

LongCovid / CFS / ME

Beitrag von „Conni“ vom 22. Februar 2021 10:20

Zitat von Kathie

Conni: Ich will jetzt eigentlich keine Vermutung anstellen, und eigentlich ist es Mantiks Thread, aber wurde bei dir mal auf Zöliakie hin untersucht?

Ja, mehrere Untersuchungen und testfreie glutenfreie Ernährung. Es gibt keinen Hinweis darauf, dass ich das habe oder das eine glutenfreie Ernährung auch nur einen Funken Besserung bringt.

Ich habe Probleme mit einem oder mehreren FODMAPs. FODMAPs sind langkettige Kohlehydrate, die den Darm ebenfalls reizen können, sind leider wenig bekannt. Bei 70% aller Reizdarmpatienten tritt mit FODMAP-armen Ernährung eine Besserung der Beschwerden ein. Da es sich um verschiedene Stoffe handelt, kann man dann auch probieren, ob man einzelne davon doch verträgt.

Bei mir gehen z.B. Laktose und Fruktose. Ganz heftige Reaktionen bekomme ich bei Oligosacchariden, die leider in allen Hülsenfrüchten und vielen Gemüse- und einigen Obstsorten in höherer Menge enthalten sind. Bei den anderen FODMAPs bin ich noch unsicher und halte mich vorerst an die Einschränkungen.

Das erklärt dann auch, warum das mit der Wiedervereinigung (freier Zugang zu Obst und Gemüse in allen Varianten und Mengen) anfing und sich mit einer sehr gemüselastigen "Ernährungsumstellung" stark verschlimmerte.