

# Suchdiäten

Um herauszufinden, ob bei Ihrem Kind eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln vorliegt, empfehlen wir die Durchführung von Suchdiäten. Die beiden häufigsten Unverträglichkeiten sind die gegen Kuhmilch und gegen Fruchtzucker.

---

## Milchsuchdiät

- Zwei Wochen sollte Ihr Kind konsequent auf alle Milchprodukte verzichten, auch auf laktosefreie, da es auch Allergien gegen Milcheiweiß gibt. Also: keine Milch oder milchhaltige Getränke wie Kakao, keine Butter, kein Käse, kein Joghurt, kein Milcheis und auch keine Sojamilch aufgrund von Kreuzallergien.
- Keine Sorge: kein Lebewesen benötigt nach der Stillzeit noch Milchprodukte, nur ein Teil der Menschheit praktiziert das so. Ihr Kind kommt zwei Wochen gut ohne aus und zur Not gibt es vegane Ersatzprodukte.
- Bitte darauf achten, dass in Kita / Schule keine Milchprodukte verzehrt werden.
- Anschließend sollte Ihr Kind zwei Wochen lang vermehrt Milchprodukte zu sich nehmen.
- Während dieses Monats dokumentieren Sie einmal am Tag mithilfe eines Symptomtagebuchs (z.B. in der Download-Sektion unserer Homepage [www.kinderarzt-rosen.de/#Downloads](http://www.kinderarzt-rosen.de/#Downloads)) wie sich ihr Kind fühlt, ob es zu Durchfällen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder ähnlichem kommt
- Das Symptomtagebuch bringen Sie mit zur nächsten Vorstellung bei uns
- Bitte achten Sie darauf, dass die beiden Testzeiträume vergleichbar sind, also nicht zwei Wochen im Urlaub mit zwei Wochen während der Schule vergleichen oder ähnliches.
- Ziel ist es, sich Gewissheit zu verschaffen, ob Milchprodukte eine Auswirkung auf die Beschwerden haben oder nicht - daher die lange Beobachtungszeit von je 2 Wochen.



## Fruchtzuckersuchdiät

- Zwei Wochen sollte Ihr Kind konsequent auf alle Produkte verzichten, die Fruktose oder Sorbit (E420) enthalten, also Obst (auch Trockenobst), Smoothies, Marmeladen, Fruchtsäfte, Honig, Invertzuckersirup, Maissirup, Hülsenfrüchten wie Bohnen und Kohlgemüse wie Rosenkohl oder Weißkohl. Fruktose steckt allerdings auch in vielen Süßwaren, Gebäck, Tütensuppen und anderen Fertigprodukten, Sorbit als Zuckerersatzstoff in Kaugummis, Süßstoffen, zuckerfreien Süßigkeiten und Softdrinks.
- Keine Sorge: Ihr Kind kommt gut zwei Wochen ohne Obst aus – z.B. mit mehr Gemüse.
- Bitte darauf achten, dass in der Kita bzw. der Schule keine sorbit- oder fruktosehaltige Nahrungsmittel verzehrt werden.
- Anschließend sollte Ihr Kind zwei Wochen lang vermehrt Fruchtprodukte zu sich nehmen.
- Während dieses Monats dokumentieren Sie einmal am Tag mithilfe eines Symptomtagebuchs (z.B. in der Download-Sektion unserer Homepage [www.kinderarzt-rosen.de/#Downloads](http://www.kinderarzt-rosen.de/#Downloads)) wie sich ihr Kind fühlt, ob es zu Durchfällen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder ähnlichem kommt
- Das Symptomtagebuch bringen Sie mit zur nächsten Vorstellung bei uns
- Bitte achten Sie darauf, dass die beiden Testzeiträume vergleichbar sind, also nicht zwei Wochen im Urlaub mit zwei Wochen während der Schule vergleichen oder ähnliches.
- Ziel ist es, sich Gewissheit zu verschaffen, ob Fruchtzucker eine Auswirkung auf die Beschwerden Ihres Kindes hat oder nicht – daher die lange Beobachtungszeit von je 2 Wochen.

