

DANIELA MAINZER

111 Genießer-Rezepte bei Histamin-Intoleranz

Beschwerdefrei leben mit der
richtigen Ernährung

Mit vielen
praktischen
Tipps für den
Alltag



humboldt

DANIELA MAINZER

111 Genießer-Rezepte bei Histamin-Intoleranz

Beschwerdefrei leben mit der
richtigen Ernährung

Mit vielen
praktischen
Tipps für den
Alltag



humboldt



4 VORWORT

7 HISTAMIN-INTOLERANZ – WICHTIG ZU WISSEN

8 Histamin-Intoleranz – was verbirgt sich hinter dieser Diagnose?

8 Was ist eine Histamin-Intoleranz?

9 Mögliche Symptome

10 Ist histaminarm auch gleich histaminfrei?

10 Was sind Liberatoren und Hemmer?

11 Die individuelle Toleranzgrenze

12 Was kann ich jetzt noch essen?

12 Das darf in keiner Küche fehlen

12 Grundsätzlich verträglich

13 Verträglichkeit gezielt testen

14 Nicht geeignete Lebensmittel

15 Was bei der Zubereitung zu beachten ist

16 Drei Schritte zu einem neuen Alltag

16 1. Schritt: die Karenzzeit

17 2. Schritt: die Testphase

19 3. Schritt: der neue Alltag mit Wochenplan

25 Tipps für den Einkauf

26 Zusatzstoffe

27 Grundnahrungsmittel

27 Fleisch- und Wurstwaren

28 Fisch

28 Gemüse und Obst

29 Milchprodukte und Eier

30 Brot und Brötchen

31 Gewürze und Kräuter

32 Getränke

33 Süßwaren und Knabberartikel

33 Fertigprodukte und Konserven

35 111 LECKERE REZEPTE

- 36 **Einige Hinweise zu den Rezepten**
- 37 Grundrezepte
- 52 Frühstück
- 63 Brot und Brötchen
- 73 Salate
- 81 Suppen
- 88 Vegetarisches
- 100 Pasta
- 107 Fleisch und Fisch
- 119 Fingerfood und Dips
- 132 Kuchen und Muffins
- 144 Kekse und kleines Gebäck
- 158 Nachtisch

167 ANHANG

- 167 **Hilfreiche Webseiten und Apps**
- 168 **Rezeptregister**



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

es freut mich, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben und mit meiner Hilfe Ihre Histamin-Intoleranz in den Griff bekommen und in ein beschwerdefreies Leben starten wollen.

Ich selbst erfuhr 2013 durch eine Provokationstestung von meiner Histamin-Intoleranz. Davor bedurfte es vieler Arztbesuche, diverser Krankenhausaufenthalte und viel eigener Recherche, bis die Abbaustörung tatsächlich offiziell diagnostiziert wurde.

Nach der Diagnose war ich zum einen erleichtert, endlich den Grund für meine Symptome zu kennen. Zugleich wurde mir bewusst, dass sich nun einiges in meinem Leben ändern muss. Durch eine konsequent histaminarme Ernährung und dank meiner Nachforschungen zum Thema Histamin-Intoleranz, kann ich heute gut damit umgehen und ein fast beschwerdefreies Leben führen.

Das auch zu erreichen, dabei möchte ich Sie unterstützen!

Ich bin weder Ernährungsberaterin noch Ärztin, aber ich habe in den letzten Jahren als Betroffene viel ausprobiert und dazugelernt. Seit 2014 gebe ich mein Wissen auch auf meinem Blog www.danielas-foodblog.de weiter und veröffentliche dort regelmäßig histaminarme Rezepte.



Den Alltag mit Histamin-Intoleranz zu meistern ist sicherlich eine Umstellung, aber auch bei eingeschränkter Lebensmittelauswahl lassen sich schmackhafte Gerichte zubereiten. Wie das möglich ist, erfahren Sie in diesem Buch.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihren neuen, histaminarmen Alltag aktiv angehen und dass Sie mithilfe dieses Buchs Freude am histaminarmen Kochen und Backen haben.

Ihre

Daniela Mainzer

Daniela Mainzer



Bitte bedenken Sie: Bei einem Verdacht auf Histamin-Intoleranz und insbesondere vor einer Ernährungsumstellung sollte die Ursache von einem Arzt professionell diagnostiziert werden, da viele verschiedene Auslöser zu einer Histamin-Intoleranz führen können.



HISTAMIN-INTOLERANZ – WICHTIG ZU WISSEN

In diesem Kapitel erfahren Sie, was die Diagnose Histamin-Intoleranz bedeutet, und vor allem wie Sie lernen können, konstruktiv damit umzugehen. Was können Sie problemlos essen? Was gilt es bei Einkauf und Zubereitung der Lebensmittel zu beachten? Wie lässt sich die Ernährung so umstellen, dass sich die Beschwerden bessern? Wie schaffen Sie es, die neuen Ernährungsgewohnheiten im Alltag umzusetzen? Beachtet man ein paar Grundregeln, die hier vorgestellt werden, lässt sich mit Histamin-Intoleranz gut und nahezu beschwerdefrei leben!



Histamin-Intoleranz – was verbirgt sich hinter dieser Diagnose?

Nicht selten geht der Diagnose Histamin-Intoleranz ein längerer Leidensweg voraus. Vielleicht haben Sie es auch so erlebt: Betroffene gehen etliche Male zum Hausarzt und meist auch zu verschiedenen Fachärzten, bevor klar ist, warum sie unter ihren Beschwerden leiden. Denn die Symptome einer Histamin-Intoleranz beschränken sich keineswegs immer auf Magen und Darm, sondern sind vielfältig und könnten immer auch von anderen Erkrankungen herrühren.

Ob durch einen Bluttest, eine Ernährungsberatung, eine Darmspiegelung oder einen Provokationstest – es gibt viele Möglichkeiten, eine Histamin-Intoleranz zu ermitteln. Ist die Diagnose einmal gestellt, können Sie endlich aufatmen, denn nun wissen Sie, wo Sie ansetzen können, damit sich Ihre Beschwerden bessern.

Durch Bluttest, Ernährungsberatung, Darmspiegelung oder Provokationstest lässt sich eine Histamin-Intoleranz ermitteln.

Was ist eine Histamin-Intoleranz?

Eine Histamin-Intoleranz ist eine Lebensmittelunverträglichkeit. Histamin ist eine chemische Verbindung, die praktisch in allen Lebensmitteln vorkommt, allerdings in unterschiedlicher Menge. Wir nehmen Histamin täglich über die Nahrung auf (durchschnittlich etwa 4 Milligramm am Tag). Für die meisten Menschen ist dies unproblematisch. Bei manchen Menschen kann der Körper das Histamin jedoch gar nicht oder nicht in ausreichendem Maße abbauen. Sie haben eine Abbaustörung. Dadurch entsteht ein Überschuss an Histamin im Körper und daraus resultiert die Intoleranz.

Histamin kommt aber auch als Gewebeshormon im Körper vor und erfüllt wichtige Aufgaben, z. B. das Anregen der Magensaftproduktion, die Steigerung der Darmbewegung, Senkung des Blutdrucks, Regulation des Schlaf-wach-Rhythmus. Der Körper

ist also nie komplett histaminfrei. Darüber hinaus ist Histamin an Entzündungsprozessen im Körper beteiligt. Bei Menschen, die von Histamin-Intoleranz betroffen sind, können auch die Mastzellen, bestimmte Entzündungszellen, im Körper mehr Histamin freisetzen, als der Körper vertragen kann.

Ist das Histaminlevel im Körper zu hoch, treten bei Menschen mit Histamin-Intoleranz allergieähnliche Symptome auf. Es ist daher unumgänglich, den Histaminspiegel durch eine histaminarme Ernährung konsequent niedrig zu halten. Denn letztlich ist der Körper ohnehin nie völlig histaminfrei.

Mögliche Symptome

Die Symptome bei einer Histamin-Intoleranz sind vielfältig. Es gibt nicht das *eine* Symptom. Jeder Mensch mit Histamin-Intoleranz hat mit anderen Beschwerden zu kämpfen als andere Betroffene. Das macht eine Diagnose nochmals schwieriger. Weil das Immunsystem an dieser Lebensmittelunverträglichkeit nicht beteiligt ist, spricht man übrigens von einer Pseudoallergie.

Da der Darm oft von der Histamin-Intoleranz betroffen ist, sind Magen-Darm-Beschwerden häufig Anzeichen für die Unverträglichkeit. Allerdings gibt es durchaus Betroffene, die keinerlei Symptome im Magen-Darm-Bereich haben.

Folgende Beschwerden können durch eine Histamin-Intoleranz ausgelöst werden:

- Atemwegsbeschwerden
- Migräne
- Triefnase
- Kreislaufstörungen
- Nesselsucht
- Erschöpfung
- Angstzustände
- Herzerasen



Die Vielfältigkeit der Symptome machen es Arzt und Patient oft schwer, auf eine Histamin-Intoleranz zu schließen.

Die Beschwerden können sowohl unmittelbar als auch bis zu 72 Stunden nach dem Verzehr histaminreicher Lebensmittel auftreten. Diese Tatsache und die Vielfältigkeit der Symptome machen es Arzt und Patient oft schwer, auf eine Histamin-Intoleranz zu schließen. Eine Triefnase könnte doch auch eine Pollenallergie sein. Und starke Kopfschmerzen kann man in stressigen Situationen eben auch mal haben.

Dass sich all diese Beschwerden durch eine histaminarme Kost und konsequente Ernährung bessern lassen, erscheint den meisten Betroffenen kaum möglich. Doch können Sie mit der richtigen Ernährung genau das tun und die Symptome deutlich mildern.

Ist histaminarm auch gleich histaminfrei?

Wenn Sie nach Informationen zu histaminarmen Lebensmitteln oder Rezepten suchen, werden Sie sicherlich dabei oft auch auf das Wort „histaminfrei“ stoßen. Diese Bezeichnung führt zwar oft zu passenden Suchergebnissen, histaminfreie Lebensmittel gibt es allerdings nicht.

Jedes Lebensmittel enthält Histamine, sodass diese Bezeichnung irreführend ist. Je nach Lagerung und Zubereitung entwickeln sogar histaminarme Lebensmittel mehr Histamine. Histaminfrei bedeutet also lediglich histaminarm.

Was sind Liberatoren und Hemmer?

Neben histaminreichen Lebensmitteln, die Sie unbedingt meiden sollten, gibt es noch sogenannte Liberatoren und Hemmer.

Liberatoren sorgen für eine zusätzliche Freisetzung von Histamin im Körper. Leider lässt sich die Unverträglichkeit von Liberatoren oftmals schwerer nachweisen als die von histaminreichen Lebensmitteln, da das Histamin über einen längeren Zeitraum freigesetzt wird. Als Liberatoren bezeichnete Lebensmittel machen Ihnen also über einen längeren Zeitraum das Leben schwer.



Histaminfreie Lebensmittel gibt es nicht.

Sie sollten deshalb auf jeden Fall auf sie verzichten, um Ihr Histaminlevel niedrig zu halten.

Als **Liberatoren** gelten unter anderem:

- Avocado
- Kakao/Schokolade
- Zitrusfrüchte
- Bohnen
- Soja
- Erdbeeren
- Tomaten

Zudem gibt es Histamin-Hemmer, die den Abbau des Histamins zusätzlich hemmen. Da Sie mit der Histamin-Intoleranz ohnehin schon eine Abbaustörung haben, sollten Sie keine Nahrungsmittel zu sich nehmen, die den Histaminabbau zusätzlich behindern.

Zu **Histamin-Hemmern** zählen:


- Alkohol
- Schwarztee
- einige Medikamente

Die individuelle Toleranzgrenze

Jeder von Histamin-Intoleranz Betroffene hat eine individuelle Toleranzgrenze. Jeder muss deshalb selbst austesten, auf welche Lebensmittel er reagiert. Genauso müssen Sie für sich auch herausfinden, ab welchem Histaminlevel im Körper die Symptome auftreten.

So können bei einem Betroffenen bereits nach einer Erdbeere Magen-Darm-Beschwerden auftreten, ein anderer kann dagegen vielleicht sogar drei oder vier Erdbeeren essen, ohne Probleme zu bekommen.

Die individuelle Toleranzgrenze hängt auch immer vom momentanen Histaminlevel im Körper ab. Haben Sie sich längere Zeit konsequent histaminarm ernährt, dürfen Sie auch mal klei-



Die individuelle Toleranzgrenze hängt auch immer vom momentanen Histaminlevel im Körper ab.

ne Sünden begehen. Aber auch hier ist wichtig: Jeder reagiert anders. Testen Sie daher immer nur vorsichtig und in kleinen Mengen, um Ihre individuelle Toleranzgrenze herauszufinden.

Was kann ich jetzt noch essen?



Weitere Tipps zur Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel finden Sie auch im Kapitel „Tipps für den Einkauf“.

Welche Lebensmittel vertragen werden, hängt immer auch von der individuellen Toleranzgrenze ab. Trotzdem gibt es einige generelle Dinge, die Sie beachten können und die Ihnen helfen, nach der Diagnose den richtigen Weg bei Ihrer Ernährung einzuschlagen.

Das darf in keiner Küche fehlen

Da es bei Histamin-Intoleranz enorm wichtig ist, dass die Lebensmittel ganz frisch sind, sollten Sie regelmäßig einkaufen gehen. So haben Sie immer frische Produkte im Haus. Dennoch ist es natürlich sinnvoll, einige Lebensmittel stets vorrätig zu haben.

Dazu zählen Grundnahrungsmittel wie **Mehl**, **Reis** und **Kartoffeln**. Aber auch **Haferflocken** sind gut verträglich und vielseitig einsetzbar. Neben **Meersalz**, **weißem Pfeffer** und **Rapsöl** sollten Sie **Süßrahmbutter** und **frische Milch** (aus dem Kühlregal) stets im Haus haben. Zum Backen gehören **Zucker** oder **Agavendicksaft** sowie **Weinstein-Backpulver** ins Vorratsregal.

Grundsätzlich verträglich

Auch wenn Sie bei einer Histamin-Intoleranz auf einiges verzichten müssen, gibt es auch viele gut verträgliche Lebensmittel, mit denen Sie in der Küche kreativ werden können und die eine abwechslungsreiche Ernährung garantieren.

Regelmäßig einkaufen können Sie deshalb histaminarmes

Gemüse und histaminarmen Salat wie:

| | | |
|--------------|------------|------------|
| Blumenkohl | Kürbis | Rote Bete |
| Brokkoli | Mangold | Salatgurke |
| Eisbergsalat | Möhren | Sellerie |
| Feldsalat | Paprika | Spargel |
| Fenchel | Radieschen | Zucchini |
| Kopfsalat | Rettich | |

Folgende **Obstsorten** sind histaminarm und daher ebenfalls empfehlenswert:

| | | |
|------------|----------------|-----------|
| Äpfel | Cranberrys | Pfirsiche |
| Aprikosen | Johannisbeeren | Quitten |
| Blaubeeren | Kirschen | Rhabarber |
| Brombeeren | Nektarinen | |

Bei **Fleisch und Fisch** sollten Sie ganz besonders auf die Frische achten. Hier empfiehlt sich:

| | | |
|-------------|-------------|--------|
| Ente | Pute | Lachs |
| Hähnchen | Rindfleisch | Zander |
| Kalbfleisch | Forelle | |

Verträglichkeit gezielt testen

Auf die Frage, ob ein bestimmtes Lebensmittel verträglich ist, gibt es leider nicht immer eine klare Antwort. Einige Lebensmittel müssen Sie deshalb im Rahmen einer Testphase (siehe S. 17) ausprobieren, um herauszufinden, ob sie für Sie verträglich sind und in welcher Menge.

Umstritten und daher vorsichtig zu testen sind unter anderem folgende Lebensmittel:

| | | | |
|--------------------------------|---|-----------------|--|
| Eier | Eigelb ist verträglich, Eiweiß leider nicht, daher ausprobieren | Mandeln | Auch wenn Nüsse eher unverträglich sind, werden Mandeln hin und wieder vertragen |
| Essig | Meist nur in kleinen Mengen verträglich, am besten Apfelessig verwenden | Mango | Je nach Reifegrad, als Tiefkühlware meist verträglicher |
| Hefe | Verträglichkeit stark abhängig von der Menge und Gehzeit | Marzipan | So wie Mandeln kann auch Marzipan in kleinen Mengen verträglich sein. Vorsichtig probieren! |
| Joghurt und Buttermilch | Je nach Säuregärung des individuellen Produkts sehr unterschiedlich verträglich | Vanille | Schoten sind fermentiert, eventuell wird künstliches Vanillin sogar besser vertragen. Vorsichtig testen! |
| Knoblauch | Gekocht besser verträglich als frisch | Zwiebeln | Je nach Sorte tolerierbar, am besten mit weißen Zwiebeln beginnen |

Nicht geeignete Lebensmittel

Leider müssen einige Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen werden. Ihre Unverträglichkeit ist hinreichend geklärt, sodass Sie in jedem Fall darauf verzichten sollten. Selbstverständlich kommt es auch bei diesen Lebensmitteln auf die Menge und Ihre individuelle Toleranzgrenze an. Ein Test empfiehlt sich jedoch erst, wenn die Diagnose feststeht und Sie sich schon eingehend damit beschäftigt haben, was Sie vertragen und was nicht.

Unbedingt verzichten sollten Sie auf:

| | |
|--|--|
| Bananen, Erdbeeren und Himbeeren | Fischkonserven wie Sardellen und Thunfisch |
| Zitrusfrüchte (Orangen, Limetten, Zitronen) | Meeresfrüchte aller Art |
| Tomaten in allen Varianten (ob frisch, als Mark oder getrocknet) | Nüsse, insbesondere Walnüsse und Haselnüsse |
| Fermentiertes oder eingelegtes Gemüse | Scharfe Gewürze wie Chili oder Senf |
| Pilze | Schokolade (auch Kakao) |
| Geräuchertes oder gepökeltes Fleisch oder entsprechende Wurst | Alkohol in allen Varianten (auch beim Kochen!) |
| Lange gereifte Käsesorten und Hartkäse | |

Was bei der Zubereitung zu beachten ist

Um Ihren Histaminspiegel niedrig zu halten, sollten Sie möglichst frisch kochen und Lebensmittel nur dann wieder erwärmen, wenn kein tierisches Eiweiß enthalten ist, sie also vegan sind. Sonst können sich auch Lebensmittel, die eigentlich histaminarm sind, zu echten Histaminbomben entwickeln. Machen Sie sich daher im Vorfeld Gedanken, ob das Gericht, das Sie kochen, erneut erwärmt werden soll, und verwenden Sie dann keine tierischen Produkte bei der Zubereitung.

Grundsätzlich ist es nicht zu empfehlen, gekochte Gerichte lange aufzubewahren. Haben Sie ein Rezept gekocht, das Sie am Folgetag noch mal essen wollen, sollten Sie es zügig abkühlen – also schnellstmöglich, eventuell sogar noch warm, in den Kühlschrank stellen.

Auch das Auftauen von tiefgekühlten Lebensmitteln sollte schnell passieren. Geben Sie tiefgekühltes Gemüse direkt in den



Soll ein Gericht noch mal erwärmt werden, dann bereiten Sie es ohne tierische Produkte zu.

Topf oder braten Sie tiefgekühlten Fisch langsam in der Pfanne. Lassen Sie TK-Lebensmittel nicht langsam über mehrere Stunden auftauen, da sie sich sonst zu Histaminbomben entwickeln können.

Drei Schritte zu einem neuen Alltag

In drei Schritten lassen sich die Symptome lindern.

Um Ihren Alltag mit Histamin-Intoleranz zu meistern, sind nach der Diagnose zunächst drei Schritte nötig. Sie helfen Ihnen dabei, herauszufinden, auf welche Lebensmittel Sie reagieren und welche Symptome sie auslösen.

Oftmals sind die Symptome nach der ersten Diagnose nur schwer auf bestimmte Lebensmittel zurückführbar. Daher ist es wichtig, ganz genau zu analysieren und so den eigenen Weg zu finden. Das mag mühsam erscheinen. Doch die Belohnung für diese Arbeit ist, ein symptomarmes, wenn nicht sogar symptomfreies Leben zu führen. Wenn das kein Anreiz ist ...

1. Schritt: die Karenzzeit

Der erste Schritt ist die sogenannte „Kartoffel-Reis-Diät“. Der Name lässt schon ahnen, worum es geht. Es werden ausschließlich Kartoffeln, Reis und Meersalz gegessen – zu jeder Mahlzeit. Diese Lebensmittel haben ein niedriges Allergielevel und lösen nur sehr selten Unverträglichkeiten aus, daher beginnen Sie damit.

Kochen Sie zum Beispiel morgens Kartoffeln und geben Sie etwas Salz darüber, mittags essen Sie gekochten Reis, der leicht gesalzen wurde, und abends wieder Salzkartoffeln. Im Tagesverlauf können Sie die genannten Lebensmittel selbstverständlich austauschen, nur weitere sollten Sie in der Karenzzeit nicht zu sich nehmen. Trinken Sie dazu stilles Wasser mit einem niedrigen Sulfatgehalt.

Zugegebenermaßen ist das keine genussvolle Zeit. Hier geht es darum, durch Weglassen praktisch aller Lebensmittel, Ihr Histaminfass zu leeren. Das Histaminlevel in Ihrem Körper wird dabei so weit wie möglich reduziert.

Die Karenzzeit sollte mindestens 3 Tage betragen und 5 Tage nicht überschreiten. Wenn Sie auf Histamin reagieren, ist eine Verbesserung Ihrer Symptome in dieser Zeit sehr wahrscheinlich.

2. Schritt: die Testphase

Haben Sie die Karenzzeit erfolgreich gemeistert, können Sie in die Testphase gehen. In dieser Zeit dürfen Sie neue, histaminarme Lebensmittel zu Kartoffeln, Reis, Meersalz und Wasser in Ihren Speiseplan integrieren. Sehr wichtig ist dabei, dass Sie dies aber nach und nach tun.

Testen Sie alle 3 Tage ein neues Lebensmittel. Es empfiehlt sich zunächst ein Rapsöl oder Süßrahmbutter zuzufügen; im Anschluss Zucchini oder Hähnchen. Auch diese Phase der Ernährungsumstellung ist nicht einfach und etwas langwierig, lohnt sich aber, damit Sie schließlich einen beschwerdefreien Alltag führen können.

Da bei Histamin-Intoleranz die Symptome nach maximal 72 Stunden auftreten, können Sie nur durch Einhaltung der 3-Tage-Regel wirklich herausfinden, worauf Sie reagieren. Dabei hilft Ihnen Ihr persönliches Ernährungstagebuch, das Sie akribisch führen sollten. Notieren Sie darin alle Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen, mit genauer Uhrzeit sowie Hersteller oder Marke.

Markieren Sie die neuen Lebensmittel immer mit einer bestimmten Farbe und haken Sie diese ab, wenn Sie nach 72 Stunden keine Symptome darauf zurückführen können. Ist das der Fall, können Sie diese Zutaten natürlich sofort in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen.

Auf diese Weise erarbeiten Sie sich nach und nach Ihre persönliche Verträglichkeitsliste.



Die Karenzzeit sollte mindestens 3 Tage betragen und 5 Tage nicht überschreiten.



Nur durch Einhaltung der 3-Tage-Regel lässt sich herausfinden, auf welche Lebensmittel Sie reagieren.

Natürlich können in dieser Phase auch immer wieder Rückschläge eintreten. Wenn Sie eine diagnostizierte Histamin-Intoleranz haben und zunächst nur klar histaminarme Lebensmittel zu sich nehmen, sollten sich die Reaktionen auf ein Minimum reduzieren lassen. Dennoch kann es natürlich zu Beschwerden kommen.

Auch die Beschwerden gehören, ganz exakt beschrieben, in Ihr Ernährungstagebuch. Wie lange nach dem Essen dauerte es bis zu den ersten Symptomen? Welche Symptome waren es genau? Und wann besserten sich diese wieder? Markieren Sie zudem das Lebensmittel, das die Beschwerden ausgelöst hat, als unverträglich und verwenden Sie es nicht mehr für Ihre Ernährung.

So könnte Ihr Ernährungstagebuch aussehen

| SAMSTAG, 3. AUGUST | | | | | |
|--------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------|--|
| UHRZEIT | NAHRUNGS-MITTEL | MARKE/LADEN | + 72 STUNDEN | OK? | BESCHWERDEN |
| 08:00 | 1 Apfel | Gala / Marktstand Schmitz | Di, 6. August, 8:00 | | |
| 08:05 | Stilles Wasser (200 ml) | Eigenmarke „XYZ“ | verträglich, schon getestet | | |
| 12:00 | 5 Kartoffeln | Celina / Marktstand Schmitz | verträglich, schon getestet | | |
| 14:00 | 1 Joghurt (200 g) | Bio-Eigenmarke „XYZ“ | Di, 6. August, 14:00 | unklar | Leichte Kopfschmerzen, unmittelbar für ca. 4 Stunden |
| 14:00 | Stilles Wasser (300 ml) | Eigenmarke „XYZ“ | verträglich, schon getestet | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

3. Schritt: der neue Alltag mit Wochenplan

Ihren neuen Alltag haben Sie bereits während der Testphase kennengelernt. So gehen Sie fließend über zum dritten Schritt der Ernährungsumstellung. Ein Ernährungstagebuch ist nämlich grundsätzlich eine Hilfe, auch wenn Sie Ihren neuen Alltag schon gut meistern.

Das Wichtigste am dritten Schritt ist das Erstellen eines Wochenplans. Dieser Plan hilft Ihnen, sich im Vorfeld zu überlegen, welche Gerichte und Lebensmittel Sie in der kommenden Woche essen wollen. Das ist besonders hilfreich, wenn Sie im Berufsleben stehen oder unter der Woche wenig Zeit haben. So durchdenken und planen Sie einmal ordentlich die komplette Woche und überlegen sich im Voraus, wann Sie welche Gerichte zubereiten. Besonders, wenn Sie Brot selbst backen wollen oder besondere Feste wie Geburtstage oder Grillabende anstehen, nehmen Sie sich so den Stress, spontan histaminarm kochen oder backen zu müssen.

Im Wochenplan sollte also neben den vorgesehenen Gerichten auch die Zeit für die Zubereitung stehen (oder zumindest an welchem Tag sie stattfinden soll). Außerdem notieren Sie darauf, wann Sie einkaufen, und halten auch schon grob fest, was Sie kaufen werden, um den Wochenplan umsetzen zu können.

Die Vorlage zeigt Ihnen, wie der Wochenplan aufgebaut werden kann. Passen Sie diesen Ihrem Lebensmodell an, je nachdem, ob Sie mittags kochen oder abends, am Wochenende viel unterwegs sind oder vielleicht genau dann viel Zeit für Vorbereitungen haben.



Das Erstellen eines Wochenplans hilft enorm, die neue Ernährungsweise im Alltag umzusetzen.

Vorlage für Ihren Wochenplan inkl. Beispielplanung

| | SAMSTAG | SONNTAG | MONTAG |
|-------------|--|-----------------------------|--|
| Frühstück | French Toast Auflauf mit Blaubeeren | Pancakes mit Johannisbeeren | Knuspermüsli mit Joghurt und Apfel |
| Mittagessen | Frikadellen, Brokkoli und Kartoffeln | Salat mit Putenbrust | Spitzkohl-Quiche |
| Abendessen | Kartoffelbrötchen mit verträglichem Aufschnitt | Spitzkohl-Quiche | Haferflockenbrot mit verträglichem Aufschnitt |
| sonstiges | | Apfelkuchen bei Oma | |
| Einkauf | <ul style="list-style-type: none"> • Rinderhack • Brokkoli • Kartoffeln • Aufschnitt • Eier • Johannisbeeren • Salat • Putenbrust • Spitzkohl • Bio-Sahne • Äpfel • Joghurt • Quark • Haferflocken | | <ul style="list-style-type: none"> • Aufschnitt • Blaubeeren • Gemüse • Mehl • Joghurt • Milch |
| vorbereiten | Apfelkuchen für Oma | Knuspermüsli | Haferflockenbrot |

| DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|--|-----------------------------------|---|
| Knuspermüsli mit Quark und Blaubeeren | Knuspermüsli mit Joghurt und Apfel | 30-Minuten-Hörnchen mit Marmelade | 30 Minuten-Hörnchen mit Honig |
| Haferflockenbrot mit verträglichem Aufschnitt | Gemüse Eintopf mit Pfannenbrot | Wraps mit Hähnchen und Salat | Salat mit Lachs und Joghurt Dressing |
| Gemüse Eintopf mit Pfannenbrot | Haferflockenbrot mit verträglichem Aufschnitt | Kartoffel-Möhren-Rösti mit Lachs | Vegetarisches Ofengemüse mit Kräuterquark |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Quark • verträgliche Marmelade • Eier • Salat • Hähnchen • Kartoffeln • Möhren • Tiefkühl-Lachs | | <ul style="list-style-type: none"> • Paprika • Möhren • Zucchini • Kartoffeln <p>Samstagmorgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blaubeeren für Scones |
| | 30-Minuten-Hörnchen | | |
| | Wraps | | |

111 LECKERE REZEPTE

Sie wissen jetzt, welche Lebensmittel bei Histamin-Intoleranz grundsätzlich gut verträglich sind, welche Sie meiden müssen und wie Sie herausfinden, wo Ihre individuelle Toleranzgrenze für Histamin liegt. Hier bekommen Sie nun leckere Rezepte für eine histaminarme Ernährung an die Hand. Sie lassen sich alle einfach nachkochen oder -backen. Weder brauchen Sie ausgefallene Zutaten noch müssen Sie besonders viel Zeit investieren. Zudem gibt es zu vielen Rezepten wertvolle Tipps, wie sich die Gerichte variieren lassen oder ob sie zum Beispiel auch zum Mitnehmen für unterwegs geeignet sind. Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, mit etwas Übung auf die Histamin-Intoleranz Rücksicht zu nehmen und sich trotzdem schmackhaft und abwechslungsreich zu ernähren. So wird es für Sie ein Leichtes, das Essen (wieder) zu genießen, ohne Beschwerden befürchten zu müssen.



Einige Hinweise zu den Rezepten

Die Rezepte sind thematisch Kapiteln zugeordnet. Die vorangestellten Grundrezepte helfen Ihnen dabei, selbst Ideen für histaminarmes Kochen oder Backen zu entwickeln. Zugleich werden diese Rezepte in den Folgekapiteln auch immer wieder vorkommen beziehungsweise wird auf diese verwiesen.

Grundsätzlich können Sie natürlich alle Beilagen untereinander kombinieren. Die verschiedenen Rezepte sollen Ihnen Anregungen geben und helfen, trotz Histamin-Intoleranz abwechslungsreich und schmackhaft zu kochen.

Folgende Zutaten können Sie in jedem Rezept auch ersetzen:

- In den Rezepten wird entweder **Weizen- oder Dinkelmehl** angegeben. Sie können in jedem Rezept aber natürlich selbst wählen, ob Sie Weizenmehl (Typ 405) oder Dinkelmehl (Typ 630) verwenden. Sowohl Weizen- als auch Dinkelmehl sind histaminarm. Dinkelmehl belastet den Darm jedoch weniger und wird daher oft bei Histamin-Intoleranz empfohlen.
- Ein **Hühnerei** können Sie durch **4 Wachteleier** ersetzen. Wachteleier sind komplett histaminarm, bei Hühnereiern ist hingegen nur das Eigelb histaminarm.

Eiweiß aktiviert die Mastzellen, sodass es eher nicht zu empfehlen ist. Dennoch werden auch Hühnereier von vielen Menschen mit Histamin-Intoleranz vertragen, da auf die einzelne Portion gerechnet dann nur vergleichsweise wenig Ei (und damit auch Eiweiß) enthalten ist (außer bei Eierspeisen). Wenn Sie unsicher sind, starten Sie zunächst mit Wachteleiern und probieren Sie Hühnerei nur vorsichtig und in kleinen Mengen aus.

- Ist in den Rezepten **Agavendicksaft**, **Ahornsirup** oder **Honig** als Zutat angegeben, können Sie diese Zutaten jeweils eins zu eins untereinander ersetzen, je nachdem welche dieser Zutaten Sie gerade vorrätig haben.
- Gebacken wurden die Rezepte alle in einem Backofen mit **Ober-/Unterhitze**, sollten Sie lieber **Umluft** benutzen wollen, verringern Sie für ein optimales Backergebnis die Temperatur jeweils um 20 °C.

GRUNDREZEPTE

Knuspermüsli

Für 5 Portionen (à etwa 50 g)

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Backzeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|--------------------|--------------------|
| 278 kcal (1164 kJ) | 12 g Fett |
| 7 g Eiweiß | 36 g Kohlenhydrate |

Zutaten

250 g kernige Haferflocken

40 g Kokosöl

4 EL Agavendicksaft



Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Die Haferflocken in eine Schüssel geben. Das Kokosöl mit dem Agavendicksaft in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen lassen. Die erwärmten Zutaten zu den Haferflocken geben und mit einem Löffel unterrühren, bis jede Haferflocke etwas angefeuchtet ist. Die Haferflocken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit einem Löffel leicht festdrücken.
- 3 Das Müsli im vorgeheizten Backofen 12 Minuten backen, einmal wenden und erneut 3 Minuten backen. Das Knuspermüsli vollständig auskühlen lassen und luftdicht verschließen.

TIPP

Toppen Sie Ihren Joghurt doch mal mit diesem Knuspermüsli. Oder geben Sie das Müsli als leckere Knusperschicht in Desserts.

Mürbeteig – süß

Für 12 Portionen (Tarteform, 26 cm Ø)

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|-------------------|--------------------|
| 193 kcal (582 kJ) | 6 g Fett |
| 3 g Eiweiß | 19 g Kohlenhydrate |

Zutaten

75 g Butter

60 g Puderzucker

1 Ei

1 Prise Salz

1 EL Mineralwasser

230 g Weizenmehl

Zubereitung

1 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handmixers zu groben Streuseln verrühren. Den Teig mit der Hand noch einmal durchkneten und zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach nach Wunsch weiterverarbeiten. Rezeptideen inklusive Backzeit finden Sie in den folgenden Kapiteln.

TIPP

Mürbeteig eignet sich toll für süße Tartes oder Tartelettes, fruchtige Galettes oder klassische Ausstechplätzchen.

Mürbeteig – herzhaft

Für 12 Portionen (Tarteform, 26 cm Ø)

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|-------------------|--------------------|
| 136 kcal (571 kJ) | 8 g Fett |
| 3 g Eiweiß | 14 g Kohlenhydrate |

Zutaten

240 g Dinkelmehl

1 TL Salz

2 EL Mineralwasser

110 g Butter

Zubereitung

1 Alle Zutaten für den Mürbeteig mit den Knethaken des Handmixers verrühren und anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

2 Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 20 bis 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach nach Wunsch weiterverarbeiten. Rezeptideen inklusive Backzeit finden Sie in den folgenden Kapiteln.

TIPP

Ein herzhafter Mürbeteig ist die Grundlage für würzige Quiches oder Tartes. Aber auch herzhaftes Gebäck lässt sich damit herstellen.

FRÜHSTÜCK

Espresso-Müsli

Für 7 Portionen à 50 g (350 g)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|--------------------|--------------------|
| 267 kcal (1119 kJ) | 10 g Fett |
| 7 g Eiweiß | 37 g Kohlenhydrate |

Zutaten

250 g Haferflocken

50 g Haferkleie

6 EL kalter Espresso

2 EL Rapsöl

2 EL Zuckerrübensirup

1 EL Rohrohrzucker

100 g weiße Schokolade

Zubereitung

1 Zuerst den Espresso kochen und komplett abkühlen lassen. Haferflocken mit der Haferkleie in eine Schüssel geben und vermischen. Den abgekühlten Espresso mit dem Rapsöl, dem Zuckerrübensirup und dem Rohrohrzucker vermischen.

2 Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und alles gut vermischen. Jede Haferflocke sollte etwas feucht sein. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Müsli bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Währenddessen die weiße Schokolade grob hacken.

3 Das Müsli auf dem Blech komplett auskühlen lassen, grob auseinanderbrechen und mit der gehackten weißen Schokolade vermischen.

TIPP

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie weiße Schokolade vertragen, können Sie diese natürlich auch weglassen. In jedem Fall sollten Sie darauf achten, dass die weiße Schokolade keine Sojalecithine enthält.



Apfel-Knuspermüsli

Für 7 Portionen à 50 g (350 g)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 24 Minuten

Eine Portion enthält:

| | |
|--------------------|--------------------|
| 262 kcal (1098 kJ) | 10 g Fett |
| 6 g Eiweiß | 37 g Kohlenhydrate |

Zutaten

| |
|---|
| 250 g Haferflocken |
| 50 g Haferkleie |
| 100 g Apfelmus (ohne Zitronensaft oder -säure!) |
| 50 g Rapsöl |
| 40 g Rohrohrzucker |
| 40 g Apfelchips |

Zubereitung

- 1 Die Haferflocken in einer Schüssel mit der Haferkleie und dem Apfelmus verrühren. Das Rapsöl mit dem Rohrohrzucker erhitzen, bis der Zucker leicht geschmolzen ist. Die warme Masse über die Flocken gießen und alles gut vermengen, bis jede Flocke etwas feucht ist.
- 2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Müsli darauf verteilen und leicht andrücken. Bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten backen, dann einmal wenden und noch mal 12 Minuten backen.
- 3 Das Apfel-Knuspermüsli vollkommen auskühlen lassen und mit den zerbrochenen Apfelchips vermengen.

TIPP

Das Apfel-Knuspermüsli schmeckt sehr gut mit Naturjoghurt als Frühstück und Sie können es auch prima unterwegs essen.

Rezeptregister

GRUNDREZEPTE

- Knuspermüsli 37
- Mürbeteig – süß 38
- Mürbeteig – herzhaft 38
- Flammkuchenteig 39
- Muffins 39
- Herzhafter Quark-Öl-Teig 40
- Waffeln 40
- Süßer Hefeteig 41
- Brandteig 42
- Rührteig für Obstkuchen 43
- American Cookies 43
- Pfannkuchen 44
- Wraps 45
- Biskuitrolle 46
- Eis ohne Eismaschine 47
- Fruchtiges Gelee 47
- Gekörnte Gemüsebrühe 48
- Paprikamark 50
- Grundrezept Salatsoße 51
- Pasta ohne Ei 51

FRÜHSTÜCK

- Espresso-Müsli 52
- Apfel-Knuspermüsli 54
- Granatapfel-Gelee 55
- Pancakes 56
- Apfelmus-Waffeln 57
- Espresso-Waffeln 57
- Blaubeer-Scones 58
- Apple Pie Porridge 60
- French-Toast-Auflauf 60
- Frühstücksmuffins ohne Kristallzucker 62

BROT UND BRÖTCHEN

- Haferflockenbrot ohne Mehl 63
- 30-Minuten-Quarkhörnchen 64
- Möhren-Kürbiskern-Brot 66
- Buttertoastbrot 68
- Klassischer Hefezopf 69
- Pfannenbrot 70
- Sodabrot 71
- Kartoffelbrötchen 72

SALATE

- Gurkensalat mit Radieschen-Vinaigrette
und Croûtons 73
- Roher Brokkolisalat 74
- Gebackener Kartoffelsalat 76
- Bunter Nudelsalat 78
- Apfel-Möhren-Salat 80

SUPPEN

- Möhrensuppe mit Kokosmilch 81
- Süßkartoffel-Kurkuma-Suppe 82
- Gulaschsuppe 84
- Deftiger Gemüseintopf 86
- Cremige Blumenkohl-Kartoffel-Suppe 87

VEGETARISCHES

- Mangold-Flammkuchen 88
- Zucchini-Flammkuchen 89
- Spargel-Flammkuchen 89
- Kürbis-Ziegenkäse-Quiche mit Pesto 90
- Möhren-Zucchini-Quiche 92
- Spitzkohl-Quiche 93
- Apfel-Zwiebel-Pizzafladen 94
- Gefüllte Süßkartoffel aus dem Ofen 96
- Gefüllte Paprika mit Couscous 98
- Spitzkohl-Kartoffel-Strudel 99

PASTA

- Paprika-Bolognese 100
- Kürbis-Ravioli in Salbei-Butter 102
- Hack-Lauch-Pfanne 104
- Brokkoli-Rahm-Pasta 105
- Basilikum-Pesto 105
- Mangold-Ziegenkäse-Lasagne 106

FLEISCH UND FISCH

- Rindfleisch-Frikadellen 107
- Kalbsröllchen mit Wirsing in Sahne-
soße 108
- Rinderrouladen 110
- Hähnchenspieße mit Datteln und
Süßkartoffelpüree 111
- Hähnchenschenkel mit Ofen-
gemüse 112
- Wirsing-Hackpfanne mit Brat-
kartoffeln 114
- Lammfilet mit Möhren-Couscous und
Joghurt 115
- Kartoffel-Möhren-Rösti mit Ofen-
Lachs 116
- Zanderfilet mit Zucchini-Kartoffel-
Gratin 118

FINGERFOOD UND DIPS

- Cranberry-Käse-Rauten 119
- Grissini 120
- Aprikosen-Ingwer-Chutney 122
- Antipasti-Dip 124
- Tricolore Partybaguette 124
- Dinkel-Quark-Stangen 126
- Rote-Bete-Ketchup 127
- Hähnchen-Wraps 128
- Pesto-Schnecken 130
- Paprika-Minze-Butter 130
- Mini-Blumenkohl-Frikadellen aus dem Ofen 131

KUCHEN UND MUFFINS

- Mini-Galettes mit Äpfeln 132
- Fluffige Blaubeer-Buttermilch-Muffins 134
- Fruchtige Aprikosen-Galette 136
- Nektarinen-Streusel-Tarte 137
- Oma Bärbels Apfelkuchen 138
- Kirsch-Kokos-Muffins 140
- Latte-Macchiato-Biskuitrolle 141
- Streuselkuchen 142
- Käsekuchen 143

KEKSE UND KLEINES GEBÄCK

- Weiß-Schokolade-Cookies 144
- Johannisbeer-Streuselaler 146
- Stollen-Konfekt mit Cranberrys 148
- Cranberry-Cookies 150
- Brandteig-Donuts 151
- Waffeleisen-Plätzchen mit Apfelmus 152
- Vanille-Kipferl 154
- Haferflocken-Kekse 155
- Kokos-Crossies 155
- Apfel-Quarkballen 156
- Mini-Amerikaner 157

NACHTISCH

- Haferflocken-Crumble mit Beeren 158
- Crème brûlée 160
- Kaiserschmarren 161
- Rhabarber-Trifle 162
- Rhabarbersorbet 164
- Apfel-Pfannkuchlein 165
- Kokospralinen 166

Warum sauer nicht lustig macht!

Stefanie Arlt

111 Basen-Rezepte für Genießer

- Für alle, die sich durch eine basische Ernährung fitter und leistungsfähiger fühlen möchten
- Morgens, mittags, abends und zwischendurch: leckere Rezepte für eine gesunde Säure-Basen-Balance
- Mit allen wichtigen Nährwertangaben



176 Seiten, ca. 35 Abbildungen
15,5 x 21 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2913-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

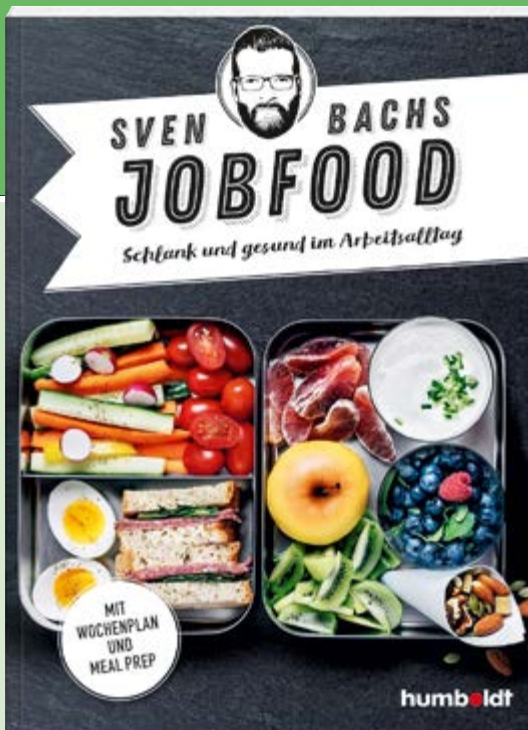
Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand 2019. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Schlank im Job!



148 Seiten, 54 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-332-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Sven Bachs Jobfood

- Mehr als ein Kochbuch für Berufstätige: Alles rund um gesundes Essen im Beruf und zuhause
- Stress, Naschen und zu Fettiges: viele Berufstätige kämpfen mit ihrem Gewicht und dem Mittagstief
- Viele leckere, schnelle Rezepte für den Abend und als Meal Prep zum Mitnehmen

Fruitloose – lecker essen ohne Fructose

Martina Amon

111 Rezepte bei Fructose-Intoleranz

- **Expertenwissen:** Alle wichtigen Ernährungsregeln auf den Punkt gebracht
- **Bewährtes 3-Phasen-Programm:** beschwerdefrei werden und trotzdem genussvoll essen
- **Mit leckeren, alltags-tauglichen Rezepten,** um die eigene Verträglichkeit zu testen und steigern



176 Seiten, ca. 74 Abbildungen
15,5 x 21 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-692-2
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Genussvoll essen – Schmerzen lindern



Sonja Carlsson
**111 Rezepte
gegen Gicht**

- Medizinisch fundierte und verständlich aufbereitete Informationen auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse
- 111 unkomplizierte und leckere Rezepte für die ganze Familie – mit Nährwert- und Harnsäureangaben

144 Seiten, ca. 46 Abbildungen
15,5 x 21 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-878-4
€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Lieblingsrezepte mit Wirkung!

Anne Iburg

111 Rezepte gegen Bluthochdruck

- Das Kochbuch von Bestseller-Autorin Anne Iburg!
- Alle wichtigen Ernährungsgrundsätze und wie man sie praktisch umsetzt in einem Buch
- Alle leckeren und gesunden Rezepte mit Nährwertangaben und Informationen zu Kalium und Magnesium



144 Seiten, ca. 60 Abb.
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-890-6
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2916-5 (Print)**ISBN 978-3-8426-2917-2 (PDF)****ISBN 978-3-8426-2918-9 (EPUB)****Fotos:***Titelmotiv:* Daniela Mainzer*Daniela Mainzer:* 2/3, 4, 5, 34/35, 37, 49, 50, 53, 59, 61, 65, 67, 75, 77, 79, 83, 85, 91, 95, 97, 101, 103, 109, 113, 117, 121, 123, 125, 129, 133, 135, 139, 145, 147, 149, 153, 159, 163, 176*stock.adobe.com:* faustalavagna: 1; filirochka: 6/7; Анна Журавлева: 41;*rémy vallée:* 42; Sea Wave: 44; Printemps: 45, 127; OlgaKriger: 48;*Dervish_design:* 72; Maksim Shebeko: 80; og-vision: 119; Elenathewise:*120; Hannes Eichinger:* 122; sitriël: 131; Kimsonal: 132; Diana Taliun: 164

© 2020 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.dewww.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten, praktischen Hinweisen und Rezepten resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Berit Lina Barth, Mössingen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Histaminarm aufgetischt!

Histamin-Intoleranz – was bedeutet das eigentlich?

Was können Betroffene essen? Was gilt es bei Einkauf und Zubereitung der Lebensmittel zu beachten? Und wie schafft man es, die neuen Ernährungsgewohnheiten im Alltag umzusetzen?

Daniela Mainzer, die selbst von Histamin-Intoleranz betroffen ist, zeigt, wie man durch eine histaminarme Ernährung die Symptome der Erkrankung auf ein Minimum reduzieren kann und welche Grundregeln man beachten sollte, um gut und nahezu beschwerdefrei zu leben. Ihre 111 Rezepte – darunter Espresso-Müsli, Kartoffelbrötchen, Nudelsalat, Gulaschsuppe, Hack-Lauch-Pfanne, Lammfilet oder Streuselkuchen – beweisen zudem, dass eine Ernährung mit Histamin-Intoleranz alles andere ist als fades Diätessen.

Das spricht für dieses Buch:

- Wissen aus der Praxis: Eine Betroffene zeigt, wie es ihr gelang, ihre Symptome zu minimieren
- Genießen erlaubt: Leckere erprobte histaminarme Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben
- Praktische Hilfestellungen: Wie Sie Ihre Ernährung umstellen und dabei lernen, was Sie vertragen

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2916-5



9 783842 629165

19,99 EUR (D)

**Alle wichtigen
Ernährungsregeln
auf den Punkt gebracht!**