

Liebe Leserin, lieber Leser,

Eine Nahrungsmittelallergie! Mit dieser Diagnose haben Sie nicht gerechnet oder gehofft, dass sich Ihr Verdacht nicht bestätigt. Wie schaffen Sie sich wieder Ihre gewohnte Lebensqualität? Sind die Einschränkungen so erheblich, dass Sie mit der Umsetzung nicht klarkommen? Wie sieht das Alltagsmanagement eines Nahrungsmittelallergikers aus?

Am liebsten hätten Sie Listen, die Ihnen genau sagen, welche Produkte Sie wie gewohnt weiter kaufen können und wo Vorsicht geboten ist. Das ist bei einer Allergie schwierig, da sich Rezepturen laufend ändern können und die Hersteller nur in seltenen Fällen vollkommene Allergenfreiheit garantieren können. Möglicherweise vertragen Sie kleinste Menge ohne Probleme, ein anderer Nahrungsmittelallergiker aber reagiert auch auf Spuren mit heftigen Reaktionen.

Trotzdem gibt es natürlich hilfreiche Tipps, die den Umgang mit einer Nahrungsmittelallergie daheim, unterwegs und im Urlaub erleichtern. Die sind für Sie in diesem kleinen Einkaufsführer übersichtlich zusammengestellt. Damit Sie mehr Lebensqualität und Sicherheit bei der Auswahl von Lebensmitteln bzw. beim Einkauf bekommen, geben wir Ihnen im vorliegenden Buch wertvolle Ratschläge.

Nehmen Sie sich die Zeit, sich auf Ihre Allergie einzustellen. Denn durch eine konsequente Ernährungsumstellung können Sie »Ihrem« Allergen aus dem Weg gehen. Verwöhnen Sie sich mit leckeren, frischen Speisen, die Ihnen Sicherheit und Lebensqualität bieten.

Anja Constien, Imke Reese und Christiane Schäfer