

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

# Ernährungsratgeber Histamin-Intoleranz

Genießen erlaubt



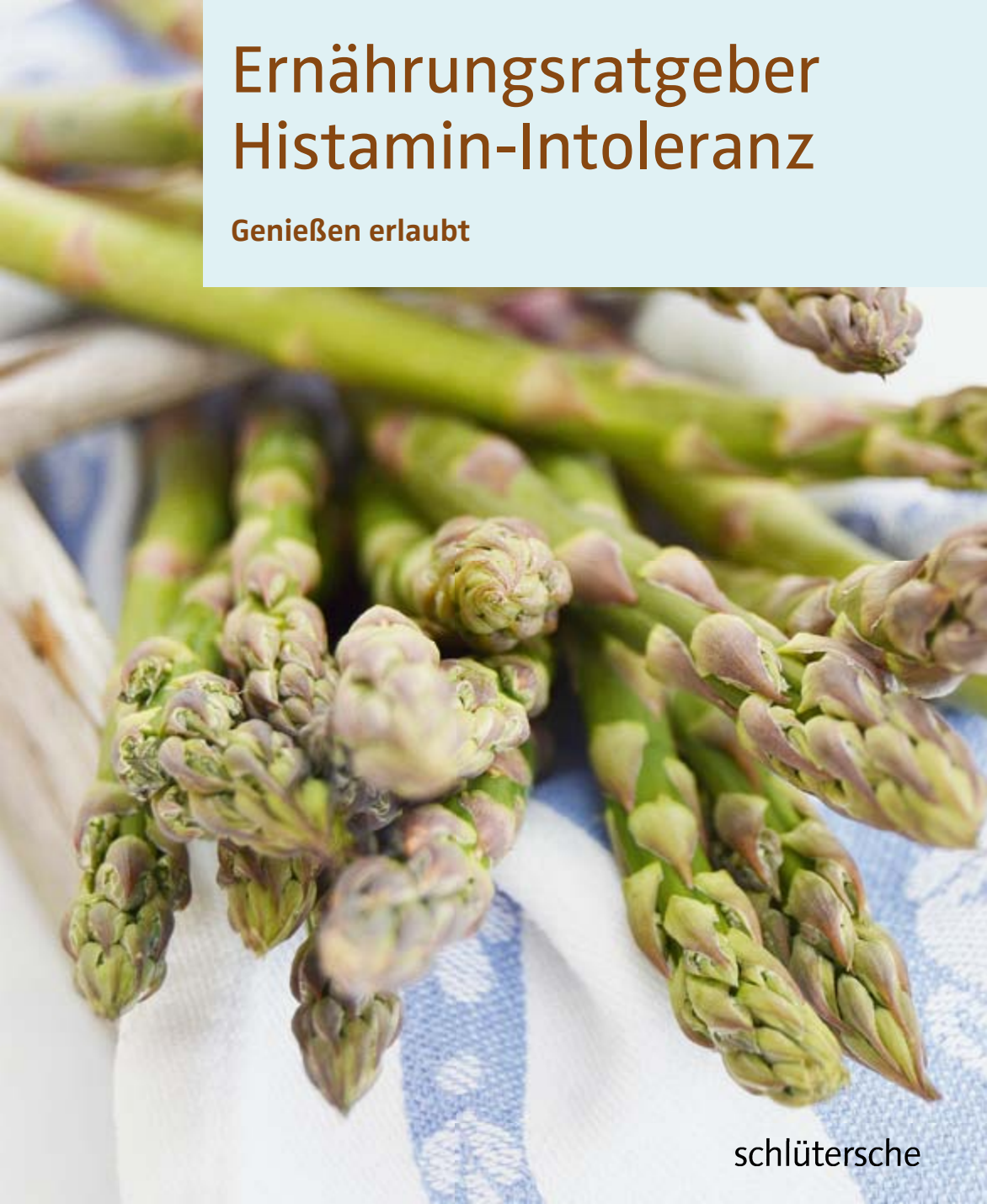
# Schnelle Orientierung auf einen Blick: Verträglichkeit von Lebensmitteln bei Histamin-Intoleranz

LEBENSMITTEL	NICHT GEEIGNET	GEEIGNET
Fisch	Eingelegte Fische, Schalentiere, Fischkonserven, getrocknete, geräucherte, gesalzene und marinierte Fische	Fangfrische und tiefgefrorene Fische, Forelle, Rot- und Goldbarsch, Seehecht, Seelachs
Fleisch und Wurst	Innereien (z. B. Leber), Rohwurst (z. B. Cervelat, Jagdwurst, geräucherte Würste, Leberwurst, Mettwurst, Salami), roher Schinken, Parmaschinken	Frisches und tiefgefrorenes Fleisch, frische Schnittwurst (Mortadella, Bierschinken, Gelbwurst)
Käse und Milchprodukte	Brie, Cheddarkäse, gereifter Gouda, Hart-, Weich- und Schimmelkäse	Butter, Butterkäse, Buttermilch, Dickmilch
Gemüse	Auberginen, Avocado, Bohnen, Erbsen	Artischocken, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl
Obst	Ananas, Bananen, Birnen, Erdbeeren	Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Heidelbeeren
Getränke	Alkohol, Apfelmost, Cola, Früchtetee	Die Obstsäfte, die auch als Obst vertragen werden (Vorsicht Zusätze!), Energydrinks, Kräutertee, reizstoffarmer Kaffee
Süßwaren	Früchtebrot, Lakritze, Marzipan, Nougat, Schokolade und andere Kakaoprodukte	Backwaren ohne Hefe, Fruchtbonbons, Fruchtgummi, Gebäck ohne Schokolade und Nüsse
Getreideprodukte	Fertigbackmischungen	Paniermehl, Getreideflocken und -körner, Kartoffeln, Nudeln, Reis
Weitere Lebensmittel	Essig, Geschmacks-, Farb- und Konservierungsstoffe, Hefe, Hefeextrakte, Instantbrühe/Brühwürfel	Apfelessig, Eier, Kräuter, Margarine

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

# Ernährungsratgeber Histamin-Intoleranz

Genießen erlaubt



schlütersche

## 8 VORWORT

### 11 HISTAMIN-INTOLERANZ – WICHTIG ZU WISSEN

#### 12 Was ist Histamin-Intoleranz?

13 Histamin gehört zu den biogenen Aminen

15 Histamin-Intoleranz ist eine Pseudoallergie

18 Ursachen einer Histamin-Intoleranz

21 Diagnose einer Histamin-Intoleranz

#### 24 Welche Lebensmittel sind bei Histamin-Intoleranz geeignet?

#### 37 Gesund essen bei Histamin-Intoleranz

38 Wie hoch ist Ihr Energiebedarf?

39 Bestandteile einer gesunden Ernährung

### 45 UNBESCHWERT GENIESSEN – REZEPTE OHNE HISTAMIN

#### 47 Frühstücksideen

47 Kirschmüsli

48 Vitalmüsli

50 Selbstgemachtes Knuspermüsli

51 Mohnquark mit Apfelmus

52 Beerenquark

54 Konfettiquark

55 Käse-Obst-Teller

56 Käse-Schinken-Rührei

58 Mango-Lassi

60 Heidelbeer-Shake

62 Apfel-Karotten-Smoothie



**64 Hauptgerichte und Beilagen**

- 64 Zucchini-cremesuppe
- 66 Asiatische Brokkolisuppe
- 67 Selleriesuppe mit Lachs
- 68 Kartoffel-Kürbis-Suppe
- 69 Mais-Nudel-Pfanne
- 70 Spaghetti mit Champignon-Sahne-Soße
- 72 Lammfilet mit Knusperkartoffeln
- 74 Lauch-Hack-Pfanne
- 75 Batate-Hack-Auflauf
- 76 Hähnchen-Gemüse-Reis
- 78 Ungarisches Paprikagulasch
- 79 Fischcurry
- 80 Kartoffel-Kohlrabi-Gratin
- 81 Safrankartoffelpüree
- 82 Asiatischer Bratreis
- 83 Gebackenes Herbstgemüse

**84 Abendessen und herzhafte Zwischenmahlzeiten**

- 84 Jägertoast
- 85 Fruchtiger Schinkentoast
- 86 Schinken-Ei-Wraps
- 88 Kartoffel-Zucchini-Tortilla
- 90 Zucchini-Omelette
- 92 Backofenkartoffeln mit Quark
- 94 Nudelsalat
- 95 Eiersalat
- 96 Karotten-Apfel-Rohkost
- 97 Blattsalate mit Mangodressing
- 98 Gekochter Brokkolisalat
- 99 Strammer Max
- 100 Schnittlauchpuffer

- 102 Zaziki mit Gemüsesticks
- 103 Radieschen-Frischkäse
- 103 Sommerlicher Hüttenkäse
  
- 104 Desserts**
- 104 Selbstgemachter Vanillepudding
- 106 Crème Caramel
- 108 Melonensalat mit Honigjoghurt
- 109 Exotisches Mangoeis
- 110 Quarkmousse mit gemischten Beeren
- 111 Vanillequark mit Kirschen und Baiser
- 112 Vanille-Buttermilch-Gelee
- 114 Mohncrêpes mit Vanilleeis
- 116 Karamellwaffeln
  
- 118 Gebäck und Brot**
- 118 Feines Mandelbrot
- 119 Leinsamenbrot
- 120 Schnelles Mischbrot
- 122 Karotten-Käse-Brot
- 123 Scones
- 124 Quark-Rosinen-Brötchen
- 126 Zimt-Muffins
- 128 Osterhasen aus Quark-Öl-Teig
- 129 Haferflockenplätzchen
- 130 Apfelkuchen
- 132 Aprikosentarte
  
- 134 ANHANG**
- 134 Wichtige Adressen**
- 135 Buchtipps**



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten einen Gesundheitsratgeber der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Händen, ein Buch, das Ihnen zeigen wird, wie Sie Ihre Mahlzeiten bei einer Histamin-Intoleranz richtig zusammenstellen und zubereiten. Sie werden erfahren, dass eine konsequente Ernährungsumstellung dabei hilft, die Beschwerden deutlich zu lindern oder sogar beschwerdefrei zu leben.

Dafür stehen wir:

- Wir sind Ihr Ratgeberspezialist für Ernährung und Gesundheit.
- Unsere Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet, was eine hohe inhaltliche Qualität der Titel sicherstellt.
- Ratgeber werden nicht für Fachleute geschrieben, sie müssen auch für Sie als Laien verständlich sein. Bei unseren Büchern achten wir folglich auf eine leichte Verständlichkeit und sind konsequent problemlösungsorientiert.

Falls Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder wenn Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre

*Katja-Maria Koschate*

Lektorat Schlütersche Verlagsgesellschaft

koschate@schluetersche.de





# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Buch soll Ihnen helfen, Ursachen und Folgen der histaminbedingten Nahrungsmittelunverträglichkeiten besser zu verstehen. Sie erfahren, bei welchen Beschwerden Histamin mit im Spiel sein kann und wie Sie im Alltag mit Ihrer Histamin-Intoleranz umgehen können. Haben Sie den Mut, Ihren Beschwerden auf den Grund zu gehen! Ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit erst einmal erkannt, kann die Ernährungsweise gezielt umgestellt werden. Dabei helfen Ihnen unsere leckeren Rezepte, die der ganzen Familie schmecken.

Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln oder verschiedenen Inhaltsstoffen von Nahrungsmitteln werden immer häufiger. Rund eine Million Menschen in Deutschland sind inzwischen betroffen. Die Beschwerden, unter denen Menschen mit Histamin-Intoleranz leiden, sind vielfältig und reichen von Blutdruckveränderungen, Erschöpfungszuständen, Wasseransammlungen und Blähungen bis zu Nesselsucht und Migräne. Glücklicherweise lässt sich eine Histamin-Intoleranz inzwischen mithilfe spezieller Bluttests feststellen.

In diesem Ernährungsratgeber erläutern wir Ihnen die Erkrankung und ihre Ursachen und listen die Lebensmittel auf, die häufig Probleme bereiten. Wir haben spezielle Rezepte entwickelt, die Sie gut vertragen können. Sie und Ihre Familie können die



Rezepte ausprobieren und sehen, was Ihnen schmeckt und guttut. Wenn Sie wissen, was genau Sie vertragen, können Sie viele Rezepte modifizieren. Führen Sie in jedem Fall ein Ernährungstagebuch, um Sicherheit in Ihren Alltag zu bringen. Schreiben Sie darin alles (wirklich alles und immer!) auf, was Sie essen und trinken.

Dieses Buch kann und möchte eine ärztliche oder diätetische Beratung und Therapie nicht ersetzen, es kann die Behandlung bei Ihrem Arzt aber sinnvoll ergänzen.

Wenn Sie Anregungen oder Fragen haben, können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden. Wir wünschen Ihnen, dass Sie in diesem Buch viele Informationen und Rezeptideen finden, die Ihnen den Umgang mit Ihrer Histamin-Intoleranz entscheidend erleichtern.

Die besten Grüße und Wünsche

Ihr  
*Sven-David Müller, MSc.*

Ihre  
*Christiane Weißenberger*



Christiane  
Weißenberger  
*Staatlich anerkannte  
Diätassistentin/  
Diabetesassistentin*



Sven-David Müller  
*M. Sc., Staatlich  
anerkannter  
Diätassistent/  
Diabetesberater DDG  
und Gesundheits-  
publizist*



# HISTAMIN- INTOLERANZ – WICHTIG ZU WISSEN

In diesem Kapitel erfahren Sie, was Histamin-Intoleranz ist, welche Ursachen sie hat und was sie von anderen Unverträglichkeiten unterscheidet. Wir beschreiben die Symptome der Histamin-Intoleranz und wie sie diagnostiziert wird. Schließlich geben wir Ihnen wichtige Regeln an die Hand, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen.



## Was ist Histamin-Intoleranz?



Histamin-Intoleranz ist eine Lebensmittelunverträglichkeit.

Histamin-Intoleranz gehört zu den Lebensmittelunverträglichkeiten. Mit unserer Ernährung nehmen wir täglich Histamin zu uns, ein Gewebehormon, das als Botenstoff wirkt. Gesunden Menschen macht dies keine Probleme, bei manchen Menschen wird das Histamin jedoch vom Körper gar nicht oder nicht in ausreichendem Maße abgebaut, sie leiden also unter einer Histamin-Intoleranz. Je nach Ausprägung müssen sie sich histaminarm beziehungsweise histaminfrei ernähren.

Über die Häufigkeit der Erkrankung sind sich die Experten zum heutigen Zeitpunkt noch nicht einig. Offizielle Schätzungen gehen davon aus, dass mindestens 1 Prozent der Erwachsenen betroffen ist, davon sind rund 80 Prozent Frauen.

Die Histaminkonzentration in Speisen und Getränken ist unterschiedlich hoch. Für gesunde Menschen ist das alles kein Problem, wer an einer Intoleranz leidet, reagiert hingegen mit Kopfschmerzen, roten Flecken und Juckreiz. Typische Auslöser für diese Beschwerden sind Rotwein und Fisch. Beides hat einen hohen Histamingehalt, zudem löst der Alkohol bestimmte Stoffwechselprozesse im Körper aus, die den Histaminabbau hemmen. Die Empfindlichkeit gegenüber Histamin ist dabei sehr unterschiedlich. Manche reagieren schon auf minimale Mengen, andere können einen gewissen Anteil an Histamin vertragen und zeigen erst ab einer gewissen Dosis Symptome.

Die klassische Schulmedizin steht dieser Erkrankung teilweise noch skeptisch gegenüber. Daher lautet unser Rat: Suchen Sie sich einen Arzt, der sich mit dem Thema intensiv auseinandergesetzt und Erfahrung mit Histamin-Intoleranz hat.



Einer Histamin-Intoleranz auf die Spur zu kommen, stellt für Arzt und Patient eine besondere Herausforderung dar.