

Histaminintoleranz Kochbuch

**Veganes Express Kochbuch für Anfänger, Studenten, Berufstätige
und Faule für eine ausgewogene und entzündungshemmende
Ernährung bei Histaminintoleranz.**

Wolfgang König

Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhalt

Inhalt	3
---------------------	----------

Kapitel 1: Einleitung	7
------------------------------------	----------

Was ist Histamin?	7
Was ist Histaminintoleranz?	7
Symptome der Histaminintoleranz	8
Diagnose der Histaminintoleranz	8
Histaminintoleranz-Diät: Eine ausführliche Beschreibung	9
Vergleich zu anderen Diäten	10
Merkmale der Histaminintoleranz-Diät	10
Techniken zur Zubereitung der Histaminintoleranzdiät	10
Fazit	11

Kapitel 2: Vorspeisen	12
------------------------------------	-----------

Cordon-bleu-snack	13
Bärlauch-kringel	13
Sommerrollen	14
Karotten-häppchen	14
Antipasti	15
Schafskäse	15
Einfache Rote-bete-chips	16
Quarktaschen	16
Frittierte Kochbanane	17
Schaschlik	17
Feldsalat	18
Schafskäsesuppe	18
Herber Salat	19

Kapitel 3: Snacks & Salate	20
---	-----------

Kartoffelsalat	21
Mini-vollkornflammkuchen	21
Pommes Aus Wintergemüse Plus Quark-dip	22
Nudelsalat Mit Hühnchen	22
Fruchtiger Fenchelsalat	23
Gerollte Zucchini Nach Mediterraner Art	23
Brokkoli-snack-balls	24
Pistazien-zucchini-salat	25
Knäckebrot	25
Gefüllte Süßkartoffel	26
Gurkensalat	26
Kresse-nektarinen-stulle Aus Sauerteig	27
Rote-bete-chips	27

Zucchini-chips Mit Rosmarin	28
Kräuter-wedges Aus Dem Ofen	28
Histaminarmer Reis-salat	29
Spargelsalat	29
Vegetarisches Curry	30
Herzhafte Käse-hafer-puffer	30
Rote-bete-johannisbeer-snack	31

Kapitel 4: Smoothies **32**

Rucola-buttermilch-shake	33
Melone-mango-smoothie	33
Chia-quark-smoothie	33
Dill-zucchini-shake	34
Trauben-smoothie Mit Aprikose	34
Sellerie-dattel-smoothie	34
Rote Bete-sellerie-smoothie	35
Brombeer-mandel-smoothie	35
Thai-spargel-drink	36

Kapitel 5: Frühstück **37**

Reisbrei	38
Arme Ritter	38
Frisches Körnerbrot	38
Johannisbeeren-smoothie	39
Polentabrei	39
Tortilla Verfeinert Mit Spargel	40
Bärlauch-schnecken	40
Kokos-mandel-müsli Mit Amaranth	41
Power-green-juice	41
Grießbrei Mit Gemischten Beeren	42
Dinkelbrot Ohne Hefe	42
Frühstückshörnchen Glasiert	43
Beeren-müsli	43
Kürbis-apfel-brei	43
Hummus	44
Eiweißpfannkuchen	44
Apfel-smoothie	45
Frühstückspfannkuchen	45
Dinkel-scones	46
Kräuterrührei	46
Müsli	47
Maiskolben Verfeinert Mit Paprika-dressing	47
Zuckerfreie Frühstückskexse	48
Reiswaffelbrei Mit Mandeln	48
Dinkel-muffins	48
Glasierte Hörnchen	49
Obstsalat Mit Reismudeln	49

Brot Verfeinert Mit Aprikosen	50
Zwiebelschmalz	50

Kapitel 6: Hauptspeisen 51

Mais-pasta Verfeinert Mit Paprika-hähnchen-soße	52
Spiegelei Gebettet Auf Kartoffelwürfel	52
Bärlauch-knödel	53
Saltimbocca Mit Polenta	53
Blumenkohlauflauf	54
Ofenkartoffeln Mit Radieschen-quark	55
Hähnchen Mit Kohlrabi	55
Gefüllte Zucchini	56
Gemüsevielfalt	56
Selbstgemachte Hafermilch	57
Löffel-grünkohl	57
Gurkengemüse Mit Lachs	58
Rindergulasch	58
Kürbis-hackfleisch-eintopf	59
Gemüsepfanne	60
Ofenkartoffeln Mit Quark	60
Salat Mit Ziegenkäse Und Roter Bete	61
Karottensuppe	61
Herzhafter Schmarrn	62
Hühnerfrikassee	63
Selbstgemachter Joghurt Oder Quark (vegan)	63
Gemüse-hirse-topf	64
Kürbis-gnocchi	64
Schlemmerfilet Mit Couscous	65
Flammkuchen	66
Fenchel-zwiebel-suppe	66
Kürbisgemüse	67
Asiatische Hähnchen-suppe	67
Okra-schoten-hähnchen	68
Buttermilch-eierkuchen Verfeinert Mit Lachs	68
Quinoa Mit Kokosnussmilch	69
Kürbis-bouletten Plus Joghurt-dip	69
Gemüse-eintopf Brasilianischer Art	70
Französische Zwiebelsuppe	71
Dinkelwaffeln	71
Hackbraten Mit Salzkartoffeln	72
Melonen-salat Mit Spargel	72
Chili Con Carne	73
Reis-salat Mit Gemüse	74
Gefüllte Paprika	74
Herbstgemüse	75

Kapitel 7: Backrezepte 76

Schokofudge	77
Flohsamenbrötchen	77
Früchtebrot	78
Cookies	78
Crêpes	79
Becherkuchen	79
Heidelbeerscones	80

Kapitel 8: Süßspeisen und Desserts 81

Käsekuchen	82
Stollen	82
Zimtschnecken	83
Zwetschgenkuchen	84
Marzipankuchen	84
Karottenkuchen	85
Geflochtener Kuchen	85
Beeren-Schichtdessert	86
Rhabarberkuchen vom Blech	86
Kaiserschmarrn	87
„Schokoladen“-Brownies	87
Dinkelzopf	88
Hafer-Mandelkekse	89
Amerikaner	89
Pfannkuchen mit Apfel	90
Apple-Crumble	90
Pudding mit Vanille	91
Butterplätzchen	91
Pralinen mit Kokosnuss	91
Aprikosen-Eis	92
Haferkekse	92
Kirschquark	93
Blaubeermuffins	93
Kokosnuss-Muffins	93
Auflauf mit Sauerkirschen	94
Histaminarme Sahne-Waffeln	94
Vanille-Zimt-Eis	95
Dinkelkuchen aus der Tasse	95
Kokosnuss-Konfekt	95
Überbackene Äpfel	96

Index 97

Kapitel 1: Einleitung

Was ist Histamin?

Histamin ist ein biogenes Amin, das im menschlichen Körper eine zentrale Rolle spielt. Es ist ein wichtiges Signalmolekül, das in vielen biologischen Prozessen wie der Immunantwort, der Regulation von Magensäure und der Funktion des Nervensystems beteiligt ist. Histamin wird in bestimmten Zellen, den sogenannten Mastzellen und Basophilen, gespeichert und bei Bedarf freigesetzt. Es ist auch in vielen Lebensmitteln vorhanden, insbesondere in solchen, die fermentiert oder gereift sind.

Was ist Histaminintoleranz?

Histaminintoleranz ist eine Reaktion auf die Aufnahme von Histamin über die Nahrung, die aufgrund eines Ungleichgewichts zwischen der Histaminzufuhr und der Fähigkeit des Körpers, es abzubauen, entsteht. Normalerweise wird Histamin im Körper durch das Enzym Diaminoxidase (DAO) und teilweise durch das Enzym Histamin-N-Methyltransferase (HNMT) abgebaut. Bei Menschen mit Histaminintoleranz ist diese Abbaukapazität jedoch eingeschränkt, was zu einer Ansammlung von Histamin im Körper führt und verschiedene Symptome hervorrufen kann.



Symptome der Histaminintoleranz

Die Symptome einer Histaminintoleranz können sehr vielfältig sein und ähneln oft denen einer allergischen Reaktion. Dazu gehören:

- **Kopfschmerzen und Migräne:** Eine der häufigsten Beschwerden.
- **Verdauungsprobleme:** Dazu gehören Übelkeit, Blähungen, Durchfall und Magenschmerzen.
- **Hautreaktionen:** Juckreiz, Hautrötungen, Nesselsucht oder Hautausschläge.
- **Herz-Kreislauf-Probleme:** Palpitationen, erhöhter Blutdruck oder sogar Ohnmacht.
- **Atemwegsbeschwerden:** Verstopfte Nase, Niesen oder Asthma-ähnliche Symptome.
- **Menstruationsprobleme:** Frauen berichten häufig über stärkere Menstruationsschmerzen.

Die Symptome treten typischerweise innerhalb weniger Minuten bis Stunden nach dem Verzehr histaminreicher Lebensmittel auf und können je nach individueller Empfindlichkeit variieren.

Diagnose der Histaminintoleranz

Die Diagnose einer Histaminintoleranz ist komplex und oft eine Ausschlussdiagnose. Es gibt keine spezifischen Labortests, die eine Histaminintoleranz eindeutig nachweisen können. Die Diagnose stützt sich in der Regel auf eine ausführliche Anamnese, die Erfassung der Symptome und deren Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme sowie den Erfolg einer histaminarmen Diät.



Histaminintoleranz-Diät: Eine ausführliche Beschreibung

Die wichtigste Maßnahme bei Histaminintoleranz ist die Anpassung der Ernährung, um die Aufnahme von Histamin zu minimieren. Eine histaminarme Diät zielt darauf ab, Lebensmittel zu vermeiden, die reich an Histamin sind oder die Freisetzung von Histamin im Körper fördern.

1. Lebensmittelgruppen und ihre Histamingehalte

- **Histaminreiche Lebensmittel:** Dazu gehören fermentierte Produkte wie Käse, Joghurt, Sauerkraut, Wein, Bier, geräuchertes Fleisch, gereifter Fisch (z.B. Thunfisch, Makrele) und bestimmte Gemüsesorten wie Tomaten, Auberginen und Spinat.
- **Histaminfreisetzende Lebensmittel:** Diese enthalten zwar selbst wenig Histamin, können jedoch die Freisetzung von körpereigenem Histamin fördern. Dazu gehören Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Ananas, Nüsse, Schokolade und bestimmte Gewürze.
- **Histaminabbauhemmende Lebensmittel:** Alkohol und bestimmte Medikamente können den Abbau von Histamin hemmen und sollten daher gemieden werden.

2. Erlaubte Lebensmittel in einer histaminarmen Diät

- **Frisches Fleisch und Fisch:** Vermeiden Sie gereiftes oder gepökeltetes Fleisch und wählen Sie stattdessen frisches, unverarbeitetes Fleisch und Fisch.
- **Frische Eier und Milchprodukte:** Frische Eier und Milchprodukte wie Ricotta oder Mascarpone, die nicht gereift sind, sind in der Regel gut verträglich.



- **Frisches Obst und Gemüse:** Viele Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Birnen, Melonen, Zucchini, Karotten und Brokkoli sind histaminarm und können ohne Bedenken verzehrt werden.

- **Getreide und Hülsenfrüchte:** Reis, Hafer, Quinoa und glutenfreie Produkte sind in der Regel sicher.
- **Pflanzliche Öle und Fette:** Olivenöl, Kokosöl und Butter sind gute Optionen für die Zubereitung von Mahlzeiten.

Vergleich zu anderen Diäten

Die histaminarme Diät unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von anderen Diäten:

- **Im Vergleich zur glutenfreien Diät:** Während die glutenfreie Diät auf den Ausschluss von Gluten fokussiert, zielt die histaminarme Diät auf die Vermeidung von Histamin und histaminfreisetzenden Lebensmitteln ab. Beide Diäten erfordern jedoch eine sorgfältige Auswahl der Lebensmittel.
- **Im Vergleich zur FODMAP-Diät:** Die FODMAP-Diät zielt auf die Reduzierung bestimmter kurzkettiger Kohlenhydrate ab, die im Darm fermentiert werden und Verdauungsprobleme verursachen können. Die histaminarme Diät hingegen konzentriert sich auf die Vermeidung von Histamin und ist weniger restriktiv in Bezug auf Kohlenhydrate.
- **Im Vergleich zur allergenfreien Diät:** Während eine allergenfreie Diät speziell auf die Vermeidung bekannter Allergene wie Milch, Eier, Soja oder Nüsse abzielt, befasst sich die histaminarme Diät mit einer breiteren Palette von Lebensmitteln, die bei empfindlichen Personen Histaminfreisetzung verursachen können.

Merkmale der Histaminintoleranz-Diät

Die Histaminintoleranz-Diät zeichnet sich durch ihre spezifische Ausrichtung auf die Vermeidung von Histamin aus. Wichtige Merkmale sind:

- **Individuelle Anpassung:** Da die Toleranz gegenüber Histamin von Person zu Person unterschiedlich ist, muss die Diät individuell angepasst werden. Manche Menschen können kleine Mengen bestimmter histaminhaltiger Lebensmittel vertragen, während andere strengere Einschränkungen einhalten müssen.
- **Frische ist der Schlüssel:** Da Histamin in Lebensmitteln mit der Zeit ansteigt, ist die Frische der Zutaten entscheidend. Tiefgekühlte Lebensmittel sind oft besser verträglich, da der Histamingehalt durch die Kälte stabilisiert wird.
- **Einfache Zubereitung:** Die histaminarme Diät erfordert einfache Zubereitungsmethoden wie Dämpfen, Kochen oder Backen, um den Histamingehalt niedrig zu halten.
- **Vorsicht bei Zusatzstoffen:** Viele Lebensmittelzusatzstoffe können Histamin freisetzen oder den Abbau hemmen, daher sollten Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen gemieden werden.

Techniken zur Zubereitung der Histaminintoleranzdiät

Die Zubereitung von histaminarmen Mahlzeiten erfordert ein besonderes Augenmerk auf die

Auswahl der Zutaten und die Zubereitungsmethoden. Hier sind einige bewährte Techniken:

1. Frische und schnelle Verarbeitung

Verarbeiten Sie frische Zutaten so schnell wie möglich, um die Histaminbildung zu minimieren. Fleisch und Fisch sollten direkt nach dem Einkauf zubereitet oder eingefroren werden. Lassen Sie Reste nicht lange stehen; kühlen Sie sie schnell ab und verwenden Sie sie innerhalb von 24 Stunden.

2. Schonende Gartechniken

Schonende Gartechniken wie Dämpfen, Pochieren oder langsames Kochen bei niedrigen Temperaturen helfen, den Histamingehalt in Lebensmitteln niedrig zu halten. Vermeiden Sie Methoden wie langes Schmoren, Grillen oder Braten bei hohen Temperaturen, da diese den Histamingehalt erhöhen können.

3. Vermeidung von fermentierten und gereiften Lebensmitteln

Fermentierte und gereifte Lebensmittel enthalten von Natur aus hohe Mengen an Histamin und sollten daher in einer histaminarmen Diät vermieden werden. Stattdessen können frische oder leicht verarbeitete Alternativen verwendet werden.

4. Zubereitung von Mahlzeiten in kleinen Portionen

Bereiten Sie Mahlzeiten in kleinen Portionen zu, um Reste zu minimieren und sicherzustellen, dass alles frisch ist. Dies ist besonders wichtig, da sich Histamin in gelagerten Lebensmitteln ansammelt.

5. Verwendung von Tiefkühlprodukten

Tiefkühlprodukte können eine gute Alternative zu frischen Lebensmitteln sein, insbesondere wenn frische Produkte nicht sofort verarbeitet werden können. Das Einfrieren stoppt die Histaminbildung und ermöglicht eine längere Lagerung ohne Qualitätsverlust.

Fazit

Die Histaminintoleranz erfordert eine gezielte Anpassung der Ernährung, um Symptome zu vermeiden und das Wohlbefinden zu verbessern. Eine histaminarme Diät kann, wenn sie richtig umgesetzt wird, eine effektive Methode sein, um die Belastung durch Histamin zu reduzieren. Die Wahl der richtigen Lebensmittel, die Anwendung geeigneter Zubereitungstechniken und das Verständnis der individuellen Toleranzgrenzen sind entscheidend für den Erfolg dieser Diät. Mit Geduld und der richtigen Herangehensweise können Betroffene ihre Ernährung so gestalten, dass sie nicht nur histaminarm, sondern auch genussvoll und ausgewogen ist.