

A woman with long dark hair, wearing a light purple long-sleeved shirt and a white apron with a pink floral pattern, is smiling and looking down at two pieces of broccoli she is holding in her hands. She is standing in a kitchen with a wooden countertop. In front of her is a stainless steel pot on a burner, containing a brown liquid, with a wooden spoon inside. To the left of the pot is a wooden cutting board with a knife and some sliced yellow and red bell peppers. The background shows a window with white blinds and a built-in oven.

MIT TIPPS,
LEBENSMITTEL- UND
MEDIKAMENTENLISTE UND
WOCHENPLANER

DAS **HISTAMININTOLERANZ** *Kochbuch*

**80 LECKERE HISTAMINFREIE REZEPTE FÜR
FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN UND ABENDBROT**

Vorwort

Histamin ist für viele Menschen ein unbekannter Botenstoff, der in unzähligen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Tomaten oder verarbeitetem Fleisch enthalten ist. Für viele Menschen bleibt dieser Botenstoff auch lange unbekannt, da er im Körper keine ungewöhnliche Reaktion auslöst. Für den anderen zunehmenden Anteil der Menschen wird Histamin zum tagtäglichen Problem, das mit Nebenwirkungen wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Magengeschwür einher geht. Diese Gruppe von Menschen leiden an einer Histaminintoleranz.

Eine Histaminintoleranz ist kein ungewöhnliches Phänom, sondern wird in der heutigen Zeit immer häufiger von Ärzten diagnostiziert.

Einige Menschen tragen schon von Geburt an eine chronische Histaminintoleranz mit sich und andere Menschen entwickeln diese Überreaktion im Verlauf Ihres Lebens. Falls Sie nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln oder Speisen mit Nebenwirkungen zu kämpfen haben, dann ist dieses Buch perfekt für Sie geeignet.

Dieses Buch erläutert genau was eine Histaminintoleranz ist und benennt auch die verschiedenen Gründe und Ursachen, die mit einer Histaminintoleranz verbunden sind. Es gibt zwar einige Therapieformen, die bei so einer Intoleranz Wirkungen zeigen können. Jedoch empfehlen Ärzte, die Auslöser zu eliminieren, die eine Histaminintoleranz im eigenen Körper auslösen oder begünstigen können. Mit der

richtigen Diät staut sich im Körper nicht mehr so viel Histamin an und es kommt nicht zu den ursprünglichen Nebenwirkungen, die einen ansonsten stören.

Medikamente, die histaminhaltig sind, sind ebenfalls zu vermeiden. Für beide Gruppen, also Nahrungsmittel und Medikamente, haben wir in diesem Ratgeber eine Liste von Nahrungsmitteln erstellt, die Sie vermeiden sollten. Ergänzend zu einer Diät, können Vitamine den Abbau von Histamin fördern. Um welche Medikamente es sich dabei handelt, erfahren Sie ebenfalls in diesem Buch.

Lesen Sie dieses Buch von Anfang an mit Aufmerksamkeit, um direkt während der ersten Kapitel zu verstehen was eine Histaminintoleranz genau ist, wie diese Intoleranz ausgelöst wird und was mögliche Folgen von einer Überreaktion im Körper sind.

Es kann auch nicht Schaden mit dem Arzt seines Vertrauens Absprache zu halten, um eine bestmögliche Kombination von allen möglichen Therapieformen für Sie zusammenzustellen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Was ist eine Histaminintoleranz?

Was sind die Ursachen und Folgen von einer Histaminintoleranz?

Was kann man gegen eine Histaminintoleranz tun?

Liste von histaminhaltigen Lebensmitteln, die man meiden sollte

Liste von histaminhaltigen Medikamenten, die man meiden sollte

Der Wochenplaner

Histaminarme Rezepte

Histaminarmes Frühstück

Haferfrühstück mit Heidelbeeren

Knuspriges Müsli aus dem Ofen

Couscous zum Frühstück

Haferflockenfrühstück mit Früchten

Gesunder und einfacher Chiapudding

Fruchtiges Müsli

Smoothie mit Beeren

Histaminarmer Pfannkuchen

Histaminarmes Omelette mit Gemüse

Histaminarmes Rührei mit Käse

Histaminarme Bagels zum Frühstück

Histaminarme Rosinienbrötchen

Histaminarme Quark-Brötchen
Histaminarmes Dinkelbrötchen
Histaminarme Waffeln
Einfaches Porridge ohne Histamin
Histaminarme Brötchen mit Hüttenkäse
Histaminarme Zimtsterne
Pfannkuchen ohne Histamin und ohne Gluten
Herzhafte Muffins zum Frühstück

Histaminarmes Mittagsessen

Kokossuppe
Histaminarme Suppe mit Fisch
Histaminarme Suppe mit Süßkartoffeln
Histaminarme Suppe mit Kürbis
Histaminarme Suppe mit Rote Beete
Kartoffelsalat
Histaminarmer Fenchelsalat
Möhrensuppe mit Kartoffeln
Würziger Quinoa mit Garnelen
Würziges Hähnchen mit Mais
Gebratenes Hähnchen mit Fenchel
Rindfleisch mit Gemüse
Couscous mit Hähnchen
Histaminarme Pasta
Histaminarme Ente
Histaminarme Pute
Süßkartoffeln Gratin
Kohlrouladen mit leckerer Füllung
Histaminarmer Fisch
Leckeres Lammfleisch
Zander mit schmackhafter Soße
Leckere Spieße mit Rindfleisch

Histaminarmer Gemüsereis

Hirse

Quinoa mit Gemüse

Fenchelknollen

Histaminarmer Käse Gratin

Quinoa-Bowl

Würzige Quinoa Bowl

Histaminarmes Abendessen

Vegetarische Pasta

Histaminarme Lasagne

Vegetarische Quiche

Würzige Hähnchenpfanne

Histaminarme Fritatta

Fenchelsuppe

Chili con Carne

Histaminarme Spätzel

Histaminarmer Rotkohl

Milchreis

Kartoffeln aus dem Ofen

Nudelpfanne mit Gemüse

Gefüllte Paprika

Histaminarme Pizza

Kartoffelpuffer mit Gemüse

Quiche mit Paprika

Histaminarmer Salat mit Karotten

Histaminarmes Röhreirezept

Würzige Möhren. Frikadellen

Leckerer Kartoffelbrei

Rosmarinkartoffeln

Gesunde selbstgemachte Pommes

Histaminarme Ofenkartoffeln

Brokkolisuppe
Hackbällchen mit Gemüse
Histaminarmes Rinderfilet
Kartoffelpüree mit Rucola
Vegane Bratlinge
Histaminarmes Risotto
Kürbiscremesuppe
Hokkaido-Schiffchen
Püree aus Pastinaken

Was ist eine Histaminintoleranz?

Eine Histaminintoleranz kann sich von Anfang oder auch im späteren Leben im Körper manifestieren. Doch was ist eine Histaminintoleranz überhaupt und wie kann man erkennen, ob man selbst an einer Intoleranz leidet oder nicht? Von einer

Histaminintoleranz spricht man dann, wenn der Körper auf größere Mengen an Histamin mit einer Unverträglichkeitsreaktion reagiert.

Histamin findet sich im eigenen Körper und in Lebensmitteln wieder. Lebensmittel, also ein externer Faktor, sind auch meistens für die Intoleranzreaktion im Körper verantwortlich. In Lebensmitteln wie zum Beispiel bestimmten Obstsorten entsteht Histamin durch den bakteriellen Abbau der Aminosäure Histidin. Lebensmittel wie Tomaten oder Spinat enthalten besonders viel Histamin und sollten auf Grund ihrer hohen Konzentration gänzlich vermieden werden.

Histamin selbst ist ein Botenstoff der im eigenen Körper, aber auch in einer großen Anzahl von Lebensmitteln vorhanden ist. Viele Betroffene merken von ihrer Histaminintoleranz erstmal nichts, aber haben nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln regelmäßig mit Symptomen wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder einem Magengeschwür zu kämpfen. Bei einigen Menschen können sich die Symptome auch chronisch manifestieren.

So lästig eine Histaminintoleranz sein kann, so einfach lässt sie sich auch behandeln. Durch das Auslassen von

bestimmten histaminhaltigen Medikamenten und histaminhaltigen Lebensmitteln kann man die Konzentration des körpereigenen Histamin regulieren. So verschwinden auch die Symptome mit denen man zu Anfang zu kämpfen hatte. Ein Arztbesuch und ein Test kann den Grad der Histaminintoleranz zudem besser bestimmen.

Was sind die Ursachen und Folgen von einer Histaminintoleranz?

Wer von einer Histaminintoleranz betroffen ist, fragt sich zuerst :,,Was sind die Ursachen für meine Krankheit“. Einer der Hauptursachen für eine Histaminintoleranz sind die Überschüsse an Histamin im eigenen Körper. Das kann zum Beispiel durch die Aufnahme von zu histaminhaltiger Nahrung passieren.

Um diesen Vorgang im Körper zu verstehen, müssen wir uns einige Grundfunktionen genauer anschauen. Wenn Histamin durch die Nahrung aufgenommen wird, wird es vom Körper verarbeitet und im Anschluss abgebaut. Das Enzym Diaminoxidase hat hierbei eine besonders wichtige Rolle, welches für den Abbau von Histamin verantwortlich ist. Bei Menschen mit einer Histaminintoleranz funktioniert dieses Enzym nur schwach oder sogar gar nicht und kann somit auch nicht seiner Aufgabe nachgehen.

Normalerweise wird das Histamin im Dünndarm durch das Enzym DAO abgebaut. Bei Menschen mit einer Histaminintoleranz ist dies nicht der Fall und die typischen Symptome wie Juckreiz oder Kopfschmerzen machen sich breit.

Viele Forscher gehen davon aus, dass diese wichtige Funktion, die nicht vorhanden ist, für die Histaminintoleranz verantwortlich sein könnte. Hierbei ist das Enzym Histamin-N-Methyl-Transferase auch nicht zu unterschätzen, was im

Inneren der Zelle für den Abbau von Histamin sorgt. Bei Menschen mit einer Histaminintoleranz ist dieses Enzym ebenfalls in geringer Menge oder gar nicht vorhanden. So verzögert sich der Histaminabbau für Betroffene sowohl im inneren als auch im Äußeren der Zelle.

Nicht nur eine Fehlfunktion der Enzyme kann letztlich eine Histaminintoleranz herbeiführen. Auch Allergien können hierbei eine wichtige Rolle spielen. Bei Heuschnupfen zum Beispiel wird die Histaminproduktion im Körper sehr stark angeregt. Das hat zur Folge, dass sich im Körper mehr Histamin befindet, als gewohnt.

Das Enzym DAO ist dann nicht mehr in der Lage das Histamin in der gewohnten Zeit abzubauen. So entwickelt sich mit der Zeit eine Histaminintoleranz, die sich auch chronisch manifestieren kann.

Diese Form der Histaminintoleranz kann man sehr gut heilen, wenn man sie früh erkennt. Für die Allergie lassen sich Medikamente verschreiben, sodass der Körper nicht übermäßig Histamin produzieren muss.

Histaminhaltige Lebensmittel lösen nicht über Nacht eine Histaminintoleranz aus, aber können maßgeblich an der Krankheit und ihrem Prozess beteiligt sein. Hierfür haben wir eine Liste mit den histaminlastigsten Lebensmitteln wie zum Beispiel Tomaten zusammengestellt. Ein sehr starker Konsum von diesen Lebensmitteln, kann ebenfalls zu einem Überschuss von Histamin im eigenen Körper führen.

Neben gewöhnlichen histaminhaltigen Lebensmitteln, gibt es noch die sogenannten Histaminliberatoren. Histaminliberatoren müssen selbst kein Histamine enthalten, aber können die Freisetzung von Histamin im eigenen Körper fördern. Zu typischen Histaminliberatoren gehören zum Beispiel Schokolade oder Kakaopulver, die man nur in Maßen oder überhaupt nicht konsumieren sollte.

Durchschnittlich leidet 1-2% der Deutschen an den typischen Histaminsymptomen. Die Symptome und Folgen müssen nicht bei jedem Mensch gleich sein, sondern können stark voneinander variieren. Eine Histaminintoleranz macht sich am Anfang vor allem auf der Haut und an den Augen bemerkbar. Typische Symptome können zum Beispiel ein schlagartiger Hautausschlag im Gesicht mit Rötungen sein. Auch ein Nesselausschlag auf der Haut ist nicht ungewöhnliches. Typisch ist auch ein Juckreiz auf der Haut und um die Augen herum. Um die Augen herum kann sich auch mehr Wasser ansammeln. Dadurch entstehen Schwellungen, die auch etwas lästig sein können. Folgen von diesen Ablagerungen können auch eine Bindehautentzündung oder eine Augenentzündung sein.

Das Nervensystem kann von einer Histaminintoleranz ebenfalls betroffen sein, wenn die externe Einnahme von Histamin nicht unterbrochen wird. Menschen, die von einer Histaminintoleranz betroffen sind, müssen am Anfang mit Kopfschmerzen kämpfen.

Ursache für diese Schmerzen sind die erweiterten Blutgefäße im Gehirn. Diese Kopfschmerzen können sich intensiveren und auch eine Migräne auslösen, die im schlimmsten Fall chronisch werden kann. Auch Schwindel ist bei Betroffenen üblich. Zudem können Betroffene während des Tages mit einer gewissen Nervosität zu kämpfen haben. Das Energielevel sinkt und man fühlt schlapper und antriebsloser.

Die Symptome können sich auf den Magen-Darm Trakt ausweiten. Ein typisches Symptome ist zum Beispiel das Erbrechen. Durchfall ist auch sehr üblich, wenn die betroffene Person zum Beispiel ein Glas Rotwein trinkt, was ebenfalls sehr histaminreich ist. Nach dem Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln fühlt man sich meistens aufgebläht um den Bauchbereich herum. Bauchschmerzen

und Krämpfe um den Bauchbereich herum sind auch typische Symptome von einer Histaminintoleranz.

Die Atemwege können mit der Zeit auch immer stärker von einer Histaminintoleranz betroffen sein. Am Anfang stellt sich meistens eine verstopfte und laufende Nase ein. Im Alltag muss man vermehrt niesen, obwohl man überhaupt nicht erkältet ist. Die Atemwege können sich grundsätzlich verengen, was auch schwere gesundheitliche Folgen mit sich tragen kann. Manchmal haben betroffene Menschen auch mit einem Asthmaanfall oder mit

Atemnot zu kämpfen.

Das Herz-Kreislauf-System ist ebenfalls von einer Histaminintoleranz betroffen. Am Anfang haben betroffene Menschen mit einem niedrigen Blutdruck zu kämpfen bzw. mit einem Blutdruck, der rapide abfällt. Ein schneller Puls kann ebenfalls eine typische Folge von einer zu starken Anreicherung von Histamin im eigenen Körper sein. Einige Betroffene berichten auch darüber, dass sie plötzlich zusätzliche Herzschläge wahrnehmen. Herzrasen kann bei einer Histaminintoleranz folglich auch zum Problem werden.

Grundsätzlich unterscheidet man bei den Folgen zwischen akuten Histamin-Symptomen und chronischen Histamin-Symptomen. Von akuten Symptomen spricht man dann, wenn die Beschwerden auf einmal auftauchen wie zum Beispiel nach dem Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln. Die Symptome sind dann auch nur von bestimmter Dauer wie zum Beispiel 40 Minuten und verschwinden dann wieder. Bei chronischen Histamin-Symptomen handelt es sich genau um das Gegenteil. Die Beschwerden manifestieren sich langfristig wie zum Beispiel Herzrasen und kommen auch dann zum Vorschein, wenn man keine histaminhaltigen Lebensmittel verzehrt hat.