

Niveau A2-B1

AUFGABEN:

1. Lies den Text sorgfältig und markiere alle Wörter, die du nicht kennst.
2. Scanne den QR-Code zum Hören.



Ernährungsplan

- 1 Elise hat ein Problem. Sie hat immer Schmerzen nach dem Essen. Ihr Bauch tut
- 2 dann sehr weh. Und sie hat oft Durchfall. Aber kein Arzt kann ihr
- 3 sagen, was ihr Problem ist. Deswegen hat sie selbst eine Idee:
- 4 Sie macht eine Diät.
- 6 Kartoffeln verträgt fast jeder. Deshalb isst Elise
- 6 eine Woche nur Kartoffeln. Jeden Tag hat sie
- 7 weniger Schmerzen – es funktioniert! Aber
- 8 schmecken tut es nicht. Es ist wirklich schwierig,
- 9 nichts anderes zu essen. Aber Elise schafft es!
- 10 Dann isst sie jeden Tag etwas Anderes. Karotten verträgt Elise
- 11 gut. Auch bei Zucchini hat sie kein Problem. Das frische Huhn schmeckt köstlich
- 12 und sie bekommt keinen Durchfall. Aber Tomaten sind sehr schlimm! Sie hat
- 13 gleich Bauchkrämpfe.



- 14 Drei Monate hält sie diesen Ernährungsplan ein. Elise schreibt sich genau auf, was
15 sie verträgt und bei welchem Essen sie Bauchweh bekommt. Am Ende geht sie
16 mit der Liste zu einem Arzt.
17 Der erkennt sofort, was nicht stimmt. Elise hat eine Histaminintoleranz! Das ist
18 richtig blöd. Histamin ist in fast allem enthalten. Vor allem in Wein, Tomaten und
19 alles, was aus der Dose kommt. Viele gesunde Sachen enthalten Histamin.
20 Elise muss noch länger eine strenge Diät machen. Aber wenn sie länger kein
21 Histamin isst, dann kann sie es später vielleicht besser vertragen. Sie wird ihre
22 Diät machen, damit sie in ein paar Monaten wieder Schokolade essen kann!

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn du unsere Arbeit mit einer finanziellen Spende unterstützt.
www.patreon.com/DldH

Um unsere App herunterzuladen, klicke
aufs Symbol oder scanne den QR-Code.

