

Tipps für eine nickelarme Diät

Nickel stellt v.a. ein Kontaktallergen dar. Bei ausgeprägter Sensibilisierung kann eine nickelarme Diät für 2–3 Monate ausprobiert werden. Eine völlig nickelfreie Ernährung ist nicht möglich. Einige Lebensmittel enthalten relativ hohe Nickelkonzentrationen. Der Verzehr dieser Lebensmittel sollte eingeschränkt werden:

- ☐ Nüsse,
- ☐ Schokolade,
- ☐ Leber,
- ☐ Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojamilch, Johannisbrotkernmehl),
- ☐ Blumenkohl, Brokkoli,
- ☐ Pilze,
- ☐ Rotkohl,
- ☐ Spargel,
- ☐ Spinat,
- ☐ Tomate,
- ☐ Wirsing,
- ☐ Zwiebel,
- ☐ schwarzer Tee,
- ☐ Vollkorngetreide (günstiger sind Backwaren aus hellen Mehlen),
- ☐ Kartoffeln (günstiger sind Reis und Nudeln).

- ☐ Chrom-Nickel-haltige Küchengeräte sollten für die Zubereitung von säurehaltigen Speisen (Obst, Obstsäfte, Salate mit Essig) nicht verwendet werden. Besser sind Keramik, Porzellan, Glas, Kunststoff oder Email.
- ☐ Wasserkocher mit einer Heizspirale geben vergleichsweise mehr Nickel ab als Wasserkocher mit Heizplatte.
- ☐ Dosenkonserven sind unbedenklich. Reste sollten nicht in der Konserve aufbewahrt werden.
- ☐ Sehr hohe Nickelkonzentrationen weist der Zigarettenrauch auf! Auch das Passivrauchen ist dabei problematisch (Aufenthalt in verrauchten Gaststätten!).

Praxisstempel

■ Notizen