

ANNE KAMP

GESUND
ESSEN

HISTAMIN- INTOLERANZ

Genussrezepte für Ihr Wohlbefinden

G|U

THEORIE

BESCHWERDEFREI GENIESSEN BEI HISTAMININTOLERANZ



- 8 Was ist eine Histaminintoleranz?
- 10 Die Symptome einer HIT
- 12 Die Diagnose – keine einfache Sache
- 14 Die wichtigsten relevanten Lebensmittel
- 18 Pseudoallergie, Histaminliberatoren, Zusatzstoffe
- 20 Die Ernährungstherapie
- 22 So geht es weiter
- 26 Essen außer Haus
- 28 Kleine Helfer bei Stolperfallen
- 30 Besonderheiten in Verbindung mit einer Histaminintoleranz
- 32 Wichtig für alle Bauchpatienten
- 34 HIT in Kombination mit anderen Unverträglichkeiten
- 36 Rezept-Tabelle: HIT in Kombination mit anderen Unverträglichkeiten
- 184 Hilfreiche Adressen
- 185 Sachregister
- 186 Rezeptregister
- 192 Impressum



REZEPTE

HISTAMINARM GENIESSEN OHNE BAUCHBESCHWERDEN

- 42 **FRÜHSTÜCK**
Ausgewählte Zutaten für Brot, Aufstrich, Müsli und Smoothie vertreiben Unwohlsein am Morgen
- 66 **SALATE & DIPS**
Viel Gemüse macht satt und verhindert ein Zuviel an Kohlenhydraten auf dem Teller
- 82 **SUPPEN & SNACKS**
Wärmende Suppen und abwechslungsreiche Snacks schmecken der ganzen Familie
- 102 **HERZHAFTES AUS DEM OFEN**
Knuspriger Teig und goldbraune Käsekrusten verführen zu unbeschwerten Genussmomenten
- 120 **PASTA & MORE**
Wer Spaghetti Bolognese schmerzlich vermisst, findet hier leckere Pasta-Alternativen
- 130 **FISCH & FLEISCH**
Wer auf Frische und geeignete Zubereitungsarten achtet, muss auf Fisch und Fleisch nicht verzichten
- 150 **SÜSSES, KNABBEREIEN & GETRÄNKE**
Nachmittagskaffee und Krimiabend schüren dank Stachelbeertorte und Rosmarin-Crackern keine Symptome mehr



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

DIE SYMPTOME EINER HIT

Zeitpunkt und Ausprägung der Beschwerden einer Histaminintoleranz (HIT) können stark variieren und belasten die Betroffenen oft über viele Stunden.

EINE KLARE STRUKTUR GIBT ES NICHT

Die Beschwerden können wenige Minuten nach der Nahrungsaufnahme auftreten oder auch erst bis zu 24 Stunden später. Häufig beobachten Histaminintolerante nach dem Verzehr eines unverträglichen Lebensmittels zu unterschiedlichen Zeiten verschiedene Symptome.

So kann z. B. eine Tomatensauce fünf Minuten nach dem Essen ein Völlegefühl mit Aufstoßen auslösen, nach vier weiteren Stunden Blähungen hervorrufen, um dann am nächsten Tag bei gleichzeitigen Kopfschmerzen einen Durchfall zu verursachen. Ob ein Lebensmittel gut verträglich ist, lässt sich also frühestens nach etwa einem Tag nach der Nahrungsaufnahme sagen!

Fast immer grummelt der Bauch

Kaum ein Histaminintoleranter beobachtet alle rechts aufgeführten Beschwerden. Je mehr Symptome bei Ihnen vorliegen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie von einer Histaminintoleranz betroffen sind. Magen-Darm-Beschwerden werden jedoch mit am häufigsten beschrieben. Wenn Sie unter einem oder mehreren Symptomen leiden und anderweitige Ursachen abgeklärt und ausgeschlossen sind, kann Ihnen die Durchführung einer Karenzphase (s. S. 20) einen

weiteren Hinweis geben, ob Sie von einer Histaminintoleranz betroffen sind.

SYMPTOME OHNE ERKENNBARE KRANKHEIT

Viele Betroffene haben einen langen Leidensweg hinter sich. Zahlreiche Arztbesuche führten nicht zur richtigen Diagnose und somit auch nicht zur notwendigen Ernährungsumstellung. Der Kardiologe kann sich die Herzrhythmusstörungen nicht erklären, der Hautarzt findet keine Ursache für das Hautjucken, der Gastroenterologe erkennt keinen Grund für die Magen-Darm-Beschwerden und der Internist weiß nicht, wo der Schwindel herrührt.

Holen Sie sich Unterstützung

Erst die Kombination der Symptome und der Ausschluss anderer Erkrankungen können zum Verdacht führen, dass bei Ihnen eine Histaminintoleranz vorliegt. Erfahrene Ernährungstherapeuten können hierbei hilfreich sein. Haben Sie bereits eine solche Ärzte-Odyssee ohne fundierte Diagnose hinter sich? Dann wenden Sie sich an einen allergologisch geschulten Ernährungstherapeuten. Adressen finden Sie im Internet unter www.daab.de und www.ak-dida.de.

SYMPTOME



Kopfschmerzen, häufig beginnend mit einem Gefühl von verspanntem Nacken, Migräne, Schwindelgefühl, Benommenheit, Müdigkeit



Hautirritationen, Juckreiz, Nesselsucht (Urtikaria), Ekzeme, Flush (Rötungen häufig im Gesicht)



häufiges Niesen und rinnende oder verschlossene Nase



gerötete Augen, Augenjucken



Herzrhythmusstörungen



chronisch niedriger Blutdruck oder starke Blutdruckschwankungen



Atembeschwerden



starke Menstruationsbeschwerden



Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Aufstoßen











Bauchschmerzen, Darmkrämpfe, Blähungen, Durchfall, (selten) Verstopfung

HAFERBREI mit Heidelbeersauce

60 g blütenzarte
Haferflocken
160 g Sahne
2 TL Honig
100 g Heidelbeeren
(frisch oder TK)
1 EL Zucker

Für 2 Portionen
15 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

| | | |
|--|---|--------------------|
|  |  | ca. 420 kcal |
|  |  | 6 g Eiweiß |
|  |  | 28 g Fett |
|  |  | 35 g Kohlenhydrate |

1 Die Haferflocken mit 100 g Sahne und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf verrühren und aufkochen. Den Brei etwas abkühlen lassen, dann den Honig unterrühren.

2 TK-Heidelbeeren auftauen lassen. Frische Heidelbeeren waschen. Beeren mit Zucker in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem feinen Mus verarbeiten.

3 Die restliche Sahne steif schlagen und vorsichtig mit einem Teigschaber unter den abgekühlten Haferbrei heben.

4 Den Haferbrei in zwei Müslischälchen füllen und die Heidelbeersauce darauf verteilen.

TIPP

Heidelbeeren sind besonders geeignet, wenn Sie unter zu weichen Stühlen leiden. Haferflocken sind echte Bauchschmeichler, die rasch für Ruhe sorgen.



**BERUHIGT
SCHNELL
DEN BAUCH**

BESONDERS
VITAMIN-
REICH



GEMÜSEKUCHEN VOM BLECH

Für den Teig:

300 g Weizenmehl

(Type 405)

120 g Butter

7 EL Milch

1 TL Salz

Für den Belag:

150 g Brokkoliröschen

(ohne Stiel)

je 100 g rote und

gelbe Paprika

370 g Schmand

300 g Kräuterfrischkäse

5 Eier

Pfeffer

Salz

Außerdem:

Butter fürs Blech

Für 6 Portionen

20 Min. Zubereitung

55 Min. Backen

Nährwert pro Portion:

| | |
|---|--------------------|
|  | ca. 630 kcal |
|  | 20 g Eiweiß |
|  | 42 g Fett |
|  | 42 g Kohlenhydrate |

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Für den Teig Mehl, Butter, Milch und Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem kompakten Teig verkneten. Ein Backblech mit Butter leicht einfetten oder alternativ das Blech mit Backpapier belegen.

2 Den Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als Blechgröße ausrollen, auf das Backblech legen, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen, und den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Den Teigboden im heißen Backofen (Mitte) ca. 15 Min. vorbacken.

3 Für den Belag den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Verwenden Sie den Stiel bitte nicht mit, da sich vor allem darin die blähenden Substanzen befinden. Die Paprika halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden.

4 Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen holen und das Gemüse darauf verteilen.

5 Schmand, Kräuterfrischkäse und Eier in einer kleinen Rührschüssel miteinander verrühren. Den Guss mit Pfeffer und Salz abschmecken und über das Gemüse geben.

6 Das Blech wieder in den Backofen schieben und den Gemüsekuchen 30–40 Min. backen, bis der Guss gestockt ist und eine goldbraune Farbe hat. Den fertigen Gemüsekuchen aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen. Den Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

A top-down photograph of two white ceramic bowls filled with spaghetti topped with a thick tomato sauce and chunks of diced tomatoes. The bowls are placed on a dark grey, textured stone or slate surface. To the left of the bowls, two silver metal forks are laid out. The background is a light-colored wooden surface with visible grain and knots. In the upper right corner, there is a white hexagonal label with a dashed black border containing the text 'SPAGHETTI-POMODORO-ERSATZ' in bold, black, uppercase letters.





**SPAGHETTI-
POMODORO-
ERSATZ**

SPAGHETTI MIT PAPRIKASAUCE

180 g Spaghetti
Salz
1 Zwiebel (erst ab
der Testphase)
1 Knoblauchzehe (erst ab
der Testphase)
1 ½ rote Paprika
2 EL Olivenöl
1 EL Ajvar (erst ab der Test-
phase; s. Tipp S. 98)
60 g Sahne
Pfeffer

Für 2 Portionen
30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

| | |
|---|--------------------|
|  | ca. 530 kcal |
|  | 12 g Eiweiß |
|  | 22 g Fett |
|  | 70 g Kohlenhydrate |

- 1 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.
- 2 Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die ganze Paprika halbieren, alle drei Hälften von weißen Trennwänden und Kernen befreien, waschen und in feine Würfel schneiden.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Paprikawürfel dazugeben und den Pfanneninhalt ca. 5 Min. weiterdünsten.
- 4 Ajvar und Sahne unter das Paprikagemüse mischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in der Pfanne mit der Sauce gut vermischen. Die Pasta nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.

TIPP

Dieser Klassiker für Histaminintolerante ist eine echte Alternative für die nicht verträgliche Tomatensauce. Wer es gerne etwas sämiger mag, püriert die Sauce zum Schluss. Sie können die Paprikasauce auch gut in einer größeren Menge kochen und portionsweise einfrieren.



— ENDLICH WOHLBEFINDEN! —

Zahlreiche allergieähnliche Beschwerden ohne erkennbare Ursache belasten Sie immer wieder? Möglicherweise ist eine Histaminintoleranz der Unruhestifter. Lernen Sie mithilfe des Drei-Stufen-Plans sowie der abwechslungsreichen Rezepte und übersichtlichen Info-Grafiken, Ihren Speiseplan verträglich und genussvoll zu gestalten.

Denn jetzt wissen Sie: Histamin in geringen Mengen ist möglicherweise eine Option. Aber Beschwerden? Nein, danke!

Unsere Expertin gibt Ihnen nicht nur die besten Rezepte an die Hand, sondern erklärt anschaulich alles Wissenswerte und berät Sie lebensnah aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5932-8



9 783833 859328

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de