

# Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich, dass Sie Ihr Weg hierhergeführt hat, und heiße Sie willkommen bei der »Speziellen Kohlenhydrat-Diät« (»Specific Carbohydrate Diet«, kurz: SCD). Ich schreibe dieses Buch nicht als Ärztin oder Ernährungswissenschaftlerin, sondern als eine Mutter, die sich aufgrund der Colitis ulcerosa (Pancolitis) ihres Kindes seit 2016 mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) und Autoimmunerkrankungen befasst und vor allem damit, wie man diese Krankheiten diätetisch und mit nicht-medikamentösen Therapien positiv beeinflussen kann.

Der Glaubenssatz von Schulmedizinern, die Ernährung spiele bei der Entstehung und Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen keine Rolle und Patienten könnten essen, was sie wollen, ist längst nicht mehr haltbar. Heute ist bekannt, dass es sich bei der Entwicklung einer CED um ein multifaktorielles Geschehen handelt, das auf einem komplexen Zusammenspiel bestimmter Gene, dem Immunsystem, dem Mikrobiom und Umweltfaktoren beruht. Eine ganz zentrale Rolle bei diesen Umweltfaktoren spielt unsere Ernährung, die immer weniger »artgerecht« ist.

Lebenslang Medikamente mit starken Nebenwirkungen einnehmen zu müssen, die in vielen Fällen noch nicht einmal wirksam sind, war für meinen 16-jährigen Sohn Luca keine gute Option. Und noch weniger war es die operative Entfernung seines Dickdarms, die Patienten mit schweren Krankheitsverläufen drohen kann.

Dass ich unmittelbar nach Lucas Diagnose auf die SCD gestoßen bin und wir diese Diät sofort ausprobierten, war ein großer Segen. Viele seiner Symptome verschwanden innerhalb weniger Tage. Es dauerte jedoch fast ein Jahr, bis er überhaupt keine Krankheitsschübe mehr hatte. Seither sind keine Colitis-Symptome mehr aufgetreten und das völlig ohne Medikamente. Lucas regelmäßige Laboruntersuchungen bestätigen, dass er keine Entzündungsaktivität mehr im Körper hat und er sich nicht nur gesund fühlt, sondern es auch ist.

Laut aktueller Studien eignet sich die SCD dafür, das Mikrobiom von Patienten vorteilhaft zu manipulieren sowie den Darm zu heilen und dadurch positiven Einfluss auf das Krankheitsgeschehen zu nehmen. Die SCD kann Patienten zu mehr Wohlbefinden, mehr Lebensfreude und einer höheren Lebensqualität verhelfen. Sie stellt nicht nur eine natürliche und effektive Therapieoption dar, sondern ermöglicht auch die Zubereitung von Gerichten, die man in jedem Gourmet-Restaurant anbieten könnte.

Mit meinen Büchern beabsichtige ich, der SCD im deutschsprachigen Raum zu größerer Bekanntheit und mehr Akzeptanz bei Ärzten und anderen Therapeuten zu verhelfen. Speziell mit dem vorliegenden Buch möchte ich Betroffene mit der SCD bekanntmachen, sie dazu ermutigen, diese wunderbare Diät auszuprobieren und sie bei ihrer praktischen Umsetzung unterstützen. Ich gehe hier insbesondere auf den Zusammenhang mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen – wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa – ein, obwohl die SCD und die auf ihr basierende GAPS-Diät auch für die natürliche Behandlung zahlreicher anderer (Autoimmun-)Erkrankungen eingesetzt werden können.

Ich wünsche auch Ihnen viel Erfolg und Genuss damit. Mögen meine zahlreichen Tipps und die Fülle an leckeren Rezepten Ihre eigene Heilreise unterstützen!

Ihre Carola Gotta