

Histaminintoleranz Kochbuch für Anfänger

**Mit gesunde für eine histaminarme und
beschwerdenfreie Ernährung.**

Andrea Engel

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 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 Histaminintoleranz?	7
Ursachen und Diagnose der Histaminintoleranz	8
Die Histaminintoleranz-Diät	9
Zubereitungstechniken bei der Histaminintoleranz-Diät	11

Kapitel 2: Snacks & Salate.....**13**

Gurken-honigmelonen-salat	14
Kalbseintopf	14
Indisches Kokos-curry Mit Blumenkohl	15
Süßkartoffel-reis-bällchen	15
Pastinaken-käse-riegel	16
Pastinaken-carpaccio	17
Buchweizensalat Mit Frischem Spargel	17
Herzhafter Zucchini-frischkäse-aufstrich	18
Gesunder Kohlrabi-snack	19
Quinoa-salat	20
Hanf-quark-dip	20
Hirse-salat	21
Roter Aufstrich	21
Rote-bete-salat Mit Ziegenfrischkäse	22
Süßkartoffel-rote-bete-chips	23
Fenchel Im Käse-sesam-mantel	23
Polenta-zucchini-schiffchen	24
Feldsalat Mit Nektarinen Und Pute	25
Staudenselleriesalat Mit Frischer Hähnchenbrust	26
Sommerlicher Melonen-nektarinen-salat	26
Weißkohlsalat	27

Kapitel 3: Smoothies.....**28**

Nektarine-brokkoli-drink	29
Bunter Anti-histamin-shake	29
Fruchtiger Quark-smoothie	30
Mango-quark-smoothie	30
Heidelbeer-aprikosen-drink Aus Der Schüssel	30
Kirsch-mango-püree	31

Kapitel 4: Vorspeisen32

Reis-bällchen 33
Rosenkohlsuppe 33
Quiche 34
Bunte Ricotta-kugeln 35
Einfache Maiswaffeln 35
Sushi Mit Reispapier 36
Chicorée-häppchen 36
Knusprige Mandeln 37
Würziges Popcorn 37
Gemüse-tatar 38

Kapitel 5: Frühstück 39

Sandwich Mit Gouda Und Kräutern 40
Selbstgemachtes Körnermüsli 40
Deftiges Frühstück 41
Mandel-kokos-brot-aufstrich 41
Gesundes Porridge Mit Zimt 42
Amaranth Mit Kokosbrei 42
Zucchini-hummus 42
Lachs-pumpernickel 43
Melonen-pizza 43
Kaffee-creme-shake 44
Grüner Smoothie 44
Frühstückswaffeln 45
Glutenfreies Joghurtbrot 45
Bunter Hirse-obstsalat 46
Heidelbeer-hafer-muffins 47
Mandelmehl-brot 47
Porridge 48
Kokosbrei 48
Brot Mit Mango 49
Kartoffelbrot 49
Obstschale 50
Fruchtquark 50
Irishes Sodabrot 51
Fruity Good-morning-smoothie 51
Müsli Mit Kokosmilch 52
Weintrauben-polenta 52

Kapitel 6: Hauptspeisen 53

Shepherd's Pie 54
Paprika-mozzarella-rigatoni Mit Huhn 54

Mozzarella-salat Mit Aprikosen	55
Geschnetzeltes Mit Reis	56
Spaghetti Bolognese	56
Grünkohl-quiche	57
Gebatener Halloumi Mit Kartoffeln	58
Ofen-nudeln	58
Risotto Mit Spargel	59
Bami Goreng	60
Pastinakenschnitzel Mit Kartoffelsalat	60
Käse-makkaroni	61
Pasta-salat á La Ruck-zuck	62
Paprika-dinkel-nudeln	62
Buntes Curry	63
Schmandgemüse Mit Medaillons	64
Sanftes Chili	64
Erbsensuppe Verfeinert Mit Pfefferminzblättchen	65
Blumenkohl-auflauf	66
Konjak-pasta Verfeinert Mit Lauchzwiebeln	66
Käsespätzle	67
Putengeschnetzeltes	67
Risotto	68
Hähnchen-gemüse-pfanne Samt Reis	69
Lamm Mit Spargel	69
Hähnchenfilet Plus Pfefferminz-dip	70
Nudelpfanne	71
Brokkoli-kartoffel-auflauf	71
Forelle Gefüllt	72
Paprikaquiche	73
Couscouspfanne	73
Frittata	74
Gemüseauflauf	75
Panierter Pangasius Mit Reis	75
Ofengemüse	76
Zucchini-lamm-röllchen Plus Dip	76
Maultaschen	77
Gesunder Knuspersalat	78
Brokkoli Und Lamm Aus Der Pfanne	79
Kräuterpolenta	79
Rote-bete-salat	80
Grünkohlaufauf	80
Gemüse-polenta	81
Tacos	82

Kapitel 7: Backrezepte.....83

Grießschnitten	84
----------------------	----

Apfelbrot	84
Maronenbrot	85
Apfelblättermitteln	86
Karotten Muffins	86
Grissini	87

Kapitel 8: Süßspeisen und Desserts **88**

Heidelbeerwölkchen mit Vanillenote	89
Nektarinen-Muffins	89
Kürbis-Apfel-Kuchen	90
Geflochtener Kuchen	91
Spekulatius	91
Donuts	92
Apfelkuchen	93
Knusprige Pfirsichschnitten	93
Rote-Bete-Kuchen	94
„Schokoladen“-Eis am Stiel	95
Süßkartoffel-Cookies	95
Ricotta-Kuchen	96
Cookies mit weißer Schokolade	96
Pudding mit Vanille	97
Kirschquark	97
Auflauf mit Sauerkirschen	98
Histaminarme Sahne-Waffeln	98
Vanille-Zimt-Eis	99
Apfel-Quarkspeise	99
Kokos-Chia-Eis	100
Dattel-Schokoladen-Kugeln	100
Waffeln	101
Sandkuchen	101
Dinkelkuchen aus der Tasse	102
Kokosnussmakronen	102
Überbackene Äpfel	103
Cookieteig-Bällchen	103
Zerrupfter Pfannkuchen mit Rosinen	103
Gefrorener Joghurt mit Mandeln	104
Aprikosen-Melonen-Salat	104

Index **105**

Kapitel 1: Einleitung

Was ist Histaminintoleranz?

Histaminintoleranz (HIT) bezeichnet eine Unverträglichkeit gegenüber Histamin, einem biogenen Amin, das in verschiedenen Lebensmitteln vorkommt und im menschlichen Körper eine wichtige Rolle bei der Immunantwort spielt. Histamin wird insbesondere bei allergischen Reaktionen freigesetzt, ist aber auch am Schlaf-Wach-Rhythmus, der Magensäureproduktion und der Regulation des Blutdrucks beteiligt. Bei Menschen mit einer Histaminintoleranz kann der Körper Histamin nicht in ausreichender Menge abbauen. Dies geschieht vor allem aufgrund eines Mangels an dem Enzym Diaminoxidase (DAO), das für den Abbau von Histamin im Verdauungstrakt verantwortlich ist. Als Folge kann sich Histamin im Körper ansammeln, was zu verschiedenen Symptomen führt, die oft fälschlicherweise mit Allergien, Migräne oder Verdauungsstörungen in Verbindung gebracht werden.

Symptome der Histaminintoleranz

Die Symptome einer Histaminintoleranz sind vielfältig und oft unspezifisch, was die Diagnose erschwert. Zu den häufigsten Beschwerden gehören:

- **Kopfschmerzen oder Migräne:** Eine erhöhte Histamin-Konzentration kann die Blutgefäße im Gehirn erweitern, was Migräne verursachen kann.



- **Magen-Darm-Probleme:** Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen und Übelkeit treten häufig auf, wenn histaminreiche Lebensmittel verzehrt werden.
- **Hautreaktionen:** Juckreiz, Ausschläge, Rötungen und Nesselsucht können auftreten, ähnlich wie bei allergischen Reaktionen.
- **Atemwegsbeschwerden:** Verstopfte Nase, Husten oder Atemnot können durch eine histaminbedingte Schleimhautreizung verursacht werden.
- **Kardiovaskuläre Symptome:** Histamin kann den Blutdruck beeinflussen, was zu Schwindel, Herzklopfen und plötzlichen Blutdruckabfällen führen kann.

Ursachen und Diagnose der Histaminintoleranz

Die Hauptursache der Histaminintoleranz ist ein Mangel an DAO, dem wichtigsten Enzym, das Histamin im Darm abbaut. In selteneren Fällen kann auch eine eingeschränkte Funktion eines anderen Enzyms, der Histamin-N-Methyltransferase (HNMT), zu einem Übermaß an Histamin im Körper führen.

Die Diagnose der Histaminintoleranz gestaltet sich oft schwierig, da keine einheitlichen diagnostischen Kriterien existieren. Häufig wird ein Ausschlussverfahren angewandt, bei dem andere Unverträglichkeiten und Krankheiten ausgeschlossen werden. Ein DAO-Bluttest kann Hinweise auf einen Enzymmangel geben, und eine histaminarme Diät kann als diagnostisches Mittel eingesetzt werden. Bessern sich die Symptome während einer histaminarmen Ernährungsweise, liegt wahrscheinlich eine Histaminintoleranz vor.



Die Histaminintoleranz-Diät

Die Behandlung der Histaminintoleranz erfolgt in erster Linie durch eine angepasste Ernährung, bei der histaminreiche Lebensmittel gemieden werden. Ziel der Diät ist es, die Aufnahme von Histamin so weit wie möglich zu reduzieren, um eine Ansammlung im Körper zu verhindern.

Grundprinzipien der Histaminintoleranz-Diät

Die histaminarme Diät basiert auf der Vermeidung von Lebensmitteln, die entweder viel Histamin enthalten oder die Histaminfreisetzung im Körper fördern. Da Histamin in Lebensmitteln vor allem durch mikrobiellen Abbau von Proteinen entsteht, sind insbesondere fermentierte und lange gelagerte Lebensmittel problematisch.

Folgende Lebensmittelgruppen sollten möglichst gemieden oder stark reduziert werden:

1. Histaminreiche Lebensmittel:

Gereifter Käse (z.B. Parmesan, Emmentaler, Gorgonzola)

Geräucherte und gepökelte Fleischwaren (z.B. Salami, Schinken)

Fisch und Meeresfrüchte, insbesondere wenn sie nicht frisch sind

Fermentierte Produkte wie Sauerkraut, Essig, Sojasoße und Alkohol (besonders Rotwein und Sekt)



2. Lebensmittel, die Histamin freisetzen (sogenannte Histaminliberatoren):

Tomaten, Erdbeeren, Spinat, Auberginen

Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen, Mandarinen)

Nüsse (vor allem Walnüsse und Cashewnüsse)

3. Enzymhemmende Lebensmittel (blockieren DAO):

Alkohol, besonders Rotwein

Schwarzer Tee und Grüntee

Energy-Drinks

Erlaubte und empfohlene Lebensmittel

Es gibt jedoch auch viele Lebensmittel, die bei einer Histaminintoleranz gut verträglich sind und keine Symptome verursachen. Zu den erlaubten Lebensmitteln gehören:

- **Frisches Fleisch und Geflügel:** Frisch zubereitet und nicht gepökelt oder geräuchert
- **Frischer Fisch:** Fisch sollte unmittelbar nach dem Fang verzehrt werden, da er schnell Histamin bildet.
- **Frisches Obst und Gemüse:** Äpfel, Birnen, Trauben, Karotten, Zucchini und Salat sind in der Regel gut verträglich.
- **Getreide und Getreideprodukte:** Reis, Hafer, Dinkel und Weizen sind unproblematisch.
- **Pflanzliche Fette:** Öle wie Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- **Milchersatzprodukte:** Mandelmilch, Reismilch oder Kokosmilch



Merkmale und Struktur der Histaminintoleranz-Diät

Die Histaminintoleranz-Diät ist individuell anpassbar und muss auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden. Da die Histaminempfindlichkeit von Person zu

Person variiert, ist es wichtig, dass jeder Betroffene genau beobachtet, welche Lebensmittel gut vertragen werden und welche nicht. Es empfiehlt sich, ein Ernährungstagebuch zu führen, um mögliche Zusammenhänge zwischen der Ernährung und den auftretenden Symptomen zu erkennen.

Die Diät kann in zwei Phasen unterteilt werden:

1. Eliminationsphase: In dieser Phase werden alle potentiell histaminreichen und histaminfreisetzenden Lebensmittel gemieden, um eine vollständige Entlastung des Körpers zu erreichen. Diese Phase dauert in der Regel 2 bis 4 Wochen.

2. Testphase: Nach der Eliminationsphase werden einzelne Lebensmittel schrittweise wieder eingeführt, um herauszufinden, welche genau Symptome auslösen und welche verträglich sind. Dieser Prozess hilft, die persönliche Toleranzschwelle zu bestimmen.

Zubereitungstechniken bei der Histaminintoleranz-Diät

Die Art und Weise, wie Lebensmittel zubereitet werden, spielt eine wesentliche Rolle bei der Vermeidung von Histamin. Hier sind einige Techniken und Tipps, die helfen, histaminarm zu kochen und die Freisetzung von Histamin zu minimieren:

1. Frische Zutaten verwenden: Histamin entsteht vor allem durch mikrobiellen Abbau, daher sollten Lebensmittel möglichst frisch zubereitet und schnell verzehrt werden. Fleisch und Fisch sollten nach dem Einkauf direkt eingefroren oder zeitnah verzehrt werden, um die Histaminbildung zu vermeiden.



2. Garen und Dünsten statt Grillen oder Braten: Schonende Zubereitungsmethoden wie Dämpfen, Dünsten oder Kochen sind besser als starkes