



Fructo

Iss was G'scheit's!

Mit Sicherheit ein guter Rat, der für manche aber gar nicht so einfach umzusetzen ist.

Text: Petra Pachler

Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten können nämlich ein Lied davon singen, wie schwierig es sich gestalten kann, essen zu gehen - vom Urlaub gar nicht zu reden. Gilt es doch, eine Unterkunft zu finden, in der das Menü auf diese Gäste adaptiert wird. Und weil es nicht nur satt machen, sondern auch schmecken soll, ist die Herausforderung groß. Frau Mag. Veronika Macek-Strokosch, Ernährungswissenschaftlerin von Eat2day Ernährungsconsulting aus Wien, rät allen Betroffenen: „Sprechen Sie Ihre Unverträglichkeit an, damit bei der Zubereitung der Speisen und beim Service bewusst darauf geachtet wird. Wesentlich dabei ist eine Vermeidung der Kontamination im Küchenbereich. Fragen Sie eventuell nach, wie die Teller gekennzeichnet werden, damit es kein vertauschen gibt“.

Florian Klinger, Dipl. Diätkoch und Küchenchef im Bio-Vitalhotel

Weissenseerhof ist darin Profi. Der ausgebildete Ernährungsberater mit orthomolekularer Ausbildung ist die Kompetenz in Person, wenn es um Nahrungsmittelunverträglichkeiten geht. Er ortet eine Zunahme an Lactoseintoleranzen bei den Gästen, beim Kochen für diese Gäste gibt es für ihn nur Pflanzenmilch. Bei ihm haben Gäste mit Intoleranzen dieselbe Menüauswahl wie alle anderen auch. Angeboten

Florian Klinger, der Küchen-"Doc" werden drei Menüs, eben im Bio-Vitalhotel Weissenseerhof





© ProSiege - Fotolia



Gut und gesund ist die Devise von Florian Klinger

in adaptierter Form, wo es notwendig ist. Besonderes Augenmerk gilt den Gästen mit einer Glutenunverträglichkeit. Hier gilt es, in der Küche auf mögliche Kontaminationen zu achten. Klinger hat dafür einen eigenen Küchenbereich und einen eigenen Ofen. Denn glutenfreies Brot und Gebäck werden im Weissenseerhof selbst gebacken, unter anderem hat er mit seinen Mitarbeitern auch ein Sojabrot entwickelt. Glutenfrei sind auch die Mehlspeisen und überall da kommen Buchweizen, Zwerghirse; Hirse, Quinoa zum Einsatz. Als Glutenersatz, das notwendig ist für die Bindung im Produkt, nimmt er ein Ei. Ziemlich aufwändig, vor allem dann, wenn es

Je weniger E-Nummern auf dem Produkt draufstehen, umso besser beim Einkauf!
Florian Klinger, Dipl. Diätkoch im Bio-Vitalhotel Weissenseerhof in Kärnten.

„Frisch zubereitete Speisen sind zu bevorzugen!“, ist der Appell von Mag. Macek-Strokosch. „Es ist nicht nur gesünder, sondern schmeckt auch besser!“

nur wenige Gäste betrifft. „Ach nein“, winkt Florian Klinger ab, „das ist nicht so schlimm. Wir haben zehn Mitarbeiter in der Küche und alle sind bestens ausgebildet. Und Köche mit guter Ausbildung sind kreativer. Wer sich auskennt, hat gute Ideen!“

Entsprechendes Wissen garantiert den Gästen also nicht nur Sicherheit, sondern auch Genuss.

Sein Tipp: Getreidegerichte mit viel Fisch ist bei vielen Krankheitsbildern günstig, dazu knackiges Gemüse mit einer Sauce aus vielen Gewürzen – dazu Ingwer und Zitronenkraut. Die frischen Fische kommen zu fast 100 Prozent aus dem glasklaren Weissensee. Bio-Vitalhotel Weissenseerhof****s, www.weissenseerhof.at

Wenn essen krank macht

Mag. Macek-Strokosch bemerkt im Rahmen ihrer Ernährungsberatung eine deutliche Zunahme an Allergien oder Unverträglichkeiten. „Die Zahl der Neuerkrankungen steigt jährlich um

genden jährlichen Zuwachs“, ist Macek-Strokosch überzeugt. Kürzere Stillzeiten bei Säuglingen, das Zufüttern vieler verschiedener Lebensmittel und der Konsum exotischer Nahrungsmittel bei Erwachsenen, können, bei genetischer Vorbelastung, zum Auslöser einer Allergie werden. Auch stark verarbeitete Lebensmittel (z. B.: Fertigprodukte, Tiefkühlprodukte) tragen dazu bei.

Bei einer **Allergie** handelt es sich um eine überschießende Reaktion des Immunsystems. Nachgewiesen wird das durch Messung der im Blut befindlichen Antikörper.

Bei einer Nahrungsmittelintoleranz ist das Immunsystem nicht beteiligt. Diese kann durch Enzymmangel oder Resorptionsstörungen auftreten.

Häufige Intoleranzen

- **Lactoseintoleranz:** Betroffenen fehlt das Enzym Lactase, das Milchzucker in seine Bestandteile spaltet. Blähungen und Durchfall können auftreten.
- **Histaminintoleranz:** Histamin ist eine körpereigene Substanz, die auch in vielen Nahrungsmitteln vorkommt. Mangelt es am Enzym Diaminoxidase, kann es zu Kopfschmerzen oder Juckreiz kommen.
- Bei einer **Fructoseintoleranz** kommt es zu einer verringerten Aufnahme von Fructose durch den Darm in das Blut. Nicht resorbierte Fructose wird im Darm durch Bakterien abgebaut, was zu Blähungen und Durchfällen führen kann.



ca. 10% an, was an der Verbesserung der Testverfahren liegt“, meint Macek-Strokosch, „denn für viele ist es eine wahre Erleichterung, die Ursache ihrer Beschwerden zu kennen und durch Einhalten einer Diät wieder mehr Lebensqualität zurück zu gewinnen!“

„Aber auch eine Veränderung unserer Essgewohnheiten führt zu einem kontinuierlich anstei-

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht.

Frau Mag. Veronika Macek-Strokosch, Ernährungswissenschaftlerin von Eat2day Ernährungsconsulting aus Wien, im Gespräch mit „GesundReisen“ über Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Urlaub.

„Weisen Sie bereits bei Ihrer Buchung auf Ihre Unverträglichkeit hin und fragen Sie nach, ob die Küche darauf eingerichtet ist“, rät sie Betroffenen. Beim Restaurantbesuch kann man schon vorab telefonisch nachfragen, ob auf Allergien Rücksicht genom-



men werden kann. Im Vorfeld kann schon oft vieles in Ruhe besprochen werden. In der Gastronomie wird seit der Einführung der Allergenkennzeichnung bei der Erstellung der Rezepturen auf mögliche Allergene geachtet und diese gekennzeichnet.

Tipp: Ab Herbst gibt es in der Eat2day Fachpraxis wieder "Abnehmen! Aber sicher" – Gruppentreffen. Der erfolgreiche Weg zum Wohlfühlgewicht

Eat2day Ernährungsconsulting
 Fachpraxis für ganzheitliches Wohlbefinden
 Viktoriagasse 1/3.Stock/ Tür 7
 A-1150 Wien
 Tel. +43 1 971 95 48
 v.macek-strokosch@eat2day.at
 www.eat2day.at und www.allergenkennzeichnung.at

Unser Tipp für die Hotelsuche: fragen Sie nach, ob glutenfreie Produkte eingekauft oder selbst hergestellt werden. Erkundigen Sie sich nach der Situation in der Küche, um Kontaminationen zu vermeiden! Das gilt insbesondere für Zöliakie-Gäste. Gibt es ein persönliches Gespräch seitens des Küchenchefs bei der Anreise!

Wissenswert

Die Anzahl der echten Nahrungsmittelallergiker wird in Österreich auf zirka 5 % geschätzt, die Zahl der Menschen mit Unverträglichkeiten auf über 50 %.

Tipps für entspanntes Reisen trotz Glutenunverträglichkeit www.glutenfreeroads.com

Wenn der Blähbauch zum Alltag gehört

Bauchschmerzen oder Blähbauch, eine ständige Abgeschlagenheit - möglicherweise steckt eine Lactoseintoleranz dahinter. Mehr als ein Drittel aller Europäer leidet an diesen



KNEIPP TRADITION
 Marienschwestern vom Karmel

TEM
 Traditionelle Europäische Medizin

inkl. 1 Nacht gratis!
 3 Nächte € 225,-
 4 Nächte € 299,-

Herbst – Zeitlose Erholung
 mit wohltuenden Kräutieranwendungen

- Bio-Frühstücksbuffet, Mittags- und Abendmenüs mit Salatbar
- 1 duftende Aroma-Massage
- 1 Kräuter-Lippenpflegestift von Sr. Anna
- Genießen Sie die Vielfalt und Fülle der Kräuterteebar und des Kräutergartens
- Hallenbad & Saunalandschaft
- Kuscheliger Bademantel und Badetuch während des Aufenthalts
- Attraktives 5-Säulen-Gästeprogramm

- ASPACH
- BAD KREUZEN
- BAD MÜHLLACKEN

T: 05/9922 | www.tem-zentrum.at

© Johanna Münzbauer - Fotolia

Beschwerden. Den Betroffenen fehlt das Enzym Laktase, das für die Aufspaltung und Verarbeitung des Milchzuckers zuständig ist. Babys verfügen in ausreichendem Maße über dieses Enzym, mit zunehmendem Alter geht es verloren. Dass die meisten Menschen trotzdem ihren Kaffee mit normaler Milch gut vertragen, liegt an der Evolution, die einen Gewöhnungseffekt bewirkt.

Liegt ein positives Testergebnis vor, so empfiehlt der Verband der Diätologen eine lactosefreie Kost für längere Zeit. Frau Julia Wallner, Diätologin im Lebens.Resort Ottenschlag, setzt auf eine strenge vierwöchige Diät, um dann wieder mit kleinen Mengen

Selbstdisziplin ist oberstes Gebot bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten!

Lactose zu beginnen. Danach ist die Einhaltung eines laktosearmen Speiseplans zu empfehlen. Dabei sollten laktosehaltige Lebensmittel ausgespart werden, Käse und laktosefreie Milchprodukte können jedoch bedenkenlos gegessen werden.

Interview mit Mag. Macek-Strokosch

Aber auch eine Getreideunverträglichkeit kann diese Beschwerden hervorrufen. Verwirrung herrscht aber mancherorts, weil Begriffe wie Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie oft verwechselt werden. Wir haben dazu Mag. Macek-Strokosch befragt: „Die Zöliakie als chronische Erkrankung ist eine vollständige, lebenslange Glutenunverträglichkeit, die bei Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln eine Entzündungsreaktion im Darm und eine Rückbildung der Dünndarmzotten verursacht. Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Durchfall, Erbrechen aber auch Symptome wie Hautausschlag sind die Folge. Bei einer glutenfreien Ernährung verschwinden die Be-



In den 11 Vapiano Restaurants in ganz Österreich lautet das Motto: „So wie du's am liebsten magst!“ und das lässt auch Gästen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Wahlfreiheit. Laktose- und glutenfreie Pizza, Pasta und Eis, zusätzlich eine große Auswahl veganer Gerichte und passend dazu der zuckerfreie und vegane Eistee, eine Eigenkreation des Hauses. Gluten- und laktosefreies Sorbet gibt es in den beiden Geschmacksrichtungen Rasperry und Lemon.

schwerden und die Dünndarmzotten erholen sich wieder. Eine glutenfreie Ernährung muss lebenslang eingehalten werden.

Bei einer Weizenallergie kommt es zu einer Reaktion des Körpers auf Weizenbestandteile, die Darmzotten werden nicht angegriffen.

Bei einer Glutensensitivität werden die Dünndarmzotten nicht geschädigt, daher gibt es auch keine Folgeschäden und die Diät muss nicht so streng eingehalten werden.

Die Symptome sind unspezifisch und schwächer, ähneln aber jenen der Zöliakie.

Mag. Macek-Strokosch zu Allergietests: Bei Verdacht auf Allergie oder Unverträglichkeit hilft als erster Schritt ein Ernährungstagebuch, in das man die konsumierten Speisen und Getränke sowie etwaige Beschwerden einträgt.

Allergie oder Unverträglichkeit?

Durch ähnliche Symptomatik fällt die Unterscheidung oft schwer.

Eine Nahrungsmittelallergie wird durch Antikörperbildung, Sensibilisierung und darauf folgende Symptomatik hervorgerufen. Eine Unverträglichkeit oder Lebensmittelintoleranz wird häufig durch einen angeborenen oder erworbenen Enzymdefekt ausgelöst. **Mag. Macek-Strokosch**

TIPP: Jetzt neu in der Eat2day Fachpraxis **„Leberfasten-Gruppentreffen“**. Durch das Leberfasten vermindert sich das Fett im Bauchraum deutlich und so auch der Bauchumfang. Der erfolgreiche Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht!
Kostenloser Info-Abend am 9.11.2016, 18 Uhr
Gruppentreffen: 16.11., 23.11. und 30.11. jeweils 18-19 Uhr.
Infos und Anmeldung unter www.eat2day.at oder Tel. +43 1 971 95 48

Hotel ADLER BALANCE | Italien

Professionelle Betreuung und eingehende Diagnostik auch zum Thema Ernährung durch ein dreiköpfiges Ärzteteam. Auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten wird individuell eingegangen. www.adler-balance.com

Grand Hotel Kronenhof | Schweiz

Gluten-freier Vital Afternoon Tea mit leichten Sandwiches und Joghurt-Limonen-Muffins. www.kronenhof.com

Schüle's Gesundheitsresort | Deutschland

Beratung für Ernährungspläne bei allen Intoleranzen. www.schueles.com

Philosophie

Mit LEBENSmitteln kochen und nicht nur Nahrungsmittel verarbeiten. Nach dem Motto: „Eure Nahrung sei Euer Heilmittel“. Elisabeth Rabeder, Fastentrainerin, Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern in Bad Mühlacken

Alles gut. Heilsam kochen für die ganze Familie“ von Dr. Margarethe Fliesser und Mag. Karin Zausnig.

Das Angebot an Fertiggerichten, Convenienceprodukten und aufbereiteten Lebensmitteln ist groß. Für den Konsumenten ist es fast unmöglich, den Durchblick zu bewahren, wo was drin ist. Deshalb lesen Sie sehr sorgfältig das Kleingedruckte, bevor Sie die Packung in Ihr Einkaufswagen legen. Egal, ob es sich um Fertigprodukte, Süßwaren, alkoholische und Softgetränke oder Wurst und Käse handelt. Magen und Darm werden es Ihnen danken.



Entspannter Bauch – entspannter Urlaub

Eine Kolumne von **Elisabeth Rabeder**, Fasten-trainerin und Betriebs-leiterin im Kurhaus der Marienschwestern in Bad Mühlacken

Es schneidet und zwick, grummelt und rumort – im wohlverdienten Urlaub kann man auf diese unangenehmen Begleiterscheinungen gut verzichten.

Ein empfindlicher Bauch entsteht meist über lange Zeit. Unregelmäßige, einseitige Ernährung und unzutragliche Nahrungsmittel strapazieren den Verdauungstrakt. Besonders häufig treten Reaktionen auf Milchprodukte sowie glutenhaltige Getreideprodukte auf.

In unserem Kurhaus Bad Mühlacken, Spezialist für Fasten, bewusste Ernährung, Entgiften & Entschlacken, erhalten überstrapazierte Bäuche zuallererst Streicheleinheiten, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Am besten eignet sich dafür ein leckeres Menü mit Obst und Gemüse: gebraten, gedünstet, gekocht als Suppe, Kompott oder Mus. Erweitert wird der Speiseplan mit glutenfreien Getreidesorten, wie Polenta, Hirse, Buchweizen und Reis. Auch Fleisch darf sein, allerdings in kleinen Mengen. Ein großzügiger Umgang mit verdauungsfördernden Gewürzen und leicht verdauliches Milchfett in Form von Butter oder Butterschmalz unterstützen die Gesundheit.

Eine langfristige Ernährungsumstellung aktiviert das Immunsystem und beugt Allergien vor. Wir in Bad Mühlacken vertreten den Standpunkt: wir müssen wieder den Wert einer hochwertigen Ernährung erkennen! Nahrungsmittel aus dem Labor schwächen langfristig unseren Körper und das beginnt beim Verdauungstrakt.

www.tem-zentrum.at



HIMMLISCH GENIEßEN, WOHLFÜHLEN UND GESUND BLEIBEN

Herzlich willkommen zu Ihrer Auszeit im Paradies

Im familiär geführten Bio-Vitalhotel Weissenseerhof**s ist alles auf himmlisch genießen, wohlfühlen und gesund bleiben ausgerichtet: Die Gourmet-abende mit der haubengekrönten Bio-Naturküche, die sanften Fastenangebote – die moderne F.X. – Mayr Kur und das Basenfasten, die Säulen des Medical Wellness Programms – und unsere Insel des Wohlbehagens, das luxuriöse See-Spa mit seinen Relax- und Behandlungsangeboten direkt am See.**

**3-TAGES-KENNELERNPAUSCHALE
„GRIASS DI IM WEISSENSEERHOF“**

Alles, was man zum Wohlfühlen braucht, ist bereits im Package inkludiert:
3 Tage & 2 Nächte Bio-Genuss Halbpension im Bio-Vital Doppelzimmer,
Begrüßungs-Prosecco, Pralinengruß:
ab € 203,00 pro Person



Preise und Details unter www.weissenseerhof.at
Genießen Sie das Paradies, finden Sie Ruhe und bleiben Sie gesund!

Tel.: +43 (0)4713 / 2219 | www.weissenseerhof.at

Czech Republic
Land of Stories

K*700
2018 - 2028



Eine königliche Entdeckung

Entdecken auch Sie Tschechien auf den Spuren Karls IV. und feiern Sie den Geburtstag des größten böhmischen Herrschers und römischen Kaisers!

www.karl700.de

Karlsbad