

BESCHWERDE FREI GENIESSEN

*Dein Allergie
Guide*

FÜR DICH

MODUL 1

1. Willkommen
2. Infos Ernährungsberatung
3. Anleitung Allergie-Guide

MODUL 2

1. Laktoseintoleranz
2. Fructosemalabsorption
3. Histaminunverträglichkeit
4. Glutenunverträglichkeit

MODUL 3

1. Testimonial
2. Bonusplaner
3. Unser Danke



Hallo!

Wir wissen, wie entmutigend es sein kann, eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln zu haben. Deshalb haben wir diesen Ratgeber zusammengestellt, um Dir den Weg zu einer gesünderen und glücklicheren Ernährung zu zeigen.

Dieser Ratgeber liefert Dir umfassende Informationen über die vier gängigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Histamin, Gluten, Fruktose und Laktose. Erfahre alles über die Ursachen und Symptome dieser Unverträglichkeiten und wie Du Deine Ernährung optimal anpasst.

Dr. Petra Ambrosius

Über die Ernährungsberatung

Wir starten mit einem ausführlichen Erstgespräch, in dem Deine individuellen gesundheitlichen Beschwerden, Ernährungsgewohnheiten und Lebensumstände besprochen werden. Anschließend folgt eine gründliche Analyse Deiner bisherigen Ernährung und eventuell erforderlicher medizinischer Tests, um spezifische Unverträglichkeiten oder Mangelerscheinungen zu identifizieren.

Auf Basis dieser Erkenntnisse erarbeiten wir gemeinsam einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, der sowohl Deine gesundheitlichen Bedürfnisse als auch Deine persönlichen Vorlieben berücksichtigt. Regelmäßige Folgetermine und eine kontinuierliche Anpassung des Plans stellen sicher, dass Du nachhaltig und erfolgreich Deine Gesundheitsziele erreichst.

DEINE GEDANKEN:

Dein Unverträglichkeits Quiz

Bemerkst du besonders nach dem Essen folgende Reaktionen?

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Juckreiz | ☐ Kopfschmerzen |
| ☐ Hautausschlag | ☐ Niesen |
| ☐ Atembeschwerden | ☐ Sonstiges |

Gibt es öfter Reaktionen bei deiner Verdauung?

- | | |
|--|--|
| ☐ Durchfall | ☐ Seitenstiche |
| ☐ Blähungen | ☐ Druck im Oberbauch |
| ☐ Rumoren im Bauch | ☐ Sonstiges |

Gibt es in deiner Familie Allergien?

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Asthma | ☐ Hausstauballergie |
| ☐ Heuschnupfen | ☐ sonstige Allergien |
| ☐ Neurodermitis | ☐ Sonstiges |

Möchtest du gerne mit Ernährungsberatung ...

- | | |
|---|--|
| ☐ Auslöser finden | ☐ Unverträglichkeit definieren |
| ☐ Auslöser vermeiden | ☐ Nährstoffe ausbalancieren |
| ☐ Immunsystem stärken | ☐ mehr Ernährungswissen erhalten |

Ergebnis: Je mehr Häkchen du gesetzt hast, desto wahrscheinlicher ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit und Ernährungsberatung kann dir Unterstützung bieten.

Das kannst du jetzt tun!

Das Erkennen und die Bewältigung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann herausfordernd sein, aber mit der richtigen Unterstützung und Strategie in der Ernährungsberatung ist es definitiv machbar!

MIT

PROFESSIONELLER HILFE

Individuelle Beratung und
persönlicher Ernährungsplan

Langfristige Lösungen
werden erarbeitet.

Vermeidung von
Mangelernährung

Den Preis wert, da von den
Krankenkassen bezuschusst.

VS

OHNE

PROFESSIONELLE HILFE

Die Suche des passenden
Ernährungscoachs kann
kompliziert sein.

Ist der Zeitaufwand
gerechtfertigt?

Unsicherheit vor möglichen
Einschränkungen im Alltag

Qualifizierte Ernährungsbe-
ratung kostet Geld



Anleitung

1

Höre auf deinen Körper:
Vertraue den Signalen
deines Körpers und lerne,
welche Lebensmittel dir
guttun und welche du
besser meiden solltest.

2

Hol dir Unterstützung:
Du musst diesen Weg
nicht alleine gehen.
Ernährungsberater und
spezialisierte Ärzte
können dir helfen.

3

Sei geduldig und bleib positiv:
Veränderungen brauchen Zeit,
aber jeder kleine Fortschritt
zählt. Mit Durchhaltevermögen
und einer positiven Einstellung
wirst du bald spürbare
Verbesserungen erleben.

Die Diagnose einer Nahrungsmittelunverträglichkeit mag zunächst entmutigend erscheinen, doch mit der richtigen Herangehensweise kannst du deine Lebensqualität deutlich verbessern. Zögere nicht, dir Unterstützung von Experten wie Ernährungsberatern und spezialisierten Ärzten zu holen – sie können dir helfen, einen auf dich zugeschnittenen Plan zu entwickeln.

Laktoseintoleranz

Laktose (Milchzucker) ist ein Zweifachzucker und fördert die Calciumaufnahme im Darm. Dem Nachwuchs dient Laktose als Energielieferant. Zur Aufnahme bildet der Körper das Enzym Laktase, das den Milchzucker in seine Bestandteile Glukose und Galaktose zerlegt.



DAS PROBLEM

Ist Laktase nicht ausreichend vorhanden, gelangt die Laktose unverdaut in meinen Dickdarm und wird dort von Milchsäurebakterien abgebaut.



DIE BESCHWERDEN

Dadurch entstehen häufig Durchfälle und Blähungen, aber auch untypische Beschwerden wie Kopfschmerzen und Schwindel.



DIE LÖSUNG

Ich achte auf ein laktosereduziertes Essen. Meine individuelle Toleranzschwelle finde ich am besten mit meiner Ernährungsfachkraft heraus.

Die Herausforderung der Laktoseintoleranz mit Leichtigkeit und Freude meistern.

Deine Laktose Checkliste

Meine Laktoseintoleranz ist sehr individuell. Ich muss nämlich nicht komplett auf laktosehaltige Lebensmittel verzichten.

- ☐ Laktosehaltige Lebensmittel kennen
- ☐ Laktosefreie Alternativen kaufen
- ☐ Etiketten beim Einkauf prüfen
- ☐ Mahlzeiten planen
- ☐ Symptومتagebuch führen
- ☐ Restaurantbesuche planen



Diese Checkliste soll dir helfen, deine Laktoseintoleranz effektiv zu managen und ein beschwerdefreies Leben zu führen. Viel Erfolg!

Fructosemalabsorption

Fruktose (Fruchtzucker) ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Sie kommt natürlich in Früchten vor und wird häufig als Süßungsmittel eingesetzt. Fruktose wird im Darm über einen Transporter aufgenommen.



DAS PROBLEM

Fehlende oder defekte Transporter führen dazu, dass die Fruktose in meinen Dickdarm gelangt und dort von Dickdarmbakterien abgebaut wird.

DIE BESCHWERDEN

Dadurch entstehen häufig Durchfälle und Blähungen, aber auch untypische Beschwerden wie Kopfschmerzen und Schwindel.

DIE LÖSUNG

Ich achte auf eine fruktosereduzierte Ernährung und auf eine gute Lebensmittelskombination. Meine individuelle Toleranzschwelle finde ich am besten mit meiner Ernährungsfachkraft heraus.

Durch gezielte Ernährungsumstellung und professionelle Beratung meisterst du deine Fructosemalabsorption – jeder Tag bringt dich näher zu einem beschwerdefreieren Leben

Deine Fruktose Checkliste

Meine Fruktosemalabsorption ist sehr individuell. Ich muss nämlich nicht komplett auf fruktosehaltige Lebensmittel verzichten.

- ☐ Fruktosereiche Lebensmittel kennen
- ☐ Fruktosearme Lebensmittel kennen
- ☐ Die eigene Toleranzschwelle beobachten
- ☐ vitaminreiche, fruktosearme Lebensmittel kaufen
- ☐ Glukose für unterwegs dabei haben
- ☐ Symptومتagebuch führen



Diese Checkliste soll dir helfen, deine Fruktosemalabsorption effektiv zu managen und ein beschwerdefreies Leben zu führen. Viel Erfolg!

Histaminintoleranz

Histamin ist nicht nur ein Bestandteil von Lebensmitteln, sondern auch ein wichtiger Botenstoff im Körper. Lebensnotwendige Funktionen sind bspw. die Blutdrucksenkung, Förderung der Magen-Darm-Bewegung und Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus.



DAS PROBLEM

Ist mein Körper nicht in der Lage, ein „Zuviel“ an Histamin abzubauen, reichert sich Histamin immer weiter in meinem Körper an.



DIE BESCHWERDEN

Dadurch kann es u.a. zu Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Hitzewallungen oder Juckreiz bis hin zu einem allergischen Schock kommen.



DIE LÖSUNG

Ich meide länger gereifte Käsesorten, marinierte Fleisch- und Fischprodukte. Am besten verzehre ich frische Lebensmittel und keine Fertigprodukte. Auch alkoholische Getränke wie z.B. Rotwein sind kritisch für mich.

Histaminintoleranz ist schwer zu diagnostizieren – achte aufmerksam auf deine Symptome und suche gezielt professionelle Hilfe, um Klarheit zu gewinnen.

Deine Histamin Checkliste

Meine Histaminintoleranz ist sehr individuell. Ich muss sehr genau auf histaminhaltige oder histaminauslösende Lebensmittel achten.

- ☐ histaminreiche Lebensmittel kennen
- ☐ histaminarme Lebensmittel kennen
- ☐ histaminlockende Lebensmittel kennen
- ☐ mehr frische, unverarbeitete Lebensmittel kaufen
- ☐ frische Lebensmittel sofort verarbeiten
- ☐ DAO Enzympräparate bei Einladungen dabei haben.



Diese Checkliste soll dir helfen, deine Histaminintoleranz effektiv zu managen und ein beschwerdefreies Leben zu führen. Viel Erfolg!

Glutensensitivität

Gluten ist ein Klebereiweiß in vielen Getreidesorten. Es verleiht dem Teig seine gute Backeigenschaft und sorgt dafür, dass das Brot aufgeht und locker bleibt. Weizenmehl enthält am meisten Gluten.



DAS PROBLEM

Eine Glutensensitivität liegt nur dann vor, wenn eine Zöliakie und eine Weizenallergie ausgeschlossen sind und ich nach dem Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel Beschwerden habe.

DIE BESCHWERDEN

Neben Bauchschmerzen und Durchfall können auch unspezifische Symptome wie z.B Müdigkeit auftreten.

DIE LÖSUNG

Ich achte auf eine glutenarme Ernährung. Meine Ernährungsfachkraft zeigt mir, in welchen Lebensmitteln Gluten enthalten ist. Gluten in kleinen Mengen ist kein Problem für mich.

Glutensensitivität zu verstehen und anzupassen, öffnet dir die Tür zu einem beschwerdefreien Wohlbefinden und einer neuen Vielfalt an genussvollen Lebensmitteln!

Deine Gluten Checkliste

Meine Glutensensitivität ist sehr individuell. Ich muss nämlich nicht komplett auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten.

- ☐ glutenhaltige Zutaten kennen
- ☐ glutenarme Alternativen kennen
- ☐ gluten beim Backen ersetzen
- ☐ glutenfreie Alternativen kaufen
- ☐ das Etikett nach gluten durchlesen
- ☐ weniger Brot konsumieren



Diese Checkliste soll dir helfen, deine Glutensensitivität effektiv zu managen und ein beschwerdefreies Leben zu führen. Viel Erfolg!



Allergie oder nicht?

ALLERGIE

Eine Allergie entsteht, wenn das Immunsystem übermäßig auf bestimmte Proteine in Lebensmitteln reagiert. Die Reaktion kann sofort nach dem Kontakt mit dem Allergen auftreten, oft innerhalb von Minuten bis Stunden.

NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEIT

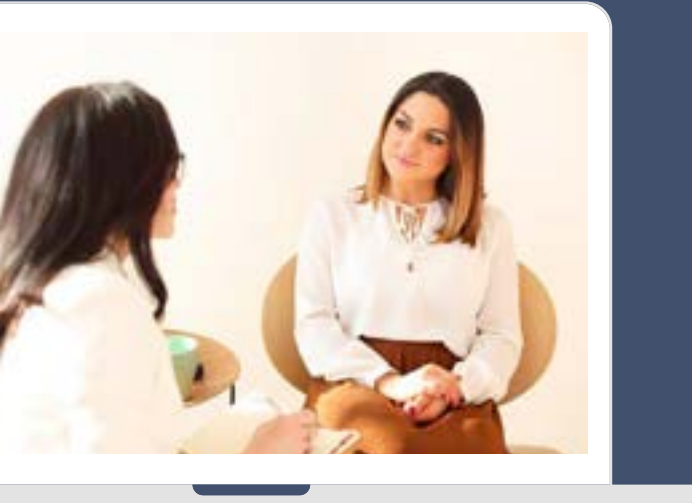
Bei einer Nahrungsmittel-unverträglichkeit kann der Körper bestimmte Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, wie zum Beispiel aufgrund eines Enzymmangels, nicht richtig verarbeiten. Die Reaktion tritt meist verzögert auf und kann Stunden bis Tage nach dem Verzehr erfolgen.



lass dich beraten.

**Jeder Moment ist eine
Möglichkeit dein Leben
wieder beschwerdefrei zu
genießen.**

ERNÄHRUNGSBERATUNG ... die wirkt



Ernährungsberater*innen verfügen über das notwendige Fachwissen und die Erfahrung, um präzise Diagnosen zu kennen und evidenzbasierte Empfehlungen zu geben. Sie können komplexe Zusammenhänge zwischen Ernährung und Symptomen erklären.

[JETZT ANMELDEN](#)

Die top ausgebildeten Ernährungsfachkräfte von DR. AMBROSIUS bieten Unterstützung und Motivation was besonders wichtig ist, wenn es um die Umstellung von Essgewohnheiten und die Bewältigung von Unverträglichkeiten geht.



Starte jetzt in ein gesünderes und beachwerdefreies Leben.

www.dr-ambrosius.de
coaching@dr-ambrosius.de



Erfahrung

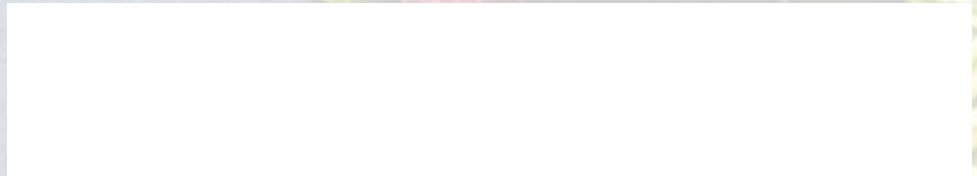
"Seit ich die Ernährungsberatung bei DR. AMBROSIUS in Anspruch genommen habe, hat sich mein Leben komplett verändert. Meine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist so gut wie weg, und ich kann endlich wieder unbeschwert essen und genießen."

Die individuelle Beratung und das fundierte Wissen von DR. AMBROSIUS haben mir geholfen, die richtigen Lebensmittel für meinen Körper zu finden und meine Beschwerden deutlich zu reduzieren. Ich bin überglücklich und dankbar für diese Unterstützung!"

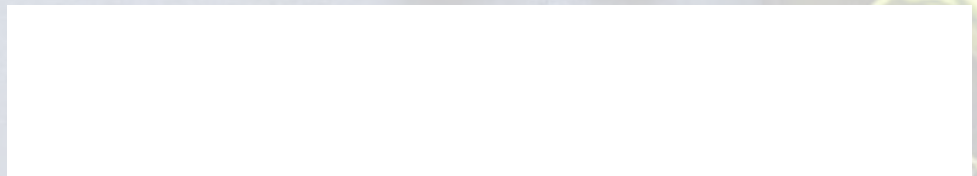
Mirjam, 33 Jahre
Histaminintoleranz

Mein Wochen Mahlzeiten- Plan

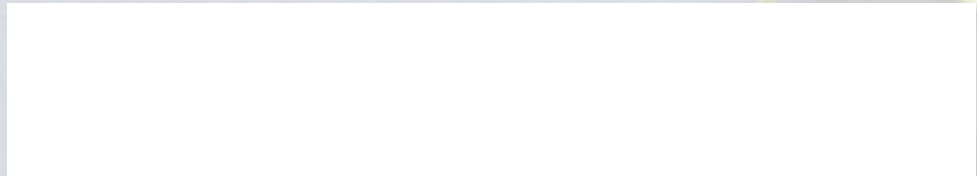
MONTAG



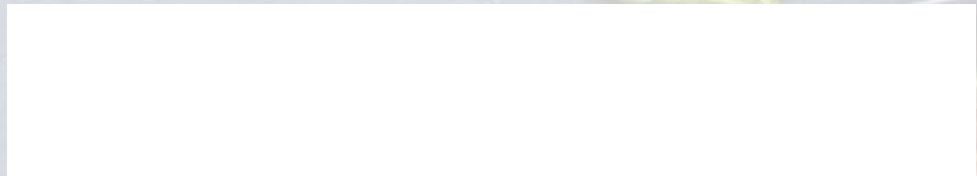
DIENSTAG



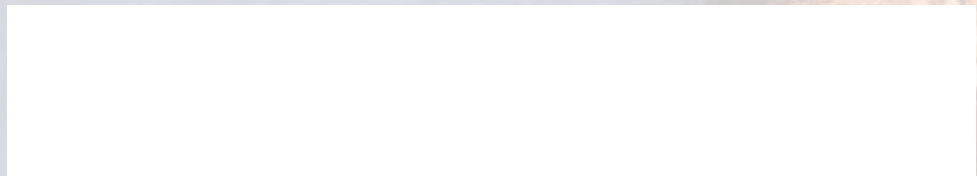
MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



Meine Lieblings Lebensmittel

GEMÜSE & OBST	KOHLEN- HYDRATE	EIWEISS	FETT & ÖL	GETRÄNKE	EXTRAS
					

Notizen:

Danke Dir!

Wir freuen uns schon noch weiter mit dir zu arbeiten. Das war nur der Anfang deiner Reise zu einem beschwerdefreien Leben.

"Genuss ohne Reue - auch bei Lebensmittelunverträglichkeiten!
Nutze unser einmaliges Wirkprinzip: Für ein neues Essgefühl
Lebensmittel geschickt kombinieren!"

Erhalte mit dem Code "AllergieGuide" 15 € Rabatt auf eine Ernährungsberatung.

Sicher dir gleich einen kostenfreien Informationstermin.

Kontakt:

www.dr-ambrosius.de

coaching@dr-ambrosius.de

Termin sichern unter:

www.ich-will-ernaehrungsberatung.de

