaraufvor den heftigenAttackenschützen. Das istjedochnichtimmereinfachumzusetzen, da für den AllergikerbeivielenProdukten des täglichenBedarfs oft gar nichtersichtlichist, obeinfürihngefährlicherBestandteilverarbeitetwurde.

Textquelle: <http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/ernaehrung/lebensmittelunvertraeglichkeit100_page-1.html>

**A. FindenSieim Text Synonymefür:**

1. Krankheit
2. Komponente
3. sichquälen
4. fragwürdig
5. verdauen, verarbeiten
6. explosive
7. realisieren, ausführen
8. erkennbar

**B. FormenSie um und benutzenSie das angegebeneWort!**

1. Menschen mitNahrungsmittelunverträglichkeiten

(vertragen)

1. IhrKörperkannbestimmteBestandteile der Nahrungnichtrichtigverarbeiten. (Schwierigkeiten)
2. BetroffenePatientenrecherchierenoftselbst.

(Recherche)

1. FachleutewarnenvorsolchenAnbietern

(Warnung)

1. EineUnverträglichkeitistabhängig von der Menge der aufgenommenenSubstanz.

(Aufnahme)

1. DasImmunsystemreagiert auf bestimmteSubstanzen.

(Reaktion)

**C. DefinierenSie das WortdurcheinenRelativsatz!**

* die Nahrungsmittelunverträglichkeit
* der Juckreiz
* die Diagnose
* der Laie
* die Blähung

Antwort:

A:

1. Beschwerde
2. Bestandteil
3. sichplagen
4. dubios
5. vertragen
6. überschießend
7. umsetzen
8. ersichtlich

B:

1. Menschen die bestimmteNahrungsmittelnichtvertragen
2. IhrKörper hat Schwierigkeiten, bestimmteBestandteile der Nahrungrichtigzuverarbeiten.
3. BetroffenePatientenbetreibenoftselbstRecherche.
4. FachleutesprechengegensolcheAnbietereineWarnungaus.
5. EineUnverträglichkeitistabhängig von der Aufnahmemenge der Substanz.
6. Das ImmunsystemzeigteineReaktion auf bestimmteSubstanzen.