

Das XXL Histaminintoleranz Kochbuch

Die leckersten veganen Rezepte für eine ausgewogene und entzündungshemmende Ernährung bei Histaminintoleranz

Mike Eichmann

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
Ausführliche Beschreibung der Histaminintoleranz.....	7
Ausführliche Beschreibung der Histaminintoleranz-Diät.....	10
Ausführliche Beschreibung der Merkmale der Histaminintoleranz-Diät.....	13
Kapitel 2: Vorspeisen	15
Antipasti.....	16
Schafskäsesuppe.....	16
Feta-paprika-muffins.....	17
Gemüse-tatar.....	18
Karottenkürbissuppe.....	18
Sushi Mit Reispapier.....	19
Mozzarella Mit Gemüse.....	19
Chicorée-häppchen.....	20
Quiche.....	21
Würziges Popcorn.....	21
Mangoldsalat.....	22
Kapitel 3: Smoothies	23
Sellerie-dattel-smoothie.....	24
Fruchtiger Quark-smoothie.....	24
Thai-spargel-drink.....	24
Mango-quark-smoothie.....	25
Rucola-buttermilch-shake.....	25
Melone-mango-smoothie.....	26
Kirsch-mango-püree.....	26
Kapitel 4: Snacks & Salate	27
Hanf-quark-dip.....	28
Fenchel Im Käse-sesam-mantel.....	28
Brokkoli-snack-balls.....	29
Feldsalat Mit Nektarinen Und Pute.....	30
Pommes Aus Wintergemüse Plus Quark-dip.....	30
Kartoffelsalat.....	31
Rote-bete-johannisbeer-snack.....	32
Süßkartoffel-rote-bete-chips.....	32
Fruchtiger Fenchelsalat.....	33
Süßkartoffel-reis-bällchen.....	33

Johannisbeer-salatdressing	34
Gesunder Kohlrabi-snack	35
Histaminarmer Reis-salat	35
Quinoa-salat	36
Weißkohlsalat	37
Polenta-zucchini-schiffchen	37
Rote-bete-salat Mit Ziegenfrischkäse	38
Kresse-nektarinen-stulle Aus Sauerteig	39
Ciabatta Mit Artischocke	39
Hirse-salat	40
Gefüllte Süßkartoffel	40

Kapitel 5: Frühstück..... 42

Sandwich Mit Gouda Und Kräutern	43
Porridge	43
Brot Mit Mango	44
Paprika-rühreier	44
Bällchen Aus Datteln	45
Fluffige Frühstückswaffeln	45
Frühstückswaffeln	46
Pfirsich-creme	46
Frühstückshörnchen Glasiert	47
Chinesische Röllchen	47
Rührei Nach Veganer Art	48
Kokosnuss-milchreis	48
Buttermilch-johannisbeer-eierkuchen	49
Frische Buttermilchpfannkuchen	49
Reisflocken Porridge Mit Verschiedenen Früchten	50
Kokosbrei	51
Grießbrei Mit Gemischten Beeren	51
Bunter Hirse-obstsalat	52
Zucchini Gerollt Verfeinert Mit Quark	52
Beeren-smoothie	53
Eiweißpfannkuchen	53
Overnight Oats Mit Heidelbeeren	54
Lachs-pumpernickel	54
Brötchen Nach Italienischer Art	55
Obstsalat Mit Reismudeln	55

Kapitel 6: Hauptspeisen..... 56

Käsespätzle	57
Gemüse-polenta	57
Gemüseauflauf	58
Sanftes Chili	59
Gemüse-hirse-topf	59

Rinderroulade Mit Püree	60
Nudelpfanne	61
Hackbraten Mit Salzkartoffeln	62
Gebackener Pangasius Mit Reis	62
Dinkelwaffeln	63
Rote Bete Pasta	64
Risotto	64
Pizza	65
Buttermilch-eierkuchen Verfeinert Mit Lachs	65
Kürbis-bouletten Plus Joghurt-dip	66
Herzhafter Schmarrn	67
Tacos	68
Ratatouille	68
Spargel-pfannkuchen	69
Frittata	70
Hähnchen-gemüse-pfanne Samt Reis	70
Pasta Mit Rucola Und Zwiebel	71
Zucchini-pasta	72
Gurkengemüse Mit Lachs	72
Brokkoli Und Lamm Aus Der Pfanne	73
Gefüllte Paprikaschoten	74
Ofenkartoffeln Mit Radieschen-quark	75
Gnocchi überbacken	75
Kürbis-hackfleisch-eintopf	76
Grünkohl-quiche	76
Pasta-salat á La Ruck-zuck	77
Salat Mit Ziegenkäse Und Roter Bete	78
Paprikaquiche	78
Cremige Suppe Aus Süßkartoffeln	79
Gemüselasagne	80
Panierter Pangasius Mit Reis	80
Quinoa Mal Anders	81
Ofen-nudeln	82
Gebratenes Hähnchen – Dazu Gedünstetes Gemüse	82
Pastinakenschnitzel Mit Kartoffelsalat	83
Gefüllte Paprika	84
Kapitel 7: Backrezepte	85
Cookies	86
Becherkuchen	86
Crêpes	87
Grissini	87
Maronenbrot	88
Früchtebrot	89

Kapitel 8: Süßspeisen und Desserts..... 90

Zimtschnecken 91
Blaubeermuffins 91
Beeren-Schichtdessert 92
Butterplätzchen 92
„Schokoladen“-Brownies 93
Kaiserschmarrn 94
Kokosnuss-Muffins 94
Apple-Crumble 95
Dinkelzopf 95
Stollen 96
Pfannkuchen mit Apfel 97
Karottenkuchen 97
Aprikosen-Eis 98
Haferkekse 99
Käsekuchen 99
Amerikaner 100
Beeren-Grütze 101
Müsliriegel 101
Donuts 102
Süßkartoffel-Cookies 103
Rote-Bete-Kuchen 103
Kokosnussmakronen 104
„Schokoladen“-Eis am Stiel 104
Kürbis-Apfel-Kuchen 105
Cookieteig-Bällchen 106
Sandkuchen 106
Apfelkuchen 107
Waffeln 107
Ricotta-Kuchen 108

Index..... 109

Kapitel 1: Einleitung

Ausführliche Beschreibung der Histaminintoleranz

Was ist Histamin?

Histamin ist ein biogenes Amin, das im Körper natürlich vorkommt. Es spielt eine entscheidende Rolle im Immunsystem, bei allergischen Reaktionen, in der Magen-Darm-Regulation und in der Neurotransmission. Histamin wird in den Mastzellen und Basophilen gespeichert und bei Bedarf freigesetzt, insbesondere bei allergischen Reaktionen oder Entzündungen.

Was ist Histaminintoleranz?

Histaminintoleranz tritt auf, wenn der Körper nicht in der Lage ist, Histamin effektiv abzubauen. Dies geschieht häufig aufgrund eines Mangels an dem Enzym Diaminoxidase (DAO), das für den Abbau von Histamin im Körper verantwortlich ist. Wenn Histamin in größeren Mengen als normal vorhanden ist und nicht ausreichend abgebaut wird, kann dies zu verschiedenen Symptomen führen.



Ursachen der Histaminintoleranz

1. Enzymdefizit: Der häufigste Grund ist ein Mangel an DAO. Dies kann genetisch bedingt sein oder durch Erkrankungen wie Zöliakie, Morbus Crohn oder bakterielle Überwucherungen im Darm entstehen.

2. Lebensstil und Ernährung: Eine Ernährung, die reich an histaminhaltigen oder histaminfreisetzenden Lebensmitteln ist, kann die Symptome verschlimmern. Dazu zählen reife Früchte, fermentierte Lebensmittel und Alkohol.

3. Medikamente: Bestimmte Medikamente, wie Schmerzmittel, Antidepressiva oder Antibiotika, können die DAO-Aktivität beeinträchtigen und die Symptome verstärken.

4. Darmgesundheit: Eine gestörte Darmflora oder Entzündungen im Darm können die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen, Histamin abzubauen.

Symptome der Histaminintoleranz

Die Symptome können variieren und treten häufig nach dem Verzehr histaminreicher Lebensmittel auf. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- **Kopfschmerzen/Migräne:** Oft als drückend oder pulsierend beschrieben.
- **Hautreaktionen:** Urtikaria (Nesselsucht), Juckreiz, Rötungen oder Schwellungen.
- **Verdauungsprobleme:** Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen oder Übelkeit.
- **Atembeschwerden:** Nasenverstopfung, Asthmaanfälle oder Atemnot.
- **Herz-Kreislauf-Probleme:** Herzrasen oder niedriger Blutdruck.

Die Symptome können von mild bis schwer variieren und treten häufig zeitverzögert auf.



Diagnostik

Die Diagnose einer Histaminintoleranz gestaltet sich oft schwierig, da die Symptome unspezifisch sind und viele andere Erkrankungen ähneln können. Eine Kombination aus folgenden Methoden wird häufig genutzt:

- 1. Ernährungstagebuch:** Patienten führen ein Tagebuch über ihre Nahrungsaufnahme und Symptome, um Zusammenhänge zu erkennen.
- 2. Eliminationsdiät:** Histaminreiche Lebensmittel werden für einen bestimmten Zeitraum aus der Ernährung entfernt, um festzustellen, ob sich die Symptome bessern.
- 3. Blutuntersuchungen:** Die Bestimmung der DAO-Aktivität im Blut kann hilfreich sein, ist aber nicht immer verfügbar oder zuverlässig.
- 4. Hauttests:** Diese können eingesetzt werden, um allergische Reaktionen auszuschließen.

Behandlung

Die Hauptbehandlung besteht darin, histaminreiche Lebensmittel zu vermeiden und die Symptome zu managen:

- **Ernährung:** Eine Diät, die histaminreiche Lebensmittel meidet, ist entscheidend. Dazu gehören frische, unverarbeitete Lebensmittel.
- **Medikamentöse Unterstützung:** Antihistaminika können helfen, die Symptome zu lindern.



- **Darmgesundheit:** Die Verbesserung der Darmflora durch Probiotika und eine

ballaststoffreiche Ernährung kann unterstützend wirken.

- **Stressmanagement:** Stress kann die Symptome verschlimmern; Techniken wie Meditation und Yoga können hilfreich sein.

Ausführliche Beschreibung der Histaminintoleranz-Diät

Einführung

Die Histaminintoleranz-Diät zielt darauf ab, den Histamingehalt in der Nahrung zu reduzieren, um Symptome zu vermeiden. Histaminreiche Lebensmittel und solche, die die Histaminausschüttung fördern, werden dabei gemieden. Die Diät ist eine zentrale Maßnahme zur Kontrolle der Symptome bei betroffenen Personen.

Grundlagen der Diät

Die Hauptprinzipien der Histaminintoleranz-Diät sind:

- 1. Vermeidung von histaminreichen Lebensmitteln:** Dazu gehören Lebensmittel, die von Natur aus viel Histamin enthalten oder bei deren Lagerung Histamin gebildet wird.
- 2. Vermeidung von Histaminfreisettern:** Einige Lebensmittel können im Körper Histamin freisetzen, auch wenn sie selbst wenig Histamin enthalten.
- 3. Frische Lebensmittel bevorzugen:** Da Histamin sich mit der Zeit in Lebensmitteln bildet, sollten frische Zutaten verwendet und verderbliche Waren schnell verbraucht werden.



Lebensmittel, die vermieden werden sollten

- **Reife und fermentierte Produkte:** Käse (insbesondere gereifte Sorten), Wurst, Sauerkraut, Joghurt.
- **Alkoholische Getränke:** Besonders Rotwein, Sekt und Bier.
- **Bestimmte Obst und Gemüsesorten:** Tomaten, Spinat, Avocados, Bananen, Erdbeeren.
- **Konservierte und verarbeitete Lebensmittel:** Dosenfisch, Fertiggerichte, stark verarbeitete Snacks.
- **Gewürze:** Essig, Sojasauce, Chili, Zimt.

Erlaubte Lebensmittel

Die Diät umfasst in erster Linie frische und unverarbeitete Lebensmittel:

- **Frisches Fleisch und Fisch:** Hühnerbrust, frischer Fisch, Lamm.
- **Getreideprodukte:** Reis, Quinoa, Buchweizen, Kartoffeln.
- **Frisches Gemüse:** Karotten, Brokkoli, Zucchini, Gurken.
- **Milchprodukte:** Frische Milch, Butter (in moderaten Mengen), Joghurt aus frischer Milch.
- **Fette:** Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl.



Zubereitungstechniken

Um die Histaminaufnahme weiter zu minimieren, sind bestimmte Zubereitungstechniken wichtig:

- **Frisch kochen:** Bereiten Sie Mahlzeiten aus frischen Zutaten zu, anstatt vorgefertigte Lebensmittel zu verwenden.
- **Richtige Lagerung:** Kühlen Sie Lebensmittel sofort nach dem Kauf und verbrauchen Sie sie schnell.
- **Dämpfen und Kochen:** Vermeiden Sie das Braten und Frittieren, da diese Methoden zusätzliche Stoffe freisetzen können.

Vergleich mit anderen Diäten

1. Paleo-Diät

Die Paleo-Diät konzentriert sich auf unverarbeitete Lebensmittel, ähnlich der Histaminintoleranz-Diät. Während die Paleo-Diät bestimmte Lebensmittel wie Milchprodukte und Hülsenfrüchte ausschließt, erlaubt die Histaminintoleranz-Diät frische Milch in moderaten Mengen, sofern keine Reaktionen auftreten.

2. Low-FODMAP-Diät

Die Low-FODMAP-Diät wird häufig zur Behandlung von Reizdarmsyndrom eingesetzt und schließt Lebensmittel mit bestimmten Kohlenhydraten aus, die Blähungen und Unwohlsein verursachen können. Einige der verbotenen Lebensmittel in der Low-FODMAP-Diät überschneiden sich mit denen der Histaminintoleranz-Diät, aber nicht alle. Eine Person mit Histaminintoleranz muss auf eine größere Anzahl von Lebensmitteln achten.



3. Glutenfreie Diät