

## Kochbuch für Allergiker der Hochgebirgsklinik Davos

**Davos, 10.12.2007.** Immer mehr Menschen leiden an einer Lebensmittelallergie. Nach Angaben des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e.V. (DAAB) können mittlerweile Nahrungsmittel bei 5-7 Prozent der deutschen Bevölkerung Allergien auslösen. Die Beschwerden zeigen sich durch Juckreiz, Schwellungen im Mund, Durchfall, Quaddeln, Ekzeme der Haut, Husten oder Atemnot. Um auch im täglichen Leben mit den Einschränkungen einer Nahrungsmittelallergie zurecht zu kommen und trotzdem gut zu essen, ist eine Ernährungsberatung sinnvoll, so Dr. Hans-Joachim Mansfeld, Chefarzt der Allergieklinik – Zentrum für Kinder und Jugendliche – an der Hochgebirgsklinik Davos. Denn mit einer Nahrungsmittelallergie wird der Alltag zum Problem, die Auswahl der möglichen Speisen ist deutlich reduziert.

Hilfe bietet das Buch „Nahrungsmittelallergien – Kochbuch für Familie & Betroffene“ der Hochgebirgsklinik Davos. Die Rezeptsammlung ist speziell auf die Bedürfnisse von Kindern ausgerichtet und bietet auch für die Weihnachtszeit viele leckere Gerichte für kleine Feinschmecker. Da sie sich noch im Wachstum befinden, ist gerade für Kinder eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Und schmecken soll es natürlich auch. Ob Pizza oder Nudelauflauf, Kekse oder Kuchen – es gibt genug Auswahl auch für kritische Esser.

Neben allgemeinen Informationen zum Kochen bei Allergien überzeugt das Kochbuch durch seine übersichtliche Gestaltung. So wird bei jedem Rezept durch einfache Symbole angezeigt, für welche Allergieart es geeignet ist. Und die Liste der Nahrungsmittelallergien ist lang: Allergien gegen Hühnerei, Kuhmilch, Soja, verschiedene Nussarten oder gegen Getreide sind nur einige Beispiele.

Individuelle Beratungen zur Ernährung und wöchentliche Kochkurse helfen den Betroffenen Sicherheit zu gewinnen, um auch daheim allergiefrei das Essen genießen zu können. Einen kleinen Beitrag dazu leistet das Kochbuch, das von der Hochgebirgsklinik Davos herausgegeben wird. Es kann für 19,50 € inkl. Versand bestellt werden beim Service Hochgebirgsklinik Davos, Friedrich-Ebert-Str. 51, D-47179 Duisburg.

Weitere Informationen unter [www.hgk.ch](http://www.hgk.ch).

+++ ENDE +++

### **Ansprechpartner für die Presse:**

Carmen Gerlach

Media Concept GmbH (GPRA) | Kommunikation im Gesundheitswesen

Friedrich-Ebert-Straße 51 | D-47179 Duisburg

Tel. 0203 456 94-0 | Fax -24

[cg@mediaconcept.de](mailto:cg@mediaconcept.de)

**Texte, Fotos und Abbildungen können Sie kostenlos und in Druckqualität herunterladen von: [www.mediaconcept.de/hgk-davos.htm](http://www.mediaconcept.de/hgk-davos.htm)**