

MARION SPREITZHOFFER

Histaminarm genießen

MARION SPREITZHOFFER

Histaminarm genießen

52 alltagstaugliche Rezepte
für eine bewusste und
genussvolle Küche





Inhalt

- 9 Vorwort
- 11 Meine Philosophie – Genuss trotz Verzicht
- 13 Das ist meine Geschichte
- 15 Grundlagen der histaminarmen Ernährung

29 GRUNDREZEPTE

- 31 Milde Paprikasoße
- 33 Gemüsebrühe
- 35 Mayonnaise
- 37 BBQ-Soße
- 39 Joghurt-Kräuter-Dressing
- 41 Vanillepudding
- 43 Selbstgemachtes Joghurt
- 45 Vanilleeis



47 GETRÄNKE

- 49 Schnelle Pfirsichlimonade
- 51 Kürbissaft
- 53 Hot white chocolate
- 55 Apfelpunsch

57 BROT UND GEBÄCK

- 59 Körndl-Sonne
- 61 Baguette
- 63 Ruck-Zuck-Baguette mit Kräuterbutter
- 65 Burger Buns
- 67 Knäckebrot
- 69 Schnelle Cracker

71 VORSPEISEN UND SUPPEN

- 73 Bruschetta à la peperoni
- 75 Sommerlicher Salat mit Pfirsich
- 77 Kräuter-Kaspressknödelsuppe
- 79 Wurzelgemüsesuppe
- 81 Grießnockerlsuppe
- 83 Erdäpfel-Pastinaken-Suppe
- 85 Lauch-Karotten-Suppe



87 HAUPTSPEISEN

- 89 Chicken-Burger mit Coleslaw
- 91 Putenmedaillons mit Wurzelgemüsesoße und Erdäpfelkrapferl
- 93 Erdäpfelauflauf mit Faschiertem und Röstgemüse
- 95 Glaciertes Kräuterhendl mit Erdäpfelwedges und Marillen-Gemüse-Salat
- 97 Pizzazopf
- 99 Nacho-Gemüse-Gröstl
- 101 Hühnerstreifen in Gemüse-Mandel-Soße mit Kokosreis
- 103 Gnocchi mit Fleisch-Gemüse-Soße
- 105 Zweierlei Spargel mit Braterdäpfel in Sauce hollandaise
- 107 Mohnnudeln mit Apfelmus

109 DESSERTS

- 111 Pancakes mit Heidelbeercreme und Vanillesoße
- 113 Weißes Schokomousse mit Beeren
- 115 Mohnknödel mit Heidelbeersoße
- 117 Apfelpudding-Schichtdessert
- 119 Schoko-Topfen-Mousse mit Granatapfel
- 121 Marillen-Tiramisu im Glas
- 123 Kirschcrumble
- 125 Apfel-Zimt-Dessert

127 TORTEN UND KUCHEN

- 129 Vanille-Ribisel-Torte
- 133 Heidelbeertörtchen
- 135 Marillen-Kirsch-Kuchen
- 137 Schwarzwälder-Kirschroulade
- 141 Süße Mandelbrötchen
- 143 Raffaello-Schnecken
- 145 Crunchy Pistazien Gugelhupf
- 147 Biskuitroulade mit Vanillecreme
- 149 Süßer Keksstrudel





Vorwort

Ein eigenes Kochbuch zu schreiben und meine Rezepte mit anderen Menschen zu teilen, war schon lange mein Traum, denn Kochen und Backen begleiten mich seit vielen Jahren. Heute habe ich meinen eigenen Foodblog und halte mein erstes eigenes Kochbuch in den Händen.

Ich hätte nie gedacht, dass ich all das einem Umstand zu verdanken habe, der mein Leben von einem Tag auf den anderen komplett verändert hat. Als ich vor über zehn Jahren die Diagnose Histaminintoleranz bekommen habe, war ich einerseits froh, endlich zu wissen, warum es mir schon seit einem Jahr so schlecht geht, andererseits war ich wie vor den Kopf gestoßen. Vieles, was ich bis jetzt gerne gegessen habe, musste ich aus meinem Speiseplan streichen. Die Auswahl an Lebensmitteln war plötzlich stark eingeschränkt. Ich musste viele Sachen im Reformhaus kaufen und war immer lange in den Supermärkten unterwegs, bis ich endlich etwas gefunden hatte, das sich eignete.

Beim Kochen und Backen musste ich mich komplett umstellen. Früher habe ich gerne experimentiert und viel ausprobiert, aber jetzt war mein Speiseplan ziemlich einseitig. Meine Familie hat mich in dieser Zeit sehr viel unterstützt und mich immer wieder aufgebaut. Sie haben sogar großteils meine „Diätküche“ mitgegessen. Irgendwann wurde es mir aber zu langweilig und ich habe angefangen zu recherchieren. Ich wollte mein Essen wieder genießen können – ohne ständig das Gefühl zu haben, verzichten zu müssen. Ich begann, nach passenden Ersatzprodukten zu suchen und meine bisherigen Rezepte histaminarm zu gestalten. Ich habe stundenlang in Büchern und im Internet recherchiert – schließlich bin ich fündig geworden.

Nach und nach habe ich Rezepte neu kreiert und so meinen Speiseplan – und den meiner Familie – wieder erweitert. Dabei habe ich bemerkt, dass es mir richtig Spaß macht, Rezepte umzuschreiben oder gänzlich neu zu erfinden. All das hat mich dann auf die Idee gebracht, einen Foodblog zu gründen und meine Rezepte zu veröffentlichen. Einerseits um Menschen mit derselben Diagnose zu unterstützen und andererseits, um aufzuzeigen, wie einfach man sich gesund und histaminarm ernähren und vor allem wieder mit Genuss essen kann.

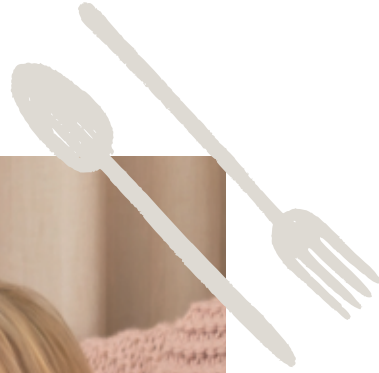
In diesem Kochbuch findest du viele Lieblingsrezepte meiner Familie. Es enthält sowohl schnelle und unkomplizierte Rezepte für den Alltag als auch aufwendigere Gerichte, wenn einmal Gäste zu Besuch kommen. Histaminarme Ernährung muss nicht einseitig und langweilig sein. Es ist nicht notwendig, auf Vielseitigkeit und Genuss zu verzichten, da es heutzutage schon viele Ersatzprodukte und Alternativen gibt.

Ich möchte dir mit diesem Kochbuch zeigen, wie unkompliziert man trotz Histaminintoleranz köstliche Gerichte zaubern kann, die nicht nur schmecken, sondern auch gut verträglich sind.

Man muss jedoch keine Unverträglichkeiten haben, um die Rezepte aus diesem Buch nachzukochen. Histaminarme, gesunde Ernährung ist in der heutigen Zeit, in der man mit so vielen Zusatzstoffen in den Lebensmitteln konfrontiert ist, eine gute Basis, um den Körper und vor allem unseren Darm gesund zu erhalten.

Ich wünsche dir jetzt viel Freude mit meinem Kochbuch und vor allem viel Spaß beim Nachkochen und -backen.

Deine Marion



Meine Philosophie – Genuss trotz Verzicht

Dieses Kochbuch richtet sich nicht nur an Menschen mit Histaminintoleranz, sondern an alle, die Wert auf eine gesunde Ernährung legen. Meine Philosophie ist, dass man das Leben auch trotz Unverträglichkeiten genießen kann. Man muss zwar auf Vieles verzichten, kann aber mit dem Rest ein köstliches kulinarisches Erlebnis zaubern. Gesunde Ernährung ist für alle wichtig – besonders in der heutigen Zeit. Gemeinsames Kochen und bewusstes Essen sind Werte, die wir auch an kommende Generationen weitergeben können. Unsere Gesundheit ist das wichtigste Gut und unsere Ernährung trägt einen großen Teil dazu bei.

Gesunde Ernährung ist für alle wichtig





Das ist meine Geschichte

Ich habe mich intensiv mit dem Thema Histaminintoleranz auseinandergesetzt, mich dabei aber bewusst für meinen eigenen Weg entschieden. Trotzdem ist es wichtig, Beschwerden immer ärztlich abklären zu lassen, um festzustellen, ob es sich bei dir tatsächlich um eine Histaminintoleranz handelt.

Aber wie hat das alles begonnen? Von einem Tag auf den anderen hatte ich rätselhafte Symptome, aber niemand fand die Ursache. In der einen Minute ging es mir gut, in der nächsten bekam ich Schwindelanfälle, hohen Blutdruck, Herzrasen und plötzliches Zittern am ganzen Körper. Mein Hausarzt machte alle möglichen Tests, aber erfolglos. Meine Blutwerte waren immer gut und auch alle anderen Untersuchungen brachten kein Ergebnis. Deshalb ließ ich mich im Krankenhaus eine Woche lang durchchecken, aber mit dem gleichen Ergebnis. Ich wurde sogar zu einem Psychologen geschickt, der meinte, ich hätte ein Burn-out. Die Besuche bei den verschiedensten Fachärzten brachten ebenfalls nichts. Ich wusste nicht mehr weiter und das belastete mich sehr. Vor allem die Tatsache, dass man von vielen Leuten nicht ernst genommen wurde. Was mich aber am meisten belastet hatte, war, dass auch meine Familie darunter litt. Das war für mich das Schwerste.

Einkaufen im Shoppingcenter, Theater- oder Konzertbesuche – das alles war damals nicht mehr möglich, da ich keinen großen Lärm oder Menschenmengen ausgehalten habe. Auswärts essen oder in den Urlaub fahren waren eine große Herausforderung: nicht nur für mich, sondern auch für meine Familie. Flugreisen waren nicht mehr möglich. Wir fuhren nur mehr mit dem Auto in den Urlaub, damit wir im Notfall sofort wieder nach Hause fahren konnten. Ich musste oft meine Arbeit in der Praxis unterbrechen, da ich plötzlich aus heiterem

Himmel so starke Symptome bekommen habe, dass ich mich hinlegen oder einen Arzt aufsuchen musste.

Eigentlich war es ein Zufall, der mich darauf brachte, was mit mir los sein könnte. Mein Mann wurde bei einem Radiobeitrag darauf aufmerksam, dass die Person im Interview von denselben Symptomen sprach, die ich selbst immer wieder hatte. Sie schilderte, dass die Untersuchungen nichts ergaben und erst durch eine Bioresonanz ihre Histaminintoleranz festgestellt wurde. Also habe ich damals für mich beschlossen, das ebenfalls zu machen und siehe da – das Ergebnis war positiv. Ich war erleichtert, da ich nun endlich wusste, woher diese starken Symptome kamen, die mir das Leben erschwerten.

Ich habe nach meiner Diagnose angefangen zu recherchieren, aber für mich war klar, dass ich nicht einen Test nach dem anderen machen wollte. Da ich auf dem Land lebe, wäre es für mich mit langen Anfahrtszeiten und hohem Zeitaufwand verbunden gewesen. Da ich jetzt wusste, warum es mir so schlecht ging, wollte ich die Situation zunächst einmal selbst in den Griff bekommen. Also fing ich an, mithilfe von Ernährungsberatung meine Ernährung umzustellen und mich mit Fachbüchern und im Internet über das Thema Histaminintoleranz schlauzumachen. Ich hatte damals viel Hilfe von meiner Therapeutin, die mich vor allem in Ernährungsfragen sehr unterstützt hat. Ich ließ mich regelmäßig mit Bioresonanz behandeln und hielt mich an meinen Ernährungsplan. Trotzdem waren die ersten Monate schlimm. Mein Speiseplan und mein Leben wurden sehr stark eingeschränkt. Vieles musste ich mir im Reformhaus oder online besorgen. Alles war ziemlich teuer. Besonders die Nahrungsergänzungsmittel, die ich zusätzlich noch benötigte und die mir enorm geholfen haben, waren sehr kostspielig.



Ich musste viele Bereiche meines Lebens umkrempeln, aber in dieser Zeit war mir meine Familie eine große Stütze. Sie haben mich immer aufgemuntert und alles mitgetragen. Dafür bin ich ihnen sehr dankbar. Sie hat mich auch ermutigt, meinen Foodblog zu starten und jetzt auch dieses Kochbuch zu schreiben. Ich habe aus der Not eine Tugend gemacht. Heute kann ich deutlich besser mit meiner Histaminintoleranz leben. Ich ernähre mich aber nach wie vor sehr gesund und vermeide, wenn möglich sehr histaminhaltige Nahrungsmittel und nehme meine Nahrungsergänzungsmittel. Ich bin sehr froh, dass ich mein Leben wieder in vollen Zügen genießen kann, auch einmal einen Ausflug ins China-Restaurant oder eine Flugreise machen und im Urlaub die einheimische Küche genießen kann.

Deshalb möchte ich dir Mut machen: Gib nicht auf und finde deinen eigenen Weg, trotz Histaminintoleranz dein Leben wieder mit Freude zu genießen. Dieses Kochbuch soll dich dabei begleiten.

*Gib nicht auf
und finde deinen eigenen Weg*



Grundlagen der histaminarmen Ernährung

Was ist Histamin überhaupt und was bedeutet histaminarm

Ich möchte hier bewusst nicht zu sehr ins Detail gehen, denn dieses Buch soll vor allem alltagstauglich und verständlich bleiben. Ich bin keine Ärztin, sondern selbst Betroffene und teile hier meine persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse. Die nachfolgende Beschreibung der Histaminintoleranz dient ausschließlich der allgemeinen Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder wissenschaftliche Richtigkeit und ersetzt keine medizinische Fachliteratur.

Einige Begriffe möchte ich dir aber zum besseren Verständnis näherbringen. Falls du tiefer in die Materie eintauchen willst, empfehle ich dir, Fachbücher zu dieser Thematik zu lesen oder Ärzte und Therapeuten zu kontaktieren, die sich mit dem Thema Histaminintoleranz sehr gut auskennen.

Was ist Histamin?

Es ist ein biogenes Amin, das aus der Aminosäure Histidin gebildet und in den Mastzellen gespeichert wird. Diese kommen im ganzen Körper verteilt vor und sind ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems.

Welche Rolle spielt Histamin im Körper?

Histamin ist an vielen wichtigen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt, wie zum Beispiel der Wundheilung oder allergischen Reaktionen (Juckreiz, Rötung). Es wirkt ebenfalls als Neurotransmitter im Gehirn. Daher klagen viele Betroffene – so wie ich – über den sogenannten „Brain fog“.

Welche Beschwerden können auftreten?

Durch den Überschuss an Histamin wird das Nervensystem beeinflusst und es kommt zu einer gestörten Signalübertragung im Gehirn. Das führt zu einem „be-nebelten“ Zustand, oft verbunden mit Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten. Das war bei mir oft ein Signalzeichen dafür, dass mein Histaminpegel wieder hoch war. Ein Histaminüberschuss kann außerdem Beschwerden wie Blutdruckschwankungen, Herzasen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder Schwindel auslösen. Diese Beschwerden können aber auch andere Ursachen haben. Daher ist eine gute Abklärung mithilfe von Ärzten und Therapeuten immer wichtig.

Der große Unterschied von Histaminintoleranz zu anderen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wie Laktose, Gluten oder Fruktose ist, dass Histamin nicht nur über die Nahrung aufgenommen, sondern zusätzlich im Körper selbst gebildet wird. Kommt es im Körper zu Störungen beim Histaminabbau oder zu einer erhöhten Histaminausschüttung, können Beschwerden entstehen. Deshalb kann man eine Histaminintoleranz nicht nur durch das Weglassen gewisser Lebensmittel bekämpfen, sondern muss zusätzlich noch andere Faktoren berücksichtigen.

Welche Gründe kann eine Histaminintoleranz haben?

1. Manchmal funktioniert der Histaminabbau im Körper nicht ausreichend: Ursachen können Probleme im Darm, in der Leber oder bestimmte Enzymstörungen sein. Die beiden wichtigsten Enzyme, die das Histamin im Körper abbauen, sind Diaminoxidase (DAO), das in der Darmschleimhaut gebildet wird und Histamin-N-Methyl-Transferase (HNMT), das in der Leber gebildet wird. Treten hier irgendwelche Mängel oder Störungen auf, kommt es zur Beeinträchtigung der Enzymbildung und somit zum verminderten Histaminabbau.

DAO kann durch folgende Ursachen beeinträchtigt sein:

- Ungleichgewicht in der Darmflora
- SIBO (Dünndarm-Fehlbesiedelung. Das heißt, es befinden sich zu viele Bakterien im Dünndarm, die in den Dickdarm gehören.)
- Diverse Infekte im Magen-Darm-Trakt (z. B. durch *Helicobacter Pylori*)
- Leaky Gut-Syndrom (durch eine durchlässige Darmschleimhaut kommen Stoffe ins Blut, die da nicht hingehören)

HNMT kann durch folgende Faktoren beeinträchtigt sein:

- Fettleber
- Überbelastete Leber (z. B. durch Alkohol oder Medikamente)
- Chronischer Stress

2. Die Histaminausschüttung im Körper ist aufgrund diverser Faktoren erhöht: Das in unseren Mastzellen gespeicherte Histamin kann durch verschiedene Trigger vermehrt ausgeschüttet werden. Solche Trigger können ein überreiztes Immunsystem oder physischer sowie psychischer Stress sein.

3. Störung im Hormonstoffwechsel: Daher kommt Histaminintoleranz häufiger bei Frauen vor. Du kannst bei deinem Gynäkologen feststellen lassen, ob bei dir ein hormonelles Ungleichgewicht vorliegt. Die Pubertät, eine Schwangerschaft und die beginnenden Wechseljahre haben Einfluss auf eine vorliegende Histaminintoleranz.

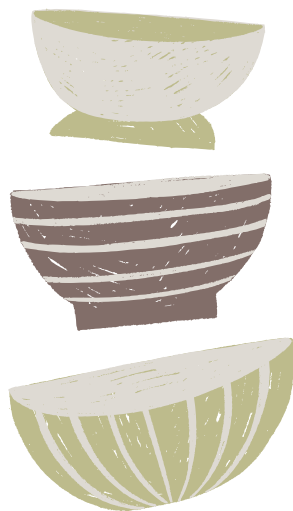
4. Histaminlastige Ernährung: In vielen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Rohwurst, Meeresfrüchten, Tomaten, Konserven, Erdbeeren, Rotwein usw. ist sehr viel Histamin enthalten. Die Liste der histaminhaltigen Lebensmittel ist lang. Dazu kommen noch die unzähligen Farb- und Zusatzstoffe, die in industriell verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind. Lebensmittel, die biogene Amine (Hartkäse, Himbeeren, Walnüsse, Tomaten usw.) oder Histaminliberatoren (Schokolade, Kakao, Erdbeeren, Zitrusfrüchte usw.) enthalten, zählen ebenfalls dazu.

All dies sind Gründe, die eine Histaminintoleranz auslösen können, aber meist handelt es sich um eine Kombination mehrerer Faktoren. Deshalb ist es wichtig, die Ursache ärztlich und therapeutisch abklären zu lassen, um herauszufinden, ob du tatsächlich eine Histaminintoleranz oder ein anderes gesundheitliches Problem hast.

Durch eine histaminarme Ernährung kann man diese Trigger minimieren und den Histaminpegel senken. Da es keine vollständig histaminfreien Lebensmittel gibt und man die einzelnen Lebensmittelkategorien (Milchprodukte, Obst, Gemüse usw.) nicht in histaminarm und histaminreich einteilen kann, ist eine histaminarme Ernährung sehr kompliziert. Jede Kategorie enthält sowohl histaminarme als auch histaminreiche Lebensmittel. Es gibt aber Hilfsmittel, die man zur Unterstützung heranziehen kann wie z. B. die Liste der SIGHI (Schweizerische Interessengemeinschaft für Histamin-Intoleranz) oder diverse Apps.

Ebenso wichtig ist es, Stress zu reduzieren. Nach meiner Erfahrung helfen hier ausgleichende Sportarten wie zum Beispiel Yoga oder leichtes Krafttraining. Sehr hilfreich, vor allem bei Symptomen, waren bei mir Meditationen oder Atemübungen. Du solltest auf alle Fälle für einen guten seelischen Ausgleich zu deiner Arbeit sorgen und deinem Körper damit etwas Gutes tun.

Eine histaminarme Ernährung ist aber nicht nur bei Histaminintoleranz empfehlenswert, da unser Körper in der heutigen Zeit sehr vielen negativen Einflüssen ausgesetzt ist. Eine Vielzahl aller Lebensmittel, die wir konsumieren, enthalten Glutamate, Zusatz- und Farbstoffe. Der Körper steht oft unter Dauerstress, da wir Familie, Arbeit, Haushalt und Freunde unter einen Hut bringen müssen. Deshalb können wir unseren Körper ernährungstechnisch entlasten, wenn wir eine gesunde und histaminarme Ernährung bevorzugen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass bei Erkrankungen wie Allergien, Migräne, Asthma, Magen-Darm-Entzündungen, Arthrose, Rheuma, Hauterkrankungen und Schilddrüsenerkrankungen von Ärzten und Therapeuten immer öfter eine histaminarme Ernährung empfohlen wird.



DAO-Hemmer, Histaminliberatoren, biogene Amine – was bitte ist das alles?

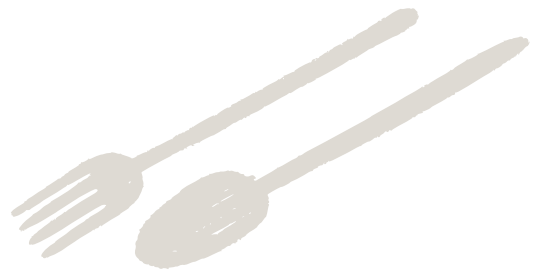
Histaminarme Ernährung ist gar nicht so einfach, da wir Lebensmittel nicht in Kategorien einteilen können. Es spielen hier sehr viele Faktoren eine Rolle. Bei einigen Lebensmitteln muss man jedoch sehr aufpassen und sie, wenn möglich meiden, da sie nicht nur Histamin enthalten, sondern auch die körpereigene Produktion von Histamin anregen oder den Abbau beeinträchtigen können.

1. Histaminreiche Lebensmittel: Sie enthalten von vornherein oder durch ihre Verarbeitung sehr viel Histamin. Eine Lebensmittelliste mit Kategorisierung findest du auf meinem Blog www.marions-kochecke.at.

2. DAO-Hemmer: Das sind Lebensmittel, die Histamin enthalten und zudem das Enzym Diaminoxidase (DAO) in seiner Funktion, das Histamin im Körper abzubauen, hemmen. Dazu zählen unter anderem Alkohol, Schwarzbrot oder Energydrinks.

3. Histaminliberatoren: Das sind Lebensmittel, die Histamin enthalten und gleichzeitig die Histaminfreisetzung im Körper anregen. Beispiele dafür sind Kakao, Zitrusfrüchte, Algen, Erdbeeren, Walnüsse und Pilze.

4. Biogene Amine: Die häufigsten sind Tyramin und Serotonin. Diese werden über das gleiche Enzym wie Histamin abgebaut, weshalb es zu einer Überlastung und Abbaustörung kommen kann. Sie kommen in Pilzen, Tomaten, Fisch, Käse, Ananas und Walnüssen vor.



Tipps für einen histaminarmen Alltag

Achte immer auf die Frische der Lebensmittel:

Je frischer du die Lebensmittel verarbeitest, desto weniger Histamin enthalten sie. Für mich ist es sehr wichtig, dass ich regionale Lebensmittel verwende. Wenn es aber nicht anders geht, achte ich sehr auf die Herkunft. Fleisch und Fisch kaufe ich immer direkt beim Landwirt meines Vertrauens, denn frischer geht es nicht. Obst und Gemüse kaufe ich, wenn möglich regional und saisonbedingt.

Wichtig ist, dass du das Obst und Gemüse immer gut wäschst, bevor du es verarbeitest, denn Spritzmittelrückstände können triggern. Histaminarmes Obst und Gemüse ist auch tiefgekühlt sehr gut verträglich. Eigens angebautes Obst und Gemüse ist natürlich am besten, aber nicht jeder hat die Möglichkeit dazu. Alternativ kaufst du es frisch und frierst es dann ein. Dann hast du für die Wintermonate einen Vorrat an Obst und Gemüse. Beschriftete eingefrorene Lebensmittel am besten immer mit Datum. Wenn Lebensmittel zu lange eingefroren werden, sind sie nicht mehr gesund.

Auf Konserven und eingelegte Produkte aus dem Supermarkt solltest du grundsätzlich verzichten. Wenn du im Garten zu viel Gemüse oder Obst hast, lege es selbst ein oder verarbeite es zu Sugo oder einer Gemüsebrühe. Rezepte dazu findest du auf meinem Blog. Du solltest selbst eingelegte Lebensmittel ebenfalls nach einigen Monaten verbrauchen und nicht zu lange lagern.

Achte immer auf die Lagerung deiner Lebensmittel:

Viele Lebensmittel enthalten ursprünglich wenig oder gar kein Histamin, bauen dieses aber bei falscher oder zu langer Lagerung durch die Bildung von Bakterien sehr rasch auf. Deshalb solltest du vor allem bei tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten darauf achten, dass sie gut gekühlt gelagert oder sofort eingefroren werden. Ich kaufe Fleisch und Fisch meist auf Vorrat und friere es in Portionen ein. So habe ich immer frische Ware zum Kochen zu Hause. Vor allem bei Faschiertem habe ich anfangs die negative Erfahrung gemacht, dass ich starke Symptome bekommen habe, wenn ich es im Supermarkt gekauft habe. Jetzt stelle ich das Faschierte zu Hause immer frisch her. Beim Weiterverarbeiten musst du aber beachten, dass du das Fleisch rasch in einem heißen Wasserbad auftaust und sofort verarbeitest.

Nüsse und Saaten wie Chiasamen, Leinsamen oder Kürbiskerne kaufe ich immer im Dorfladen, denn hier wird es ebenfalls immer frisch vom Landwirt angeliefert. Durch die lange oder falsche Lagerung können sich hier Bakterien bilden und damit erhöht sich der Histamingehalt. Mandeln kaufe ich immer im Ganzen und verarbeite sie je nach Gebrauch immer frisch.

Sprossen stehen bei mir auch oft auf dem Speiseplan, da sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Sie sind außerdem ein guter Eiweißlieferant und fördern die Verdauung. Ich ziehe meine Sprossen immer selbst und lagere sie im Kühlschrank. Sie sollten aber nach zwei bis drei Tagen aufgebraucht werden.

Kaufe unverarbeitete Lebensmittel:

Industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten viele Zusatzstoffe wie Emulgatoren, Aroma- und Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker. All das ist bei Histaminintoleranz problematisch und für unseren Körper, vor allem für den Darm, nicht gesund. Viele Lebensmittel lassen sich mit wenig Aufwand selbst herstellen. Der große Vorteil ist dabei, dass du weißt, was drin ist. Vor allem in Suppenpulver, Soßen und Dressings sind viele Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe enthalten. Meide Konserven und eingelegtes Obst und Gemüse, da hier meist Benzoate, Sulfite, Schwefeldioxid oder Alkoholesig enthalten sind. Du kannst Lebensmittel auch selbst einlegen. Wichtig ist nur, dass du diese nicht zu lange lagerst, sondern innerhalb weniger Monate verbrauchst. In diesem Buch findest du Rezepte und Tipps, wie du einige dieser Lebensmittel ganz unkompliziert selbst herstellst.

Koche deine Mahlzeiten immer frisch und wärme nichts auf

Das ist vor allem am Anfang sehr wichtig, denn Histamin ist hitzebeständig und vermehrt sich jedes Mal, wenn du Speisen aufwärmst. Vor allem, wenn diese Fleisch enthalten. Beim Vorkochen braucht es etwas Planung. Lebensmittel wie Reis oder Nudeln kannst du schon einmal auf Vorrat kochen, diese aber immer luftdicht im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Verzehr gut erhitzen. Sie sollten trotzdem am nächsten Tag verarbeitet werden. Aber mit guter Planung ist dieses Hindernis gut zu meistern. Es muss ja nicht jeden Tag ein 4-Gänge-Menü sein. In diesem Buch findest du alltagstaugliche Rezepte, die einfach und schnell zubereitet werden können.

Meal-Prep bei Histaminintoleranz

Auf Vorrat kochen ist bei Histaminintoleranz oft ein Problem. Wenn du Speisen vorkochen möchtest, weil dir ein paar arbeitsreiche Tage bevorstehen, halte dich an pflanzliche Lebensmittel. Sie bleiben auf alle Fälle länger histaminarm. Du solltest grundsätzlich Speisen nicht länger als ein oder zwei Tage im Kühlschrank lagern und diese auf keinen Fall öfter als einmal aufwärmen. Speisen, die Fleisch oder Fisch enthalten, solltest du unter keinen Umständen nochmals erwärmen, denn das kann zu Beschwerden führen. Nudeln, Couscous, Quinoa, Hirse, Buchweizen und Reis lassen sich gut vorbereiten. So musst du später nur noch frisches Gemüse oder Fleisch anbraten oder eine Soße zubereiten – und schon entsteht im Handumdrehen eine ausgewogene, schmackhafte Mahlzeit.

Auswärts essen und verreisen mit Histaminintoleranz – ist das möglich?

Ja, das ist absolut möglich. Es ist nur mit ein paar Hindernissen verbunden, die du aber bei guter Planung gut meistern kannst.

Ich selbst hatte am Anfang sehr große Probleme beim Reisen oder in einem Restaurant. Ich hatte oft Hemmungen, das Personal nach histaminarmen Alternativen zu fragen. Heute habe ich das nicht mehr. Inzwischen habe ich die Erfahrung gemacht, dass die meisten Restaurants und Hotels sehr wohl auf Lebensmittelunverträglichkeiten eingehen und mich dabei sehr unterstützt haben. Bei vielen Betrieben kannst du schon im Vorfeld online die Speisekarte anschauen und abklären, ob ein Gericht für dich dabei ist. Du kannst dich im Zweifelsfall auch telefonisch erkundigen und nachfragen, ob es möglich ist, ein histaminarmes Menü zu bestellen.

Wenn du verreisen möchtest, kannst du im Vorfeld recherchieren, welche Hotels auf Lebensmittelunverträglichkeiten ausgerichtet sind. Dann ist dein Urlaub von Anfang an sehr entspannt. Ich kann dir aber aufgrund meiner eigenen Erfahrung sehr empfehlen, deinen Urlaub in einem Apartment oder Ferienhaus zu verbringen. Das haben wir oft gemacht, denn da konnte ich meine eigenen Lebensmittel mitnehmen und selbst kochen. Das hat mir viel Stress erspart. Wenn mir der Ferientrubel zu viel wurde, konnte ich mich zurückziehen und entspannen. Gerade am Anfang, wenn deine Symptome noch sehr stark sind, ist das eine Überlegung wert.

Ich würde dir empfehlen, für den Ernstfall immer ein Antihistaminikum dabei zu haben.

Vorsicht bei der Einnahme von Medikamenten

Es ist gerade Grippezeit, man hat sich eine Verletzung zugezogen oder es tritt eine andere Erkrankung auf – dann kommt die große Unsicherheit, welche Medikamente du einnehmen kannst?

Nach meiner Erfahrung ist es sehr wichtig, vorher beim Arzt deines Vertrauens oder in der Apotheke abzuklären, welches Medikament für dich geeignet ist. Es gibt sehr viele Medikamente, vor allem Schmerzmittel, Grippemittel oder Antibiotika, die bei Histaminintoleranz nicht eingenommen werden dürfen. Medikamente für Grippe oder Erkältungskrankheiten enthalten oft sehr viel Vitamin C und andere Wirkstoffe, die deinen Körper triggern können. Sprich die Einnahme neuer Medikamente daher immer vorher mit deinem Arzt oder Apotheker ab.

Welche Symptome können auf eine Histaminintoleranz hinweisen

Das Problem bei Histaminintoleranz ist, dass es viele Symptome gibt, die separat oder in Kombination auftreten können. Auch die Intensität der Beschwerden kann unterschiedlich ausfallen. Jede Person reagiert anders. Physischer und psychischer Stress können ebenfalls Symptome auslösen.

Folgende Symptome können auf eine Histaminintoleranz hindeuten:

- Bauchschmerzen, Übelkeit, Magenbeschwerden, Durchfall, Darmbeschwerden
- Starker Juckreiz, Ausschlag, Hautrötungen
- Konzentrationsschwierigkeiten, Brain Fog, Erschöpfungszustände, schlechter Schlaf, innere Unruhe
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Blutdruckbeschwerden, Herzrasen, Schweißausbrüche, Muskelzittern
- Laufende oder verstopfte Nase
- Panikattacken, Stimmungsschwankungen
- Lärmempfindlichkeit, Ohrensausen
- Probleme bei Menschenmassen, Vibrationen und Schaukelbewegungen

Die gute Nachricht ist: Durch eine angepasste Ernährung und weniger Stress kann man eine deutliche Verbesserung erzielen. Die Symptome können aber auch andere Ursachen haben. Deshalb solltest du auf alle Fälle einen Arzt oder Therapeuten zurate ziehen, um abzuklären, worum es sich bei dir handelt.

Oft kann es parallel dazu noch zu anderen Unverträglichkeiten wie Gluten, Laktose oder Fruktose kommen. Daher ist es empfehlenswert, dich austesten zu lassen, um genau festzustellen, ob bei dir eine Histaminintoleranz vorliegt bzw. noch andere Unverträglichkeiten