

14. Türchen

Eliminationsdiät – das klingt nach Verzicht. Doch liegt das mehr am Wortteil “Elimination” als an “Diät”.

Immer wieder führt das Wörtchen Diät zu Missverständnissen, denken wir doch zunächst ans Kalorienzählen und damit ans Abnehmen.

Doch eigentlich hat das Wort Diät, abgeleitet vom griechischen δίαίτα (díaita) für “Lebensführung”, gar nichts damit zu tun, sondern meint ganz wertfrei: Ernährungsweise.

Fun Fact: Daneben gibt es noch die Diäten, die Politiker beziehen. Etymologisch gehen sie auf das lateinische Wort für “Tag” (dies) zurück. Es ist also ein Tagelohn, der als Entschädigung ausgezahlt wird. In der Schweiz spricht man in diesem Zusammenhang heute noch von “Taggeld”.

Ebenfalls verwirrend ist die Redewendung “gesunde Ernährung” – als gäb’ es nur die *eine*.

Was jedoch gesund ist, lässt sich nicht so einfach verallgemeinern, sondern sollte individuell bestimmt werden.

Im Buch, das ich hinter Türchen 13 vorgestellt habe, wird beispielsweise ein medizinischer Fall vorgestellt, der unser gängiges Verständnis von gesunder Ernährung auf den Kopf stellt.

Ein Mann wird täglich fast zur gleichen Tageszeit ohnmächtig. Er glaubt, es hat mit dem Essen zu tun, kann aber nicht genau sagen, wie. Und auch die Mediziner*innen stellt der Patient vor ein Rätsel, bis man dem Problem auf die Spur kommt: Er hat eine überaus seltene Ausprägung der Hyperkaliämie, einen

Kaliumüberschuss in den Zellen.

Deshalb bekommt ihm all das, was wir als "gesund" einstufen – Obst, Gemüse, Salat, die reich an Kalium sind – gar nicht gut. Um seine Beschwerden zu lindern, sollte er natriumreich essen, weil Natrium der Gegenspieler zu Kalium ist. Im Klartext heißt das: Pommes, Burger & Co sind "gesund" für ihn.

Diät: hat eigentlich nichts mit Abnehmen zu tun

Klar, das ist ein Extrembeispiel. Es verdeutlicht aber, dass es (auch bei Histaminintoleranz) Sinn macht, einen individuellen Weg einzuschlagen.

Lebensmittellisten mit histaminarmen und -reichen Lebensmitteln sind eine prima Orientierung. Doch Du solltest Deine eigentlich Lebensmittelliste entwickeln, die zu Dir passt. Dabei hilft das Ernährungstagebuch, das in der Regel auch zur Diagnose herangezogen wird.

Und wie sieht es mit Ernährungstrends aus?

Vegetarisch/vegan, Paläo oder gar pegan – es gibt viele Ernährungstrends, die bei HIT empfohlen werden. Komisch nur, dass sie sich oft gegenseitig ausschließen, und damit also ganz verschieden sind.

Wie kann das denn sein? Was ist dann "richtig"? Eigentlich ganz einfach: Die richtige Ernährungsweise ist die, die Dir am besten bekommt.

Lass Dich von den verschiedenen Trends inspirieren. Tappe jedoch nicht in die Falle, irgendeinem Trend dogmatisch nachzulaufen – ob nun in der Mode oder in der Küche. Picke Dir die besten Aspekte heraus und werde gewissermaßen selbst zum

Trendsetter.