

Leben mit weniger Nickel

Sehr verehrte Patientin,
sehr verehrter Patient,

es besteht der Verdacht, dass Ihre Hauterkrankung durch übermäßige innerliche Zufuhr von Nickel, vor allem durch die Nahrung, verschlechtert oder sogar ausgelöst sein kann. Wir empfehlen Ihnen deshalb versuchsweise entsprechend den folgenden Hinweisen eine „Nickelarme Lebensweise“ einzuhalten.

1. Verboten:

Gemüse	Bohnen, Erbsen, Linsen, Grünkohl, Wirsing, Lauch, Spinat, Kopfsalat, Sojabohnen
Früchte	Ananas, Feigen, Himbeeren, Backpflaumen
Geteide	Haferflocken, Buchweizen, Roggenkörner, Hirse, Weizenkleie, Leinsamen (auch Müsli und Mehr- bzw. Vollkornbrote)
Getränke	Kakao, Schokoladengetränke, Getränke aus nickelhaltigen Behältnissen (z.B. Tee aus Getränkeautomaten)
Verschiedenes	Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashew-Kerne, Sonnenblumenkerne, alle Soja-Produkte, Hummer, Krabben, Garnelen, Muscheln, Schokolade, Lakritze

2. Eingeschränkt erlaubt (evtl. Verschlechterungen möglich):

Bier, Wein (besonders Rotwein), Hering, Markrele, Thunfisch, Tomatenmark
Zitrusfrüchte (auch Säfte), Edamer Käse.
Roh: Zwiebeln, Tomaten, Karotten, Äpfel (wird gekocht meist gut vertragen)

3. Erlaubt:

Fleisch	Alle Sorten von Fleisch, Geflügel, Fisch
Gemüse	Spargel, rote Beete, Brocoli, Rosenkohl, Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Chinakohl, Mais, Champions, Aubergine, Paprika, Kartoffeln, Petersilie, Dill, Gurken, Knoblauch, Radieschen, Sauerkraut
Getreide	Roggenmehl, Weizenmehl (jeweils fein gemahlen), weißer Reis Cornflakes, Popcorn
Früchte	Pfirsich, Birnen, Rhabarber, Trauben, Rosinen, Melonen Alle Beeren außer Himbeeren
Getränke	Kaffee, Tee (nicht zu stark), destillierte alkoholische Getränke
Verschiedenes	Eier, Milch, weißer Yoghurt, Butter, Quark, Margarine, Käse, Hefe, Honig

4. Zusätzliche Maßnahmen:

- Der erste Liter Wasser aus der Leitung sollte verworfen werden, wenn der Wasserhahn über ca. zehn Stunden nicht benutzt wurde (also dieses „abgestandene“ Wasser nicht zum Essenzubereiten, Kaffee- oder Teekochen, sowie nicht zum Händewaschen verwenden).
- Saure Speisen (z.B. Rhabarberkompott, Salate mit Esig, Sauerkraut, etc.) nicht in Edelstahltopfen zubereiten; evtl. ganznauf Edelstahl verzichten.
- Kontakt vernickelter Gegenstände mit Nahrung sollte vermieden werden (z.B. Tee-Ei, Schneebeesen, Schüsseln, Wassertopf, etc.). Es besteht keine Einschränkung bzgl. erlaubter Lebensmittel aus Konserven.
- **Rauchen einstellen!**

Diese Diät für 6-8 Wochen einhalten und täglich ein Diättagbuch führen (DIN A4 Block, für jeden Tag eine Seite). Bitte die Zusammensetzung der Mahlzeiten (Handelsname!) möglichst detailliert eintragen und auch Getränke (z.B. Tees, Limonaden) sowie Genußmittel (z.B. Eis, Kaugummi, Zigaretten) nicht vergessen. In der Spalte „Ekzem“ bitte den Hautzustand und Besonderheiten eintragen.