



Mit der Rotationsdiät Allergien los werden

Verdeckte Lebensmittel-Unverträglichkeiten reduzieren

Dipl. oec. Troph. Karin Possin

Verdeckte Nahrungsmittelallergien können die Ursache vielfältiger Beschwerden und Erkrankungen sein: Neurodermitis, Magen-Darm-Störungen, rheumatische Erkrankungen, Migräne sind nur einige prominente Beispiele. Leider lassen sich diese Allergien bzw. die einzelnen Auslöser in der Nahrung weder mit den üblichen schulmedizinischen noch mit den alternativmedizinischen Tests exakt nachweisen. Die Rotationsdiät bietet sich als bewährte Methode an, um die unverträglichen Nahrungsmittel individuell herauszufinden – und sie stellt gleichzeitig eine effektive Therapie dar.

Schon als Medizinstudent machte Herbert Rinkel aus Arkansas (USA) in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts eine seltsame Erfahrung: Jede Woche bekam er von seinem Vater 12 Eier geschenkt. Als er einen therapieresistenten Dauerschnupfen entwickelte, nahm er als Versuch zunächst sechs rohe Eier zu sich, ohne dass eine Reaktion auftrat; danach lebte er fünf Tage eierfrei, worauf sich die Symptome besserten. Als er aber am sechsten Tag wieder Eier zu sich nahm, erfolgte eine äußerst heftige allergische Reaktion. Später als Arzt konnte Rinkel an vielen Patienten ähnliche Reaktionen beobachten. Die wesentlichen Aspekte seiner Theorie der versteckten Allergien sind folgende:

- Manche Menschen reagieren mit Beschwerden auf Lebensmittel, die sie täglich zu sich nehmen, aber die Reaktion tritt mit Verzögerung auf.
- Oft fühlen sich die Patienten sogar nach Verzehr des „Übeltäters“ zunächst besser.
- Eine weitere Erkenntnis Rinkels: Wird das Nahrungsmittel aus dem Speiseplan gestrichen und durch ein anderes ersetzt, entwickeln einige Personen eine Unverträglichkeitsreaktion auf das Ersatzlebensmittel, weil sie nun dieses sehr häufig verzehren.

Um dies zu vermeiden, führte der Arzt die Rotationsdiät ein: Die im Auslasstest (siehe Seite 3) als unverträglich enttarnen Lebensmittel dürfen vorerst gar nicht gegessen werden. Die verträglichen Lebensmittel aber werden so eingeplant, dass nur alle vier Tage das gleiche auf den Tisch kommt.

Naturheilkundler und Ernährungsberater wissen schon länger, dass es neben der klassischen Allergie vom Soforttyp gerade im Bereich Ernährung eine ganze Reihe von Unverträglichkeiten gibt, die sich mit den üblichen Tests nicht nachweisen lassen. Bei den von Rinkel erkannten „maskierten“ Allergien erscheinen die Reaktionen häufig erst Stunden oder Tage nach Aufnahme eines Lebensmittels und lassen sich daher nicht mehr einem bestimmten auslösenden Allergen zuordnen.

Allergische Reaktion oft auf die Lieblingsspeise

Häufig besteht eine maskierte Allergie genau auf die Lebensmittel, die zu den Lieblings Speisen zählen und dementsprechend oft gegessen werden. Ein Hinweis auf eine maskierte Allergie liegt darin, dass man sich nach dem Genuss vorübergehend wohlfühlt. Verzichtet man jedoch einen Tag auf das unverträgliche Lebensmittel, fühlt man sich schlechter. Dies kann soweit führen, dass man ein regelrechtes Suchtverhalten darauf entwickelt. Erst nach einer strikten Abstinenz von etwa vier Tagen geht es dem Betroffenen wieder besser. Führt man danach das Lebensmittel wieder ein, können sich allerdings heftige Reaktionen zeigen.

Die Symptome einer maskierten Allergie können vielfältig sein: Kopfschmerzen, Hyperaktivität, rheumatische Beschwerden, chronische Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Magen-Darm-Beschwerden (z. B. häufige Übelkeit, Durchfall, Blähungen), Dauerschnupfen, Herzasen, Hautausschlag, Wasseransammlungen oder auch hartnäckiges Übergewicht. Selbst psychische Störungen können mitunter durch Unverträglichkeitsreaktionen gegen Lebensmittel ausgelöst werden.

Sicher können diese Symptome oder Erkrankungen viele Ursachen haben, die je nach Einzelfall zunächst abgeklärt werden sollten. Außerdem sind weitverbreitete Unverträglichkeiten wie die auf Gluten, Milchzucker, Histamin oder Fruchtzucker auszuschließen (siehe Artikel-Liste im Kasten).

Erst dann muss man der Frage nachgehen, ob es sich vielleicht um eine maskierte Allergie handelt. Erfahrungsgemäß lösen folgende Lebensmittel häufig bei Betroffenen eine Allergie aus: Kuhmilch und -produkte, Weizen, Roggen, Zucker, Eier, Kaffee, Hefe und Zitrusfrüchte. Da jedoch individuell verschiedene Lebensmittel Beschwerden auslösen, wird eine Testdiät durchgeführt, bevor die eigentliche Rotationsdiät beginnt.

Eine risikoarme Diät als vorgeschaltete Testphase

Eingeleitet wird diese Testphase durch Fastentage oder durch eine mindestens fünftägige risikoarme bzw. allergenarme Diät. Dabei dürfen alle Lebensmittel gegessen werden, die erfahrungsgemäß nur bei wenigen Betroffenen eine Unverträglichkeit auslösen wie Lammfleisch, Truthahn, Kaninchen, Forelle, Birnenkompott, Honigmelone, Süßkartoffeln, Buchweizen, Reis, Pfeilwurzelmehl, Sago, Zucchini, Kürbis, grüne Bohnen, Brokkoli, Avocados, kalt gepresstes Sonnenblumen- oder Olivenöl und Meersalz. Als Getränk steht Wasser zur Verfügung. Falls man aus eigener Erfahrung weiß, dass zum Beispiel Buchweizen Beschwerden auslöst, lässt man dieses Getreide selbstverständlich auch weg.

Es wird empfohlen, bereits während der Testphase die eiweißreichen (Fleisch, Fisch) und stärkehaltigen (Getreide,



Mit der Rotationsdiät Allergien los werden

Buchweizen, Süßkartoffeln, Sago) Lebensmittel im Vier-Tage-Rhythmus abzuwechseln, wie es für die spätere Rotationsdiät typisch ist. Während der ersten beiden Tage kann es bei der risikoarmen Diät (ebenso wie beim Fasten) zu Unwohlsein und Kopfschmerzen kommen. Fühlt man sich aber nach fünf oder mehr Tagen wohler als vorher, kann mit der eigentlichen Testphase begonnen werden: Während dieser Zeit führt man die risikoarme Kost weiter und ergänzt zwei Tage lang den Speiseplan mit einem verdächtigen Lebensmittel.

Es empfiehlt sich während der Testdiät, ein Ernährungs- und Befindlichkeitstagebuch zu führen, um genau herauszufinden, welche Nahrungsmittel Beschwerden hervorrufen. Sofern keine Symptome aufgetreten sind, kann nach zwei Tagen ein weiteres Lebensmittel ausgetestet werden. Haben sich die Beschwerden durch das Nahrungsmittel verschlechtert, sollte man warten, bis die Symptome verschwunden sind, bevor ein weiteres Lebensmittel ausprobiert wird. Es ist auch möglich, verschiedene Lebensmittel auf einmal wiedereinzuführen, um die Testphase insgesamt zu verkürzen – sonst bräuchte man bei z. B. 20 zu testenden Lebensmitteln allein 41 Tage für die Testphase! Treten allerdings Symptome nach Verzehr verschiedener neuer Lebensmittel auf, müssen diese nochmals einzeln getestet werden, um herauszufinden, welches nun die Beschwerden ausgelöst hat. Da bei der Wiedereinführung allergieauslösender Stoffe – nach der Abstinenz von einigen oder mehreren Tagen – heftige Symptome (z. B. eine starke Migräneattacke) auftreten können, ist es sinnvoll, die Testdiät unter Aufsicht eines Arztes durchzuführen.

Manche Betroffene benötigen einen 7-Tage-Rhythmus

Hat man herausgefunden, welche Lebensmittel Probleme bereiten, streicht man diese für die nächsten Monate aus dem Speiseplan. Es reicht nun aber nicht, diese Lebensmittel durch andere zu ersetzen, z. B. Kuhmilch durch Sojadrink, denn dann besteht das Risiko, auf das Ersatzprodukt eine Allergie zu entwickeln. Vielmehr beginnt nun die eigentliche Rotationsdiät: Die unverträglichen Lebensmittel sind tabu, die verträglichen aber werden auf einen Vier-Tage-Rhythmus verteilt: Am ersten Tag der Diät darf man alle Lebensmittel der ersten Liste essen, am zweiten Tag alle Nahrungsmittel der zweiten Liste usw., so dass die gleichen Bestandteile eines Essens nur alle vier Tage auf den Tisch kommen (siehe Plan).

Bei manchen Betroffenen kann es sein, dass der Vier-Tage-Rhythmus nicht ausreicht, um den Körper von Überempfindlichkeitsreaktionen zu befreien. Dies kann sich darin äußern, dass die chronischen Beschwerden (z. B. im Magen-Darm-Trakt oder auch im Bereich der Atemwege) trotz konsequenter Diät fortbestehen. In diesem Fall ist es notwendig, es mit einem Sieben-Tage-Plan noch einmal zu versuchen.

Am folgenden Tag keine verwandten Lebensmittel

Da Menschen mit maskierten Allergien häufig auf Lebensmittel der gleichen „Familie“ reagieren, sollte man zum Beispiel Nachtschattengewächse nicht an aufeinanderfolgenden Tagen essen, sondern mindestens einen Tag Abstand dazwischen einhalten. Wer also heute Tomaten isst, muss morgen nicht nur Tomaten, sondern auch Auberginen, Kartoffeln und Paprika meiden. Es ist nicht nötig, sich im einzelnen mit den Verwandtschaften von Lebensmitteln auszukennen. Man muss nur das Prinzip verstehen und sich an einen korrekt aufgebauten Speiseplan halten:

- Erstens, das gleiche Nahrungsmittel darf nur alle vier Tage verzehrt werden.
- Zweitens, zwischen der Aufnahme verwandter Lebensmittel muss mindestens ein Tag Pause liegen.

Die Rotationsdiät sollte vollwertig gestaltet werden: Damit keine Mangelerscheinungen auftreten, ist es wichtig, täglich reichlich stärkehaltige Lebensmittel (Kartoffeln, Getreide oder Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa) sowie Gemüse und eventuell Obst zu essen – natürlich jeweils nur von den Gruppen, die am jeweiligen Tag zugelassen sind.

Nach einigen Monaten des Verzichts auf die unverträglichen Lebensmittel kann man – unter ärztlicher Aufsicht – testen, ob diese wieder ohne Beschwerden genossen werden können. Empfohlen wird aber, auch nach erfolgreichem Abschluss der Diät jene Lebensmittel, die ursprünglich nicht vertragen wurden, auf Dauer nicht mehr täglich zu verspeisen, um nicht erneut Allergien zu entwickeln.

Die „natürliche Rotation“ als Allergie-Prophylaxe für alle?

Es gibt Hinweise, dass die Zahl von Nahrungsmittelallergien angestiegen ist, weil die meisten Menschen sich von einer sehr breiten Palette heimischer und exotischer Lebensmittel das ganze Jahr über ernähren. Jede Substanz kann theoretisch allergen sein bzw. für den einzelnen zum Allergen werden. Je mehr verschiedene Lebensmittel wir verzehren, desto mehr potentiell allergieauslösende Stoffe gelangen in den Organismus. Allergiegefährdeten Personen wird daher empfohlen, nicht zu viele verschiedene Lebensmittel an einem Tag zu essen – aber auch nicht jeden Tag die gleichen. Die Vollwerternährung befürwortet seit langem eine Art „natürliche Rotationsdiät“: sich den Jahreszeiten gemäß zu ernähren und Produkte aus der Region zu bevorzugen. Dies sorgt zum einen für eine natürliche Abwechslung auf dem Teller und schränkt zum anderen automatisch die Bandbreite der allergieauslösenden Substanzen ein, so dass der Organismus nicht überreizt wird. Diese Ernährungsempfehlung sollten besonders allergiegefährdete Personen beherzigen.



Mit der Rotationsdiät Allergien los werden

Der Musterplan für die Rotationsdiät

Die Rotationsdiät beruht auf zwei wesentlichen Prinzipien:
1. Das gleiche Lebensmittel wird nur alle vier Tage verzehrt.
2. Untereinander verwandte Lebensmittel werden nicht an aufeinanderfolgenden Tagen gegessen.
Die verwandten Lebensmittel sind in Gruppen zusammengefasst.

A) Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Erdnüsse	I) Korbblütler: Distel(öl), Endivien-, Pflück- und Schnittsalat, Sonnenblumenkerne
B) Nachtschattengewächse: Tomaten, Paprika, Kartoffeln, Auberginen	J) Gänsefußgewächse: Rote Beete, Mangold, Spinat, Zuckerrüben, Quinoa
C) Gräser: alle Getreidesorten (Weizen, Roggen, Gerste, Reis usw.)	K) Liliengewächse: Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Spargel
D) Knöterichgewächse: Buchweizen, Rhabarber	L) Steinbrechgewächse: Johannis- und Stachelbeeren
E) Kürbisgewächse: Kürbis, Gurke, Zucchini, Melone	M) Pedaliengewächs: Sesam
F) Rosengewächse: Äpfel, Aprikosen, Birnen, Erdbeere, Himbeere, Kirschen, Mandeln, Nektarine	N) Rind, Kalb, Schaf, Ziege und Milch
G) Doldengewächse: Fenchel, Karotten, Kerbel, Kümmel, Petersilie, Sellerie	O) Schwein, Wildschwein
H) Kreuzblütler: Kohlgewächse (z. B. Blumenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Kohlrabi), Rettich, Senf	P) Hirsch, Reh, Elch
	Q) Hase, Kaninchen
	R) Huhn (und Eier), Fasan, Rebhuhn
	S) Fisch

Weiterführende Literatur

- A. Calatin: Die Rotations-Diät, Heyne, München 1987 (vergriffen; aber immer noch das Standardwerk)
- J. Houlton: Überlebenshandbuch für Allergiker, Humboldt, Baden-Baden 2004
- C. Thiel: Nahrungsmittel-Allergien, Trias, Stuttgart 2004

Verfasser: Dipl. oec. troph. Karin Possin

Quelle: Naturarzt 03/2006

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
 Christophallee 21
 75177 Pforzheim
 Telefon 07231 / 4629 282
 Telefax 07231 / 4629 284
 E-Mail: info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

Der Natur und dem Leben vertrauen!

Die Bezeichnung mit Buchstaben erleichtert dabei den Überblick im Speiseplan: Der gleiche Buchstabe darf nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen auftauchen. Ein Plan für die Rotationsdiät könnte dann zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
Stärke-Lieferanten	B) Kartoffeln	C) Reis	D) Buchweizen	C) Dinkel
Gemüse	B) Tomaten B) Paprika I) Endivien	E) Gurke E) Kürbis J) Spinat	H) Blumenkohl H) Weißkohl) I) Pflücksalat	G) Fenchel G) Petersilie J) Rote Beete
Obst	F) Kirschen F) Äpfel	E) Melone D) Rhabarber	F) Birnen	L) Johannisbeeren
Nüsse / Samen	F) Mandelmus	A) Erdnüsse	I) Sonnenblumenkerne/Öl	M) Sesam
Eiweiß-Lieferanten	N) Kuhmilch N) Kuhkäse	A) Sojadrink	N) Ziegenmilch	A) Linsen
Fleisch, Fisch, Ei	N) Kalbfleisch	Q) Kaninchen	N) Ziege	R) Eier oder S) Fisch