Unverträglichkeiten -Einfluss der Psyche

Der Folder zum Podcast

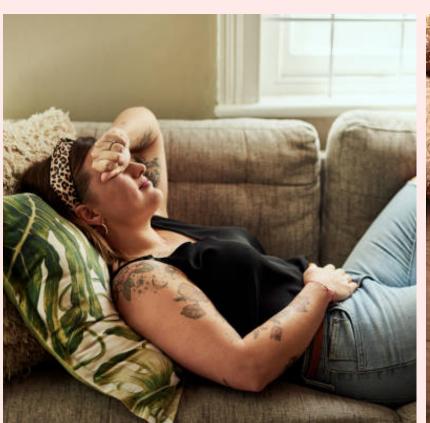
Informationen und Wissenswertes für Betroffene und Interessierte



WAS SIND NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN?

UNTER NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄG-LICHKEITEN WERDEN NEGATIVE REAKTIONEN AUF NAHRUNGSMITTEL VERSTANDEN. SIE SIND VON LEBENSMITTELALLERGIEN ABZUGRENZEN, WELCHE AUF DAS IMMUNSYSTEM ZURÜCKGEFÜHRT WERDEN.

WICHTIG IST: DIE BEHANDLUNG UND DER VERLAUF VON NAHRUNGSMITTELUNVER-TRÄGLICHKEITEN SIND EIN PROZESS UND SOLLTEN GANZHEITLICH BETRACHTET WERDEN.







ESSEN UND PSYCHE SIND ENG MITEINANDER VERBUNDEN.

NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN KÖNNEN EINEN ENORMEN EINFLUSS AUF DAS WOHLBEFINDEN HABEN UND ZU LEIDENSDRUCK FÜHREN. DABEI KÖNNEN UNTERSCHIEDLICHE BELASTUNGSFAKTOREN GEGEBEN SEIN:

- STARKE ÄNGSTE
- ZEITINTENSIVE ARZTBESUCHE
- FINANZIELLE BELASTUNGEN
- EINGESCHRÄNKTE LEBENSQUALITÄT
- ERHÖHTES STRESSLEVEL

EINE **DIAGNOSE** FÜHRT HÄUFIG ZU SICHERHEIT UND ERLEICHTERUNG. TIPPS UND ANLAUFSTELLEN FINDEST DU AUF SEITE 6.





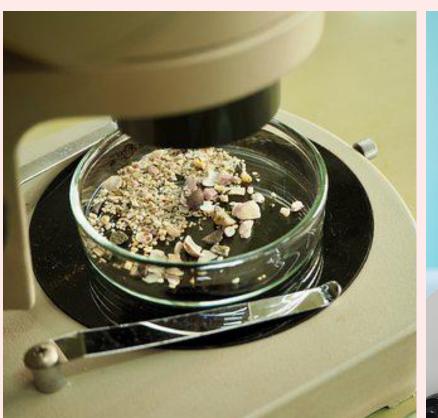


URSACHEN & BEHANDLUNG

DAS BIO-PSYCHO-SOZIALE

KRANKHEITSMODELL GEHT DAVON AUS, DASS
KÖRPERLICHE, PSYCHOLOGISCHE UND SOZIALE
FAKTOREN ZUSAMMENWIRKEN UND DIE
URSACHEN UND VERLÄUFE VON NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN BEEINFLUSSEN.

DAS MODELL ZEIGT, WIE WICHTIG EINE
INTERDISZIPLINÄRE BEHANDLUNG IST UND
MACHT EBENSO DEN STELLENWERT DER
PSYCHOLOGIE DEUTLICH EINE PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNG SETZT AN
DIESEN PUNKTEN ZUR
KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG AN MIT DEM ZIEL DER
FÖRDERUNG DES WOHLBEFINDENS.







DIE PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNG & UNTERSTÜTZUNG

DAS PSYCHOLOGISCHE SETTING UMFASST UNTER ANDEREM FOLGENDE PUNKTE:

- ERFASSUNG DER VERKNÜPFUNG VON PSYCHOSOZIALEN UND EMOTIONALEN FAKTOREN
- RESSOURCEN WO LIEGEN DIE STÄRKEN UND KRÄFTE UND WIE KÖNNEN SIE GEFÖRDERT WERDEN?
- WO LÄSST SICH BEZÜGLICH BESCHWERDEFREIER MOMENTE VERTRAUEN SCHAFFEN?
- FAKTOREN ZUR LINDERUNG DER ÄNGSTE
- ERLERNEN VON COPINGSTRATEGIEN







INFORMATIONEN & TIPPS

DIAGNOSEZENTRUM

Beispielsweise Allergiezentrum Wien West: https://allergiezentrum.at/

DEPARTMENT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN -UNIVERSITÄT WIEN

Forschung zu ernährungswissenschaftlichen Themen, bspw. zum Ernährungsverhalten von vulnerablen Personengruppen: https://nutrition.univie.ac.at/forschung/

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG

Allgemeine Informationen zu Ernährung, Zeitschrift "Ernährung aktuell" online abrufbar, Expertensuche möglich, Eventkalender und Fortbildungen: https://www.oege.at/

ZÖLIAKIE

Informationsseite der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie: https://www.zoeliakie.or.at/index.asp

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Möglichkeit, eigene Unverträglichkeiten zu identifizieren:

https://allergiezentrum.at/wp-content/uploads/2021/06/Ernaehrungstagebuch_Nutrition-Diary.pdf



ZUM NACHLESEN

ANDREWS, R. A., LOWE, R., & CLAIR, A. (2011). THE RELATIONSHIP BETWEEN BASIC NEED SATISFACTION AND EMOTIONAL EATING IN OBESITY. *AUSTRALIAN JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, *63*(4), 207–213. HTTPS://DOI.ORG/10.1111/J.1742-9536.2011.00021.X

ARSLAN, G., LIND, R., OLAFSSON, S., FLORVAAG, E. & BERSTAD, A. (2004). QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH SUBJECTIVE FOOD HYPERSENSITIVITY: APPLICABILITY OF THE 10-ITEM SHORT FORM OF THE NEPEAN DYSPEPSIA INDEX. *DIGESTIVE DISEASES AND SCIENCES*, 49(4), 680–687.

HTTPS://DOI.ORG/10.1023/B:DDAS.0000026318.81635.3B

CONNER, T. S., MIROSA, M., BREMER, P., & PENIAMINA, R. (2018). THE ROLE OF PERSONALITY IN DAILY FOOD ALLERGY EXPERIENCES. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 9, 29.

HTTPS://DOI.ORG/10.3389/FPSYG.2018.00029

DE PETRILLO, A., HUGHES, L. D., MCGUINNESS, S., ROBERTS, D., & GODFREY, E. (2021). A SYSTEMATIC REVIEW OF PSYCHOLOGICAL, CLINICAL AND PSYCHOSOCIAL CORRELATES OF PERCEIVED FOOD INTOLERANCE. *JOURNAL OF PSYCHOSOMATIC RESEARCH, 141*, 110344. https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHORES.2020.110344

JAKOBSEN, M. D., OBSTFELDER, A., BRAATEN, T. & ABELSEN, B. (2021). THE SELF-MANAGEMENT WORK OF FOOD HYPERSENSITIVITY. *PLOS ONE*, *16*(3), E0248181.

HTTPS://DOI.ORG/10.1371/JOURNAL.PONE.0248181

KISTLER-ELMER, H. (2016). PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE BEI NAHRUNGSMITTELALLERGIEN UND - UNVERTRÄGLICHKEITEN. SCHWEIZER ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN 14(1).

KNIBB, R. C., ARMSTRONG, A., BOOTH, D. A., PLATTS, R. G., BOOTH, I. W., & MACDONALD, A. (1999). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PEOPLE WITH PERCEIVED FOOD INTOLERANCE IN A COMMUNITY SAMPLE. JOURNAL OF PSYCHOSOMATIC RESEARCH, 47(6), 545-554. HTTPS://DOI.ORG/10.1016/S0022-3999(99)00055-0

KNIBB, R. C. (2019). WHY DO PEOPLE MIS-DIAGNOSE THEMSELVES WITH FOOD HYPERSENSITIVITY? AN EXPLORATION OF THE ROLE OF BIOPSYCHOSOCIAL FACTORS. EUROPEAN MEDICAL JOURNAL, 4(1), 30-37.

SICHERER, S. H., & SAMPSON, H. A. (2010). FOOD ALLERGY. JOURNAL OF ALLERGY AND CLINICAL IMMUNOLOGY, 125(2), S116-S125. HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.JACI.2009.08.028



ZUM NACHLESEN

TEUFEL, M., BIEDERMANN, T., RAPPS, N., HAUSTEINER, C., HENNINGSEN, P., ENCK, P., & ZIPFEL, S. (2007). PSYCHOLOGICAL BURDEN OF FOOD ALLERGY. *WORLD JOURNAL OF GASTROENTEROLOGY: WJG, 13*(25), 3456. HTTPS://DOI.ORG/10.3748/WJG.V13.I25.3456

TROISI, J. D., GABRIEL, S., DERRICK, J. L., & GEISLER, A. (2015). THREATENED BELONGING AND PREFERENCE FOR COMFORT FOOD AMONG THE SECURELY ATTACHED. *APPETITE*, *90*, 58–64. https://doi.org/10.1016/J.APPET.2015.02.029

VATN, M. H. (1997). FOOD INTOLERANCE AND PSYCHOSOMATIC EXPERIENCE. *SCANDINAVIAN JOURNAL OF WORK, ENVIRONMENT & HEALTH*, 75-78.