# HISTAMININTOLERANZ KOCHBUCH

LECKERE, GESUNDE UND HISTAMINARME REZEPTE FÜR JEDEN ANLASS

INKL. WERTVOLLEM HINTERGRUNDWISSEN, TIPPS UND TRICKS

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Vorwort

Herzlich willkommen zu diesem Kochbuch! Sie haben eine ausgezeichnete Wahl getroffen, denn hier werden Sie definitiv genug Infos und Tipps zum Thema „Histaminintoleranz“ bekommen. Noch dazu finden Sie sehr interessante und natürlich leckere Rezepte für histaminarme Gerichte! Egal, ob zum Frühstück, zum Mittagessen oder abends – Sie werden für jede Tageszeit ein passendes Gericht in diesem Buch finden! Außerdem erfahren Sie alles über die Ursachen einer Histaminintoleranz, ihre Symptome und welche Vitamine oder Medikamente dagegen helfen. Lassen Sie sich überraschen und erfahren Sie alles über die wichtigsten Tipps und Tricks, die man bei so einer Intoleranz anwenden kann.

Zuletzt ist es mir noch wichtig, zu sagen, dass die Rezepte in diesem Buch nicht als strikte Richtlinien zu verstehen sind und dass Sie sich nicht Ihrer Kreativität berauben lassen sollen. Vielmehr sollen die folgenden Rezepte eine Inspiration darstellen. Probieren Sie verschiedene Varianten aus, verfeinern Sie Ihre Speisen und entwickeln Sie so Ihre ganz persönlichen Lieblingsrezepte.

***Guten Appetit!***

# INHALT

Vorwort

Einleitung

*Histamin – Was ist das?*

*Was bedeutet Histaminintoleranz?*

*Was sind Ursachen, die eine Histaminintoleranz hervorrufen können?*

*Welche Symptome können bei einer Intoleranz auftreten?*

*Wie findet man heraus, ob man an einer Histaminintoleranz leidet?*

*Kann Histaminintoleranz gefährlich werden?*

*Wie kann man den eigenen Histamingehalt im Körper senken?*

*Welches Enzym baut Histamin im Körper ab?*

*Welche Medikamente helfen bei Histaminintoleranz?*

*Welche Lebensmittel sollte man bei einer Histaminintoleranz meiden?*

*Sofort umsetzbare Tipps und Tricks bei Histaminintoleranz*

Einleitung – Rezepte

Das perfekte Frühstück

*LECKERER MORGEN-OBSTSALAT*

*LECKERES KNUSPERMÜSLI*

*FRISCHER SMOOTHIE*

*MINESTRONE*

*KOHLRABI-SELLERIE SALAT*

*MORGEN-PFANNKUCHEN*

*EINZIGARTIGER APFELKUCHEN*

*BANANEN-SPINAT-SMOOTHIE*

*BRENNNESSEL-SAMEN-BUTTER*

*BANANEN-APFEL-SMOOTHIE*

*TORTILLAS AM MORGEN*

*KRÄUTER-AUFSTRICH*

*HIMBEER-MELONEN-SMOOTHIE*

*SPARGEL-SCHINKEN MENÜ*

*FRISCHER MORGEN-SMOOTHIE*

*ZWIEBEL-AUFSTRICH*

*KÜRBISCREMESUPPE*

*FRÜCHTE IM SPECKMANTEL*

*MARACUJA-POSTELEIN-SMOOTHIE*

*HONIG-DILL-KAROTTEN*

*BALSAMICO-ZWIEBEL SPEZIALITÄT*

*MELONEN-SMOOTHIE*

*BOHNEN MIT BIRNEN UND SPECK*

*AUFSTRICH MIT FRISCHEM BÄRLAUCH*

*MANIOK CHIPS AM MORGEN*

*PFEFFERMINZ-SMOOTHIE*

*SESAM-KOHLRABI STICKS*

*PFANNKUCHENSALAT*

*ROTE BEETE-AUFSTRICH*

*AUFSTRICH MIT ROTKOHL*

*HEIDELBEER-KOKOS SMOOTHIE*

*KAROTTEN-PÜREE*

*KNOBLAUCHPASTE*

*FRISCHE ROTE BEETE*

*BLUMENKOHL-REIS*

*PFEFFERMINZ-SMOOTHIE*

*GURKEN-AUFSTRICH*

*GESUNDE PIZZA MIT BLUMENKOHLBODEN*

*LECKERER SALAT MIT WASSERMELONE*

*SALAT MIT BLUMENKOHL UND REIS*

*KÜRBIS-AUFSTRICH*

*LECKERER MORGENSALAT*

*COLESLAW-SALAT MIT ÄPFELN*

*„ÜBER-NACHT“-FRÜHSTÜCK*

*MORGEN-SMOOTHIE*

*KLEINER MORGENJOGHURT*

*INGWERSUPPE*

*KOHLRABI SUPPE*

*KRÄUTEROMELETT*

*ZWIEBEL AUFSTRICH*

*BANANEN-KIRSCH-SMOOTHIE*

*HIMBEER MUFFINS*
*FITNESS-SMOOTHIE*
*GURKEN AUFSTRICH*
*LECKERE ZIMTSCHNECKEN*
*FRISCHKÄSE AUFSTRICH*
*FRÜHSTÜCKSSALAT*
*SALAT MIT ROTER BEETE*
*KAROTTEN-AUFSTRICH*
*BLAUBEEREN-SMOOTHIE*
*SALAT MIT MANGO*
*BLUMENKOHLBURGER*
*SALAT NACH GRIECHISCHER ART*
*GEBRATENER ZANDER*
*GEMÜSE-CURRY FRÜHSTÜCK*
*SMOOTHIE – EXTRA GESUND*
*FRUCHT-SMOOTHIE*

Hauptgerichte

*RINDFLEISCHCURRY*
*KNUSPRIGES LAMMKARREE*
*HÜHNCHEN MIT FEIGEN*
*LECKERE HAMBURGER*
*ZUCCHINI-RINDFLEISCH BOOTE*
*MITTAGS-SPIEßE*
*STEAK MIT PAPRIKA UND CHILI*
*GRÜNKOHL-SMOOTHIE*

*SALTIMBOCCA*

*INGWERSCHNITZEL*

*MARINIERTE RIPPCHEN*

*SCHWEINEFILET*

*HÜHNCHEN MIT ZITRONE*

*GEKOCHTER REIS*

*LECKERES DRESSING*

*LECKERE OFENFORELLE*

*CHICKEN NUGGETS*

*BROKKOLI SMOOTHIE*

*FETA-CREME*

*POLENTA*

*CHICKEN WINGS*

*HÄHNCHEN-SPIEßE*

*LABNE*

*GEBRATENE BRASSE*

*CEVICHE*

*KABELJAU MIT KOKOS UND MANGO*

*KALBSSCHNITZEL*

*MINI-RINDERKLOPSE*

*LAMMSPIEßE MIT KARTOFFELPÜREE*

*SCHNITZEL MIT SPARGEL*

*KALBFLEISCHPATTIES*

*RINDERSTEAK MIT SPAGHETTI*

*STEAK VOM RIND MIT GEBRATENEM GRÜNKOHL*

*LECKERES WEINTRAUBEN-ROASTBEEF*

*ROTBARSCH*

*HÄHNCHENSTEAK*

*FRUCHTSALAT*

*STEAK MIT GEMÜSE*

*ZIEGENKÄSE*

*HÄHNCHEN MIT BOHNEN UND KOHL*

*INGWER-REIS*

*HARISSA*

*COUSCOUS*

Desserts

*DIP MIT SCHOKO UND VANILLE*

*SÜßES FRUCHT-DESSERT*

*LECKERER APFELPUDDING*

*SCHOKOBROWNIES*

*BANANEN-KOKOS-KEKSE*

*TOFFEE-AUFSTRICH*

*ERDBEER-WAFFELN*

*BANANEN-EIS*

*MANGO-EIS*

*SCHOKOLADENSOUFFLÉ*

*FRUCHTAUFSTRICH*

*SCHOKO-MOUSSE-TASSEN*

*LECKERER BLAUBEERKUCHEN*

*SCHOKO-BROWNIES*

*GEBACKENE PFIRSICHE*

*ANANAS-KOKOSEIS*

*GEBACKENER PUDDING*

*APFELTASSEN MIT ZIMT*

*ZITRONENSOUFFLÉ*

*LECKERER KÄSEKUCHEN*

*GRAPEFRUITSORBET*

*SAHNESCHALEN MIT ÄPFELN*

*BAISERROLLE*

*APRIKOSEN MIT HONIG UND LAVENDEL*

*FRISCHER OBSTSALAT*

*HIMBEERGELEE*

*FRISCHE GEWÜRZKEKSE (EISTEE)*

*SCHOKOMUFFINS*

*VANILLE-MAKRONEN*

*LECKERE CUPCAKES*

*INGWER-KUCHEN*

*FEIGEN MIT JOGHURT*

*VANILLE-APFEL DESSERT*

*KOKOSRIEGEL*

*PUDDING MIT APFEL*

*KARAMELLCREME AUFSTRICH*

*AUFSTRICH MIT WEIßER SCHOKOLADE*

*APFELKUCHEN IM GLAS*

# Einleitung

Menschen mit Histaminintoleranz haben sicherlich kein einfaches Leben. Sie müssen auf viele Lebensmittel verzichten und stets aufpassen, was sie essen. Käse, geräucherter Fisch, Wurst oder Bier können oftmals zu Problemen werden. Man ist gezwungen, auf diese und einige weitere Dinge zu verzichten oder wird einige Stunden oder sogar noch Tage später mit tränenden Augen und Schnupfen überrascht. Auch Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen sind keine Seltenheit. Kein schönes Gefühl! Doch natürlich gibt es auch für histaminintolerante Menschen genug Möglichkeiten, trotzdem noch ein breites Spektrum an Gerichten und besonderen Mahlzeiten zur Verfügung zu haben. Auch gibt es zahlreiche Vitamine und Medikamente, die gegen so eine Intoleranz helfen können und somit das Leben etwas erleichtern. Menschen, die durch Sport und passende Ernährung ihr Immunsystem stärken, können es sogar schaffen, diese Intoleranz im Minimum zu halten.

Doch woher weiß man, dass man eine Histaminintoleranz hat? Die Anzeichen könnten ja auch einen anderen Grund haben. Und kann die Intoleranz eigentlich gefährlich für uns werden? Diese und weitere Fragen werden in den folgenden Kapiteln beantwortet.

Viel Spaß beim Lesen und Lernen!

# HISTAMIN – WAS IST DAS?

Histamin ist ein Botenstoff, der von unserem Körper selbst gebildet wird, aber auch in vielen Lebensmitteln vorkommt. Es gehört zu den biogenen Aminen und ist bei uns im gesamten Organismus zu finden. Der Botenstoff ist für viele Körperfunktionen, wie zum Beispiel im Immunsystem beim Kampf gegen Krankheitserreger, sehr wichtig und für uns unverzichtbar. Es wird bei Bakterien- oder Virenbefall von unserem Körper ausgeschüttet.

Histamin ist zum Teil auch an der Verdauung und der Produktion/Regulation der Magensäure beteiligt. Es wird aus der Aminosäure „Histidin“ gebildet und kommt bei uns in Blut- und Gewebezellen vor. In den sogenannten „Mastzellen“ werden vor allem große Mengen an Histamin (und Heparin) gespeichert. Wenn das Histamin nun gebraucht wird, wird es aus den Zellen ausgeschüttet, um seinen Aufgaben nachzugehen. Doch Histamin ist nicht nur für das Immunsystem und die Verdauung sehr wichtig, sondern beeinflusst auch unseren Appetit, unsere Lernfähigkeit und sogar unseren Schlafrhythmus. Auch die Regulation unseres Gedächtnisses und unserer Emotionen sind wichtige Aufgaben, die ohne diesen Botenstoff nicht möglich wären. Histamin dient hier also auch als sogenannter „Neurotransmitter“.

Doch auch durch Nahrung können wir Histamin aufnehmen. Dies gelangt dann im Darm in unseren Blutkreislauf. Durch Prick-Tests kann es auch über die Haut aufgenommen werden. Und auch für Säugetiere und Pflanzen spielt der Botenstoff eine wichtige Rolle.

## Der Körper baut Histamin ab

Unser Körper kann und muss natürlich auch Histamin abbauen, sonst würde es durch die zahlreichen histaminhaltigen Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, zu einer Überdosis kommen, welche sich durch unangenehme Kopfschmerzen, Übelkeit oder Atembeschwerden bemerkbar machen würde. Das Enzym Diaminoxidase verhindert dies, es ist also für den Histaminabbau zuständig und baut den Botenstoff aus der Nahrung ab. Dies kann aber durch Stoffe wie Alkohol oder bestimmte Medikamente gehemmt werden. Somit besteht die Wahrscheinlichkeit, dass eine große Menge Histamin in unseren Blutkreislauf gelangen könnte. Alkohol wirkt sich also auch hier nicht sehr positiv auf unseren Körper aus und stört die regulären Abläufe.

## WAS BEDEUTET HISTAMININTOLERANZ?

Den Begriff Histaminintoleranz haben Sie bestimmt schon mal gehört oder sind vielleicht sogar selbst histaminintolerant. Unter dem Begriff versteht man eine Unverträglichkeit gegenüber histaminhaltigen Lebensmittel. Dadurch kommen schon viele Produkte nicht infrage. Doch besonders in den letzten Jahren werden es immer mehr. Aber wieso ist man eigentlich intolerant gegen Histamin? Und was passiert dabei im Körper? Denn auch Menschen, die sich sehr gesund ernähren und viel Sport treiben, leiden an dieser Allergie. Es liegt also nicht am Lebensstil. Was bedeutet also Histaminintoleranz?

Wie schon im vorherigen Kapitel beschrieben, baut das Enzym Diaminoxidase das Histamin ab und achtet auf eine gesunde und ausreichende Menge für den Körper. Bei histaminintoleranten Menschen wird vermutet, dass dieses Enzym von Natur aus nicht ausreichend vorhanden ist und aus diesem Grund die bekannte Überdosis entsteht. Jedoch

gibt es dazu noch keine klare Erklärung, lediglich Vermutungen und Hypothesen.

Eine zweite Vermutung einiger Forscher ist, dass histaminintolerante Menschen genau dieselbe Menge Diaminoxidase im Körper vorhanden haben, jedoch der Abbau durch das Enzym langsamer vorangeht als bei normalen Verhältnissen. Das Histamin wird also nicht ausreichend abgebaut und eine zu hohe Dosis gelangt in den Blutkreislauf. Wieso aber baut das Enzym das Histamin nicht so schnell ab, wie es sollte? Diaminoxidase benötigt Vitamin B6 und Vitamin C, die beide beim Histaminabbau helfen. (Vitamin B6 ist in Fisch, Getreide und Gemüse enthalten. Vitamin C in Brokkoli, Spinat und Orangen). Durch zu wenig Vitamine fehlen dem Enzym wichtige Bausteine. Folge: Es baut Histamin unzureichend ab. Doch auch durch eine histaminreiche Ernährung oder histaminfreisetzende Tabletten kann es zu einer Überdosis kommen. Der Körper entwickelt dann eine Intoleranz gegen diesen Botenstoff, um die Menge im Körper zu reduzieren.

Zudem können einige Tabletten und Medikamente genauso wie Alkohol die Enzymaktivität hemmen, was den Abbau ebenfalls stark beschränkt.

Aus diesen Gründen sollte man also nie zu viele Produkte oder Medikamente mit hohem Histamingehalt konsumieren.

## WAS SIND URSACHEN, DIE EINE HISTAMININTOLERANZ HERVORRUFEN KÖNNEN?

Nur etwa zwei Prozent der Bevölkerung haben eine Histaminintoleranz. Der Großteil liegt bei den Frauen. Etwa 73 Prozent der intoleranten Menschen sind Frauen und nur 27 Prozent Männer. Die meisten zwischen 35 und 40 Jahren. Auch bei Schwangerschaften kommt so eine

Unverträglichkeit relativ häufig vor. Selbst viele Wissenschaftler und Ernährungsforscher sind sich nicht sicher, durch welche Ursachen diese Intoleranz entstehen kann. Falls Sie also selbst histaminintolerant sind, kann das viele Gründe haben und diese sind auch noch individuell auf den einzelnen Menschen zutreffend.

Somit ist es nicht einfach, diese Frage zu beantworten. Es kann jedoch auch hier an zu wenig Vitaminen liegen, die man zu sich nimmt oder auch am übermäßigen Konsum von histaminenthaltenden Lebensmitteln. Es wird aber auch vermutet, dass die Intoleranz von Natur aus entstehen kann und man keinen Einfluss darauf hat. Und auch bei hohem Alkoholkonsum kann so eine Intoleranz weiter provoziert werden. Es gibt also sehr viele Gründe, eine Unverträglichkeit zu haben und viele davon sind noch nicht ausreichend erforscht.

## WELCHE SYMPTOME KÖNNEN BEI EINER INTOLERANZ AUFTRETEN?

Bei einer Intoleranz können sehr viele Symptome auftreten, die in den meistens Fällen sehr unangenehm sind und über mehrere Stunden bis sogar Tage andauern können. Die Anzeichen und die Dauer dieser Intoleranz können hier von Mensch zu Mensch variieren. Außerdem hängt die Auffälligkeit der Anzeichen auch stark von der eingenommen Histamindosis ab. Je mehr histaminhaltige Lebensmittel man also zu sich nimmt, desto schlimmer können die Symptome sein. Besonders hier gibt es sehr viele Anzeichen, die auf eine Intoleranz hinweisen. Das können sein:

- Juckende und tränende Augen (wie bei einer Allergie)
- Quaddeln (Hautschwellungen)

- Juckreiz (beim ganzen Körper)
- Magen-Darm-Beschwerden (Durchfall, Bauchschmerzen)
- Kopfschmerzen
- Schnupfen (Anschwellende Nasenschleimhaut)
- Herzrasen
- Hustenanfälle
- Übelkeit
- Menstruationsbeschwerden

Dies sind typische Symptome für eine Intoleranz. Leider treffen auch viele von ihnen auf eine normale Erkältung oder Allergie zu.

Um also herauszufinden, ob Sie wirklich eine Histaminintoleranz haben, müssen Sie sich beim Arzt untersuchen lassen oder einen Selbsttest durchführen. Wie und welche weiteren Möglichkeiten es gibt, um dies zu erfahren, folgen im nächsten Kapitel.

## WIE FINDET MAN HERAUS , OB MAN AN EINER HISTAMININTOLERANZ LEIDET?

Falls Sie die im letzten Kapitel genannten Symptome verspüren oder schon mal verspürt haben, fragen Sie sich nun sicher, ob das Anzeichen für eine Unverträglichkeit sind. In diesem Fall haben Sie aber genug verschieden Möglichkeiten, um dies herauszufinden.

Zuallererst können Sie einen einfachen Selbsttest durchführen und sich eine Woche fast nur von histaminreichen Lebensmitteln ernähren, (das können Nüsse, Fisch, Käse, Salami, Ananas oder Tomaten sein) und im Anschluss gucken, ob sie nun die genannten Anzeichen verspüren. Danach folgt eine Woche, in der Sie fast komplett

auf solche Lebensmittel verzichten und konsequent versuchen, Histamin zu vermeiden. (Falls Sie histaminenthaltende Tabletten nehmen, können Sie beim Arzt oder in der Apotheke nach einer histaminreduzierten oder am besten histaminfreien Alternative fragen).

Falls sich nun die Anzeichen mindern oder sogar komplett weg sind, haben Sie ein eindeutiges Ergebnis. Nun kann es aber vorkommen, dass in beiden Wochen etwa die gleichen Symptome auf ähnliche Weise und in ähnlicher Länge auftreten. Falls Sie dann unsicher sind, ob es sich nun wirklich um eine Intoleranz handelt, können Sie auch zum Arzt gehen und dort einen Bluttest oder einen Haut-Prick-Test machen. Dadurch haben Sie dann eine genaue Bestätigung und können sich gleichzeitig auch vom Arzt genauer über das Thema informieren lassen.

## KANN HISTAMININTOLERANZ GEFÄHRLICH WERDEN?

Bei langjährigem und häufigem Konsum von histaminreichen Lebensmitteln oder Tabletten kann diese Unverträglichkeit in der Tat gefährlich werden. Die Symptome werden mit der Zeit schlimmer und können dann auch auf Dauer körperliche Schäden verursachen.

Auch auf einige Tabletten können intolerante Menschen lebensbedrohliche Reaktionen entwickeln. Das gilt zum Beispiel für Medikamente, die Entzündungen hemmen sollen. Einige von ihnen enthalten Mefenaminsäure und steigern somit das Histaminniveau im Körper. Auch Medikamente mit Acetylcystein (ACC, Mukubene), können das Enzym, welches für den Histaminabbau zuständig ist, enorm hemmen. Somit kann es gar kein Histamin abbauen und eine gefährliche Überdosis gelangt in die Blutbahn. Dabei kann es zu einer tödlichen Reaktion des Körpers wie zu einem starken Blutdruckabfall, sehr starken

Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen kommen. Hierbei spielt es keine Rolle, wie stark die Intoleranz nun ist. Wenn sie vorhanden ist, kann es zu enormen oder sogar tödlichen Schäden kommen.

Aus diesem Grund sollte man sich unbedingt auf eine mögliche Unverträglichkeit testen lassen.

## WIE KANN MAN DEN EIGENEN HISTAMINGEHALT IM KÖRPER SENKEN?

Eine Möglichkeit wäre hier ein Verzicht auf histaminhaltige Lebensmittel, um so das Histaminniveau in Ihrem Körper zu senken und die Enzyme nicht noch mehr zu beanspruchen. Jedoch ist das nicht immer einfach und man kommt um viele Lebensmittel, die Histamin enthalten, nicht drumherum. Zum Beispiel die Käsescheiben im Burger oder die selbst angebauten und frischen Tomaten sind Dinge, auf die man nur ungern verzichten will oder ein Verzicht zu aufwendig wäre. Aus diesem Grund gibt es noch einige weitere Möglichkeiten, um seinen Histamingehalt zu senken.

Zum einen gibt es einige Vitamine und Mineralstoffe, die das Enzym Diaminoxidase aktivieren und verstärken. Somit kann mehr Histamin abgebaut und eine Überdosis verhindert werden.

Es gibt aber auch noch spezielle Medikamente, die „Antihistaminika“ genannt werden und die Histaminrezeptoren blockieren. Dadurch wirkt das Histamin nicht mehr so stark.

Außerdem gibt es zudem auch spezielle Kapseln, die Diaminoxidase enthalten. Somit hat man nun mehr dieser Enzyme im Körper und kann trotzdem einige histaminenthaltende Produkte konsumieren.

## WELCHES ENZYM BAUT HISTAMIN IM KÖRPER AB?

Es gibt zwei Enzyme in unserem Körper, die Histamin abbauen. Zum einen die mittlerweile bekannte

Diaminoxidase, welche im Darm, den Nieren und in der Plazenta produziert wird. Sie ist kupferhaltig und besteht aus ungefähr 750 Aminosäuren. Man kann sie auch in kleinen Kapseln kaufen, welches demselben Zweck dient: Mehr Enzyme herzustellen, um schneller und einfacher Histamin abzubauen. Doch auch ein weiteres Enzym hilft unserem Körper den Botenstoff abzubauen. N-Methyltransferase ist ebenfalls beim Histaminabbau beteiligt und ist bei uns in den Nebennieren und in unserem Nervensystem zu finden. Es hat eine Länge von etwa 280 Aminosäuren. Es wird vermutet, dass eine Beeinträchtigung der N-Methyltransferase ebenfalls negative körperliche Auswirkungen hat. Jedoch konnte dies bisher noch nicht zu 100 Prozent bestätigt werden.

## WELCHE MEDIKAMENTE HELFEN BEI HISTAMININTOLERANZ?

Zum Glück gibt es mittlerweile schon einige Medikamente, um eine solche Unverträglichkeit etwas mindern zu können und sie für histaminintolerante Menschen etwas ertragbarer zu machen.

Die wohl bekanntesten Medikamente sind „DAOsin“ und „FRUCTOsin“. Daosin ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches die fehlenden Enzyme bei histaminintoleranten Menschen ergänzt und diese beim Abbau des Botenstoffes unterstützt. Man kann sie in Form von Kapseln kaufen, die dann vor einer Mahlzeit geschluckt werden müssen und sich dann im Magen auflösen. Wenn man Daosin einnimmt, sollte man unbedingt auf genug Bewegung und eine gesunde Ernährung achten und am besten trotzdem Lebensmittel mit hohem Histamingehalt meiden. 10 kapseln kosten hier 9-12 Euro und man kann sie rezeptfrei in der Apotheke erwerben.

Fructosin sind Medikamente in Kapseln, die das Enzym Xylose Isomerase enthalten. Sie minimieren

Verdauungsbeschwerden und wandeln im Dünndarm Fruktose in Glukose um. Die Beschwerden können entstehen, wenn der Körper nicht in der Lage ist, Fruktose im Körper genügend zu absorbieren.

Das führt dann zu einer Art Überdosis an Fruktose, dessen Abbau dann zu gewissen Beschwerden führen kann, jedoch durch Fructosin vermindert wird. Er ist aber nicht für Diabetiker und fruktoseintolerante Menschen geeignet und sollte ebenfalls mit einer gesunden Ernährung und viel Sport kombiniert werden. 10 Kapseln kosten 9-12 Euro und sind in der Apotheke erhältlich.

Auch Betadianinkapseln können bei einer Histaminunverträglichkeit eine große Hilfe sein. Sie enthalten Vitamin B6 und Vitamin C sowie Zink, Kupfer und Magnesium, welche den Histaminabbau unterstützen. 60 Kapseln kosten etwa 35 Euro und können bestellt oder in der Apotheke gekauft werden.

## WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTE MAN BEI EINER HISTAMININTOLERANZ MEIDEN?

Bei einer Histaminintoleranz fallen schon einige Produkte auf, die hohe Dosen des Botenstoffes enthalten. Aus diesem Grund ist es sehr vorteilhaft zu wissen, welche Produkte man lieber vermeiden oder nur in geringen Maßen zu sich nehmen sollte. Am besten sind frische und gesunde Lebensmittel anstatt Fast Food oder Fertigprodukte. Natürlich kann man sich so was auch manchmal erlauben, der Nachteil: Man sollte die Nebenwirkungen dann in Kauf nehmen können.

Aber auch die Zubereitung vieler Lebensmittel oder Getränke spielt hier eine große Rolle. Besonders geräucherte Produkte wie Wurst oder Fisch lösen eine sehr

heftige Reaktion bei histaminintoleranten Menschen aus. Das gilt zum Beispiel auch für Wein. Nach der Gärung des Weines enthält er besonders viel Histamin und wirkt sich dementsprechend auch schlimmer auf den Körper aus.

Falls Sie eine gesunde Ernährung anstreben oder sie vielleicht schon umgesetzt haben, sollten Sie trotzdem bei einigen kleinen Ausnahmen aufpassen. Hülsenfrüchte, Erdbeeren oder Weizenkeime können ebenfalls eine starke Reaktion des Körpers auslösen, obwohl sie eigentlich histaminarm sind. Sie unterstützen nämlich die Freisetzung des Histamins in unserem Körper. Am besten sollte Sie das selbst einmal testen und beobachten, wie Ihr Körper darauf reagiert!

Weitere Produkte, auf die Sie am besten verzichten sollten, sind:

- Fisch (Thunfisch, geräucherte Makrelen, Sardinen…)
- Avocados
- Spinat
- Auberginen
- Rindfleisch
- Einige Käsesorten (Cheddar, Edamer, Masdamer…)
- Raclette
- Wein
- Bier

## SOFORT UMSETZBARE TIPPS UND TRICKS BEI HISTAMININTOLERANZ

Um das Leben mit Histaminintoleranz etwas zu erleichtern, gibt es natürlich auch viele Tipps und Tricks, die unnötige

Symptome und Schmerzen vermeiden können und einen großen Einfluss auf die Histamintoleranz haben können.

- Zum einen hilft es natürlich immer regelmäßig Sport zu treiben, jedoch sollten Sie sich dabei nicht überanstrengen, da beim Sport ebenfalls viel Histamin ausgeschüttet wird und es dadurch ebenfalls zu einer Überdosis kommen kann. Treiben Sie also regelmäßig, aber auch nicht zu heftig Sport. Eine ausgewogene Balance ist hier enorm wichtig.

- Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Verzicht auf Zusatzstoffe wie Glutamat oder Farbstoffe, denn auch sie sorgen für eine vermehrte Histaminproduktion. Am besten ist es natürlich selbst zu kochen, um diesen Stoffen aus dem Weg zu gehen.

- Dasselbe gilt auch für Medikamente, bei denen Sie unbedingt auf ihr Verhalten zu Histamin achten müssen. Viele Medikamente können die histaminabbauenden Enzyme nämlich hemmen, wobei es dann schnell zu einer Überdosis kommen kann.

- Somit ist es auch sinnvoll, gleich histaminfreie Lebensmittel einzukaufen und wenn es sich anbietet, am besten selbst zu kochen, da sonst Bakterien in den Gerichten Zeit haben, viel Histamin zu produzieren. Frische Lebensmittel sind hier die allerbeste Wahl und sorgen gleichzeitig auch noch für ein starkes Immunsystem und ein besseres Wohlfühlerlebnis.

- Des Weiteren müssten Sie beim Auftauen und Aufwärmen von Lebensmitteln Acht geben. Denn wenn einige Produkte länger stehen, erhöht sich auch gleichzeitig ihr Histamingehalt. (Deswegen ist auch Wein so histaminhaltig). Beim Auftauen empfiehlt es

sich, die Produkte in der Pfanne warm zu machen, da zu langsames Auftauen ebenfalls den Histamingehalt erhöhen kann.

- Natürlich ist es auch am vorteilhaft, auf Alkohol zu verzichten, da er die Diaminoxidase (Enzym für den Histaminabbau) hemmt und es somit schnell zu unangenehmen Symptomen kommen kann.

Das sind die hilfreichsten Tipps, die man schnell und relativ einfach umsetzen kann, um sich selbst vor unnötigem Histaminüberschuss zu schützen. Da hier die Ernährung eine zentrale Rolle spielt und man sich mit den richtigen Lebensmitteln das Leben um ein Vielfaches erleichtern kann, müssen Sie also auch etwas über den praktischen Teil, nämlich das Kochen erfahren. Es gibt unglaublich viele unterschiedliche Variationen an Gerichten, die man (sogar in kurzer Zeit) einfach und vor allem lecker zubereiten kann. Weiteres erfahren Sie in den nächsten Kapiteln!

# Einleitung – Rezepte

Damit Sie sich nun richtig und vor allem auch gesund ernähren können, ist es vorteilhaft, auch einige passende Rezepte mit histaminarmen Lebensmitteln zu kennen. Manchmal hat man zum Kochen aber nicht immer ausreichend Zeit. Aus diesem Grund folgen nun einige leckere Rezepte, die man schnell, einfach und mit alltäglichen Produkten zubereiten kann. Doch natürlich finden Sie hier auch etwas aufwendigere, aber dafür umso leckerere Varianten. Die Rezepte wurden in Kategorien eingeteilt, die Ihnen ermöglichen, zu jeder Tageszeit ein passendes Gericht zu kochen. Egal ob süß, sauer oder fruchtig – in diesem Buch finden Sie alles!

Viel Spaß beim Kochen!

# Das perfekte Frühstück

# LECKERER MORGEN-OBSTSALAT

*Nährwerte: 835 kcal, 45 g Kohlenhydrate, 66 g Fett, 15 g Eiweiß*

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Zutaten:**

125 g Obst
30 g Kokos-Chips
1 kleine Dose Kokosmilch (200ml)

**Zum Hinzufügen:**

1 EL Honig
1 EL Zitronensaft
1 TL Zimt

**Zubereitung:**

Beim Obst können Sie selbst entscheiden, auf was sie gerade Lust haben. Äpfel, Bananen und Kiwis sind hier am besten! Heidelbeeren oder Blaubeeren sind aber ebenfalls sehr passend!

1. Zuerst müssen Sie das Obst waschen und anschließend in kleine Stücke, Streifen oder Würfel schneiden (je nach Vorliebe).

2. Danach sollen die Obststücke mit den Kokos-Chips in einer Schüssel gut miteinander vermischt werden.