

Vegetarier		
	Ovo-Lacto-Vegetarier	Neben pflanzlicher Kost werden auch Milch und Milchprodukte sowie Eier verzehrt, jedoch enthalten sich Ovo-Lacto-Vegetarier des Verzehrs von Fleisch (darunter auch Geflügel), Fisch und Meerestieren.
	Lacto-Vegetarier	Die Ernährung ähnelt der von Ovo-Lacto-Vegetariern, jedoch wird zusätzlich der Genuss von Eiern aufgegeben.
	Veganer	Die Ernährung des Veganers besteht ausschließlich aus Pflanzkost. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Meerestiere, Milch und Milchprodukte, Eier und sogar Honig werden abgelehnt.
	Rohköstler (strenge Vegetarier)	evtl. vegan ausgerichtet, essen ausschließlich ungekochte und nicht verarbeitete Lebensmittel, darunter Früchte, Gemüse, Nüsse, Samenfrüchte sowie gesprosses Getreide und Hülsenfrüchte. Bei seltenen Gelegenheiten verzehren Rohköstler auch unpasteurisierte Milchprodukte und evtl. sogar rohes Fleisch und rohen Fisch.
	Makrobiotiker	Die Ernährung stützt sich hauptsächlich auf Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse. In etwas geringerem Umfang werden auch Früchte, Nüsse und Samen gegessen. Manche Makrobiotiker verzehren geringe Mengen Fisch.
	Fructaner / Frugivoren	Strenge Form der Veganer, verzehren ausschließlich Früchte, Nüsse und Samen
	"Pudding-Vegetarier"	Diese ernähren sich weitgehend von verarbeiteten und erhitzten Fertigprodukten.
Fructoseintoleranz		
	Hereditäre Fructoseintoleranz	<p>Bei der hereditären Fructoseintoleranz handelt es sich um eine erbliche Stoffwechselerkrankung. Verursacht wird sie durch einen Defekt der Fructose-1-Phosphataldolase B (Enzym), in dessen Folge es zu einer Anreicherung von Fructose-1-Phosphat in der Darmwand, der Leber und den Nieren kommt.</p> <p>Verboten: alle zuckerhaltigen Lebensmittel wie: Süßigkeiten aller Art, Obst- und Gemüsekonserven, alle nicht ausdrücklich erlaubten Obst- und Gemüsesorten, Fruchtsäfte, Weißbrot, Vollkornbrot, Pumpernickel, Haushalts-, Invert- und Diabetikerzucker, Honig, Marmelade, Mayonnaise, Ketchup, Fertigsaucen</p> <p>alle inulinhaltigen Lebensmittel wie: Topinambur, Artischocken</p> <p>alle mit Sorbit (Sorbitol) hergestellten Lebensmittel (Zutatenliste beachten, Sorbit hat E-Nummer 420!) Erlaubt: Während des ersten Lebensjahres sollte völlig auf Obst und Gemüse verzichtet werden. Allerdings müssen Vitamine in Tablettenform zugeführt werden. Nach dem ersten Lebensjahr bzw. im Erwachsenenalter sind erlaubt:</p> <p>selbst zubereitete Breikost, grüne Bohnen, Kopfsalat, Feldsalat, Chicoree, Broccoli, Blumenkohl, Spargel, Gurken, Spinat, Erbsen, Pilze, Rettiche, Radieschen, Weißkohl, Tomaten, Rhabarber, Zitronen</p> <p>Begrenzt sind auch Kartoffeln erlaubt, wenn diese mindestens 10-20 Tage gelagert, dann geschält, zerschnitten und einen Tag gewässert wurden.</p>
	Intestinale Fructoseintoleranz	Diese Form der Fructoseintoleranz wird auch als Fructosemalabsorption bezeichnet und kann in ihrem Auftreten sowohl vorübergehend als auch lebenslang sein. Eine Fructosemalabsorption äußert sich meist in Verdauungsstörungen wie Blähungen oder wässrigem Durchfall. Die Ursache für diese Symptome ist im bakteriellen Abbau des in den Dickdarm übergetretenen Fruchtzuckers zu sehen. Dadurch kommt es zu einer vermehrten Gasproduktion. Werden Fructose und Saccharose (Haushaltszucker, besteht aus Fructose und Glucose) aus der Nahrung

		<p>weitgehend ausgeschlossen, gehen die Symptome zurück.</p> <p>Bei der intestinalen Fructoseintoleranz muss individuell ermittelt werden, welches Obst vertragen wird und welches nicht. Obstsorten mit einem besonders hohen Fructose- bzw. Sorbitgehalt (z.B. Rosinen, getrocknete Pflaumen, Weintrauben) müssen in der Regel gemieden werden.</p> <p>Die gleichzeitige Anwesenheit von Glucose (Traubenzucker) in einem Lebensmittel scheint sich günstig auf die Resorption der Fructose auszuwirken. Bei einer Fructosemalabsorption ist daher eine ausgewogene Ernährung in der Regel möglich. Verzichtet werden sollte hingegen auf industrielle Lebensmittel mit einem Zusatz von Fructose oder Sorbit.</p>
Galaktosämie		
	<p>Klassische Galaktosämie (vollständige)</p>	<p>Bei der Galaktosämie handelt es sich um eine autosomal rezessiv erbliche Stoffwechselerkrankung. Ein Defekt des Enzyms Galaktose-1-Phosphat-Uridyltransferase führt zur Anhäufung von Galaktose-1-Phosphat in den roten Blutkörperchen, wodurch die toxische Wirkung entsteht. Das gleichzeitig anfallende Galaktit (Zuckeralkohol) ist an der Bildung des Grauen Stars (Katarakt) der Augenlinse beteiligt.</p> <p>Bei der Geburt der betroffenen Säuglinge treten noch keine Symptome auf. Erst mit der ersten Milchnahrung entwickeln sich lebensbedrohende Schäden an Leber, Nieren, Gehirn sowie die Kataraktbildung (grauer Star). Klinische Symptome sind u.a.:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trinkschwäche Erbrechen Lethargie Krampfanfälle <p>Aufgrund der Schwere der gesundheitlichen Folgen werden Neugeborene im Rahmen des Guthrie-Tests auf Galaktosämie getestet. Sofortiges Absetzen der Milchfütterung und ggf. Blutaustausch können lebensrettend sein.</p>
	<p>Galaktose- bzw. Maltosemalabsorption</p>	<p>Bei einer Galaktose- bzw. Maltosemalabsorption handelt es sich um Verwertungsstörungen der beiden Kohlenhydrate Galaktose und Maltose (Malzzucker). Je nach Schweregrad werden unterschiedliche Mengen toleriert. Bei den Malabsorptionen kommt es in der Regel nicht zu den schweren Folgeschäden der Galaktosämie.</p> <p>Da Galaktose in der menschlichen Ernährung im wesentlichen nur als Bestandteil des Milchzuckers (Laktose) vorkommt, reicht zur Linderung der Symptome meist eine Einschränkung des Milchkonsums. Gleiches gilt für die Zufuhr von Maltose (Malzzucker) und ggf. von Saccharose bzw. Haushaltszucker (bei Saccharose-Isomaltose-Malabsorption).</p> <p>Verboten:</p> <p>Neben Milch und Milchprodukten sollten auch folgende Lebensmittel unbedingt aus dem Speiseplan gestrichen werden. In ihnen kommt Galaktose in freier Form vor.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sojasauce fermentierte Gemüse (z.B. Sauerkraut) Bohnen Hülsenfrüchte (Linsen, braune Bohnen, Sojabohnen) Innereien (Leber, Gehirn) <p>Butter muss durch laktosefreie Margarine ersetzt werden Untersuchungen zeigten, dass auch in bestimmten Obst- und Gemüsesorten Galaktose enthalten ist. Dazu zählen z.B. Tomaten, Papaya, Datteln, Wassermelonen und Bananen. Diese Sorten sind dann bei Bedarf einzuschränken.</p> <p>Erlaubt</p> <ul style="list-style-type: none"> Fleisch Fisch Eier Kartoffeln Reis Mais Mehle

		Pflanzenöl Obst Gemüse
Laktoseintoleranz		
	Laktoseintoleranz	<p>Bei Laktoseintoleranz gelangen nach dem Konsum von Milch und Milchprodukten größere Mengen Milchzucker, die bei laktosetoleranten Personen im Dünndarm verarbeitet werden, in den Dickdarm und werden dort von der Darmflora als Nährstoff fermentiert. In der Folge kommt es vor allem zu charakteristisch riechenden Darmwinden und Blähungen, Bauchdrücken bis -krämpfen, Übelkeit, Erbrechen und häufig auch zu spontanen Durchfällen.</p> <p>Ersatzlebensmittel für Milch und Milchprodukte Mandelmilch Sojamilch, Sojatrunk, Sojaghurt, Sojadessert, Sojacreme Reismilch, Reisdink Milch- und Laktosefreier Brotbelag Marmelade, Honig, Zuckerrübensirup, Melasse, Apfelkraut, Birnenkraut, Pflaumenmus, Apfelmus Mandelmus, Sesammus, Nussmus Obst (z.B. Banane) Gemüse (z.B. Paprika, Radieschen, Tomaten) vegetarische Brotaufstriche kalter Braten, Roastbeef, Corned Beef Wurst (Inhaltsstoffe erfragen!) Krabben, Makrele Rührei, gekochtes Ei, Spiegelei Tofupastete, Tofuscheiben Erlaubte Fette: Margarine, laktosefrei, Butterschmalz, naturreine Pflanzenöle</p>
Saccharose-Isomaltose-Malabsorption		
	Primäre Form	Die primäre Saccharose-Isomaltose-Malabsorption ist eine vererbare Stoffwechselkrankheit. Sie kommt sehr selten vor. Aufgrund der fehlenden bzw. unzureichenden Aktivität des Saccharase-Isomaltase-Komplexes im Dünndarm wird die Saccharose (Haushaltszucker) nicht oder nur teilweise gespalten. Sie gelangt in den Dickdarm, wodurch sie Bauchkrämpfe, Erbrechen und Durchfall verursachen kann. Ursache für diese Form der Malabsorption ist ein Gendefekt (Punktmutation). Dadurch wird verhindert, dass das Enzym an der Darmschleimhaut "verankert" wird. Das Enzym kann seine Funktion nur noch unzureichend erfüllen. Die Saccharose-Isomaltose-Malabsorption manifestiert sich in der Regel erst ab dem 6. Monat. Zu diesem Zeitpunkt wird meist die Beikost eingeführt, welche Saccharose enthält.
	Sekundäre Form	<p>Hier ist die Malabsorption Folge einer akuten Darmentzündung oder anderer Schäden an der Darmschleimhaut. Auch bei einer Zöliakie kann diese Form der Saccharose-Isomaltose-Malabsorption auftreten.</p> <p>Lebensmittel, die Saccharose enthalten, werden aus dem Speiseplan gestrichen bzw. stark eingeschränkt. Dazu gehören auch die meisten Obstsorten. Aufgrund des Verzichts müssen bestimmte Vitamine unter Umständen zusätzlich zugeführt werden. Weitere Einschränkungen sind nicht notwendig. Bei Kindern ist es sehr schwer, eine konsequent zuckerfreie Kost einzuhalten. In diesen Fällen können lebende Hefen eingesetzt werden. Mit zunehmendem Alter steigt die Saccharosetoleranz der Kinder an.</p>
Sorbitintoleranz		
	Sorbitintoleranz	<p>Bei einer Sorbitintoleranz ist die Verwertung von Sorbit im Dünndarm ganz oder teilweise gestört. Sorbit entsteht durch sogenannte "katalytische Hydrierung" aus Glucose, wird im Körper in Fructose umgewandelt und als Zuckeraustauschstoff vor allem bei Diabetiker-Produkten und energiereduzierten Lebensmitteln (z.B. Kaugummis) verwendet. Sorbit (Sorbitol) hat die E-Nummer 420.</p> <p>Die Therapie besteht in der Reduktion der Aufnahme von Sorbit durch die Nahrung, wobei die noch gerade tolerable Menge von Fall zu Fall variieren kann und ausgetestet werden muss. In der Regel liegt diese Menge bei 10- 20 g Sorbit/Tag, gelegentlich auch weniger.</p> <p>Bei einer Sorbitintoleranz sollten Obstsorten mit einem besonders hohen Sorbitgehalt gemieden werden. Welche Mengen der jeweiligen</p>

		Nahrungsmittel vertragen werden, muss individuell ermittelt werden.
Zöliakie		
	Zöliakie	<p>Momentan ist die einzige gesicherte Möglichkeit, die Krankheit zu behandeln, eine lebenslange glutenfreie Diät, wodurch sich die Darmschleimhaut wieder erholt und auch die Risiken der Langzeitfolgen sinken. Strikt zu vermeiden sind alle Getreidesorten mit hohem Glutengehalt (Weizen, Gerste, Roggen, wie auch deren botanisch verwandten Ursorten Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer sowie die Roggen-Weizen-Kreuzung Triticale). Welche Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei und können unbedenklich gegessen werden?</p> <p>In unverarbeitetem Zustand sind die folgenden Lebensmittel glutenfrei: Kartoffeln, Salate Milch, Naturjogurt Buttermilch, Quark Butter, Frischkäse natur Naturkäse Pflanzenöle Fleisch Fisch und Meeresfrüchte Zucker Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup Nüsse Hülsenfrüchte reine Gewürze u. Kräuter Eier Eine reine Konservierung der Produkte wie das Pasteurisieren der Milch, das Tiefkühlen von Obst und Gemüse oder das Trocknen von Kräutern beeinflusst den Glutengehalt nicht.</p> <p>Glutenfrei sind auch die folgenden Getreide Reis, Mais, Wildreis Hirse, Buchweizen Amaranth, Quinoa Diese Getreide sollen immer als ganze Körner gekauft werden und vor der Weiterverarbeitung und dem Verzehr durchgesehen werden, ob sie vereinzelt glutenhaltige Körner enthalten. Glutenfreie Getreide dürfen nie auf einer Getreidemühle gemahlen werden, mit der auch glutenhaltiges Getreide gemahlen wird.</p> <p>Auch die folgenden vorverarbeiteten Produkte sind glutenfrei.: Tofu, Sojamilch Mozarella in Salzlake reine Fruchtsäfte, Wasser</p>
	persönliche Allergien	Bitte eintragen!
	Informationen	Bitte unterscheiden Sie genau zwischen Intoleranz und Allergie! Allergien können lebensbedrohlich sein und meist sind kleinste Mengen schon gefährlich; Intoleranzen sind Stoffwechselstörungen und längerfristig schädigend, manchmal werden kleine Mengen vertragen
	Gruppensummen	Bitte vor der Anreise genau angeben oder oben Namen eintragen! Danke! Vegetarier: Veganer: kein ... (z. B. Schwein, Paprika): Allergien (z. B. Fisch): Intoleranzen (z. B. Laktose):