



Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Die Zahl der Allergiker wächst – vor allem die Gruppe derjenigen, die auf Pollen von Birke, Beifuß oder Ambrosia (Traubenkraut) und Gräser reagieren, wird immer größer. Jeder von uns kennt jemanden, der allergisch auf etwas reagiert. Allergische Reaktionen, auch auf Nahrungsmittel, sind weit verbreitet und in ihrer Vielfalt kaum zu überbieten.

Als selbstständige Ernährungstherapeutinnen treffen wir in unserem Beratungsalltag viele Patienten, die verunsichert sind. Der wöchentliche Einkauf im Supermarkt dauert länger, weil Begriffe unklar sind und die Zutatenliste sehr klein gedruckt ist. Das Essen in der Kantine wird zum täglichen Hindernislauf. Und es zeigt sich auch in der Konstitution der Menschen: Sie leiden unter Nährstoffmangel, weil sie aufgrund massiver allergischer Reaktionen zum Beispiel alles frische Obst weglassen. Jeder, der nach dem Verzehr eines frischen Apfels einmal ein deutliches Gefühl von Kratzen im Hals verspürt hat oder gar das Gefühl von Luftnot z. B. nach Genuss eines Nougat-schokoladenstückchens, geht diesen Lebensmitteln lieber großflächig aus dem Weg. Das ist nur allzu verständlich! Hinzu kommt, dass Broschüren und Zeitungsartikel Unmengen von Lebensmitteln auflisten, die z. B. ein Birkenpollenallergiker vorsichtshalber lieber nicht essen sollte.

Doch generelle und großflächige Verbote sind heute für Pollenallergiker, die auch auf Nahrungsmittel reagieren, weder sinnvoll noch notwendig. Und genau deshalb haben wir dieses Kreuzallergie-Kochbuch für Sie geschrieben! Es bewertet mithilfe eines einfachen Ampelschemas die Rezepte für Beifuß-, Birke-, Gräser- und Latexallergiker. Sie sehen auf einen Blick, ob Sie das Gericht vertragen und, falls eine Zutat gebraucht wird, der Sie aus dem Weg gehen müssen, wie Sie das Rezept abwandeln können. Das Kochbuch wird Ihnen jeden Tag Hilfestellung geben. Doch es setzt auch eine klare Diagnostik durch einen allergologisch erfahrenen Arzt voraus.

Und dann geht es los: Neben leckeren Rezepten, bei denen Sie sorglos schlemmen können, finden Sie Anregungen für einen allergenarmen Einkauf, die allergenarme Zubereitung, pfiffige Ideen Lieblingsrezepte auch ohne Ihr Allergen zubereiten zu können, werden Sie begeistern. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte.

Guten Appetit!

Ihre Christiane Schäfer und Anne Kamp