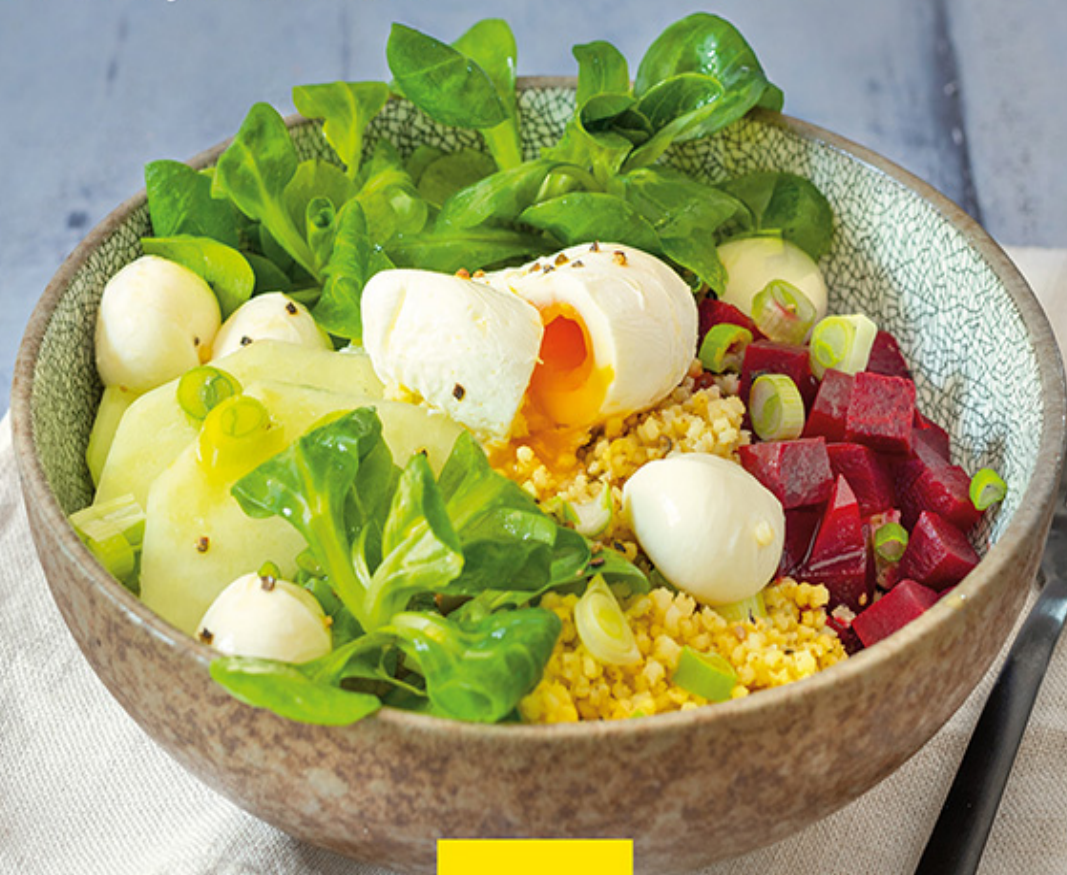


ANNE KAMP

GESUND
ESSEN

HISTAMIN- INTOLERANZ

*Ein ganzheitlicher Ansatz
für beschwerdefreien Genuss*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Cora Wetzstein, Kathrin Gritschneder (Neuauflage)

Korrektur: Jutta Weikmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9446-6

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: StockFood Studios/Jan Wischnewski

Illustrationen: Ela Strickert Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

Fotos: StockFood Studios/Jan Wischnewski; Katrin Winner;
Kramp + Gölling

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9446 10_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen, kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Rezeptinfos



vegan



vegetarisch



glutenfrei



laktosefrei

Aus der Praxis für die Praxis: So gelingt gesundes Genießen!



Absolut alltagstauglich:

Unkomplizierte Rezepte für alle Mahlzeiten des Tages

Prävention mit Genuss:

Mit angepasster Ernährung beschwerdefrei werden

Expertenwissen:

Die neuesten Erkenntnisse der Medizin und Ernährungswissenschaft rund um das Thema Histaminintoleranz

Auf den Punkt:

Praktische Lebensmitteltabellen, Infografiken und nützliche Tipps für das Essen außer Haus

Drei-Stufen-Plan:

Praktische und wirksame Hilfe bei der Ernährungsumstellung



Beschwerdefrei genießen bei Histaminintoleranz

Zahlreiche Histaminintolerante fühlen sich fast täglich unwohl und leiden unter vielfältigen Beschwerden. In diesem Ratgeber finden Sie einen praktischen Leitfaden, mit dem Sie Ihre Beschwerden in kurzer Zeit deutlich reduzieren können oder auch ganz beschwerdefrei werden. Sie lernen für Sie verträgliche Lebensmittel und Gerichte kennen und finden zahlreiche Alternativen zu Ihren bisherigen Lieblingsgerichten, die Ihren Alltag auch zukünftig abwechslungsreich und genussvoll werden lassen.

Was ist Histaminintoleranz?

Sie leiden unter Bauchbeschwerden, Kopfweg, allergieähnlichen Symptomen – oft ist dafür ein natürlicher Nahrungsbestandteil verantwortlich.

Bei einer Histaminintoleranz (HIT) führen nicht nur Histamin selbst, sondern auch weitere biogene Amine zu Beschwerden. Streng genommen handelt es sich also um eine Unverträglichkeitsreaktion auf biogene Amine. Histamin spielt im menschlichen Körper eine wichtige Rolle. Beispielsweise wirkt es als Gewebshormon und ist wesentlich an der Reizung von Nervenzellen beteiligt, es regt die Bildung des Magensafts an und beeinflusst den Schlaf-wach-Rhythmus. Zudem wird Histamin bei allergischen Reaktionen (z. B. Pollenallergien) in großen Mengen über die Mastzellen freigesetzt, was letztlich die Beschwerden verursacht.

Was läuft falsch?

Bei extrem hohen Histaminmengen in der Kost (z. B. durch verdorbenes Fleisch oder alten Fisch) würde jeder Mensch mit Symptomen reagieren. Histaminintolerante sprechen nur schon auf deutlich geringere Mengen an. Welche Fehlfunktionen im Körper dieser Unverträglichkeit zugrunde liegen, ist noch nicht vollständig zu beantworten. Ein Mangel an oder eine unzureichende Aktivität des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) gilt als nahezu gesichert. Die DAO wird vor allem in der Schleimhaut des Dünndarms gebildet und muss die mit der Nahrung aufgenommenen biogenen Amine abbauen. Geschieht dies nicht effizient genug, steigt der Histamingehalt im Körper, und es kommt zu Beschwerden,

die einer echten Allergie ähnlich sind. Auch ein möglicher Mangel am Enzym Histamin-N-Methyltransferase (HNMT), welches das Histamin innerhalb der Körperzellen abbauen muss, wird diskutiert. Warum oder seit wann bei Ihnen eine HIT vorliegt, lässt sich leider oft nicht genau sagen. Die genauen Hintergründe sind noch nicht bekannt. Eine Heilung ist somit nach heutigem Stand der Medizin auch noch nicht möglich. Bei einigen Menschen kommt es aufgrund einer Darmerkrankung, z. B. einer Dünndarmentzündung, zu einer Histaminintoleranz. Wenn die Grunderkrankung erfolgreich behandelt wurde und ausgeheilt ist, wird die Histaminintoleranz mit großer Wahrscheinlichkeit wieder verschwinden.

Das Nonplusultra: die Bauchregeln

Sie finden einige der Symptome von > auch bei sich und vermuten, unter einer Histaminintoleranz zu leiden? Wenn Sie vor allem unter einem unruhigen Bauch (Blähungen, Bauchweh, weiche Stühle und Durchfälle) leiden, dann beginnen Sie damit, die sogenannten Bauchregeln ab > (oder in >) umzusetzen. Hin und wieder stellt sich heraus, dass die Umsetzung dieser darmfreundlicheren Kost schon genügt oder eine vorliegende Histaminintoleranz deutlich geringer ausgeprägt vorliegt als ursprünglich angenommen. Essen Sie keinesfalls zu streng histaminarm, wenn dieses nicht wirklich nötig ist!

Wer ist betroffen?

Auffällig ist, dass es innerhalb einer Familie oft mehr als einen Betroffenen gibt. Erste Studien zeigen dazu, dass auch eine genetische Veranlagung für einen Mangel an Diaminoxidase existiert.

Histaminintoleranz bei Kindern findet sich seltener als bei Erwachsenen. Auch das Ausmaß der Unverträglichkeit ist sehr unterschiedlich. Einige Menschen beobachten schon länger, dass sie Rotwein nicht so gut vertragen wie Weißwein, haben nur gelegentlich Kopfschmerzen oder einen weichen Stuhl und fühlen sich nur mäßig eingeschränkt durch die Beschwerden. Andere leiden schon seit Jahren unter sehr ausgeprägten Symptomen, haben zahlreiche Arztbesuche hinter sich und es fällt ihnen schwer, den Arbeitsalltag gut zu bewältigen. Genauso unterschiedlich ist von Mensch zu Mensch, ab welcher Histaminmenge Beschwerden auftreten. Die Ausprägung einer HIT kann also sehr variabel sein und auch bei ein und demselben Menschen sehr stark schwanken.

Was ist Histamin biochemisch?

Histamin gehört zur Gruppe der sogenannten biogenen Amine, die von Natur aus in Nahrungsmitteln zu finden sind. Biogene Amine entstehen in Nahrungsmitteln aus Aminosäuren (Bausteine für Eiweißstoffe). Diese Aminosäuren können zu biogenen Aminen werden, wenn diese Lebensmittel gelagert oder erhitzt werden. So entsteht aus der Aminosäure Histidin das biogene Amin Histamin oder aus der Aminosäure Tyrosin das biogene Amin Tyramin. Histamin genauso wie auch die anderen biogenen Amine werden den Lebensmitteln also nicht zugesetzt – deshalb sind sie leider aber auch auf keiner Zutatenliste zu finden.

Meist unverträgliche Lebensmittel

Alkohol (v. a. Rotwein und Sekt), Tomaten (v. a. in konzentrierter Form wie in Tomatenmark, -ketchup), Sauerkraut, Spinat, konservierter und geräucherter Fisch (z. B. Thunfisch, Hering, Lachs, Makrele), Erdbeeren, Kiwi,

Bananen, Orangen, Ananas, Nüsse, Schokolade, haltbare Dauerwürste (z. B. Salami), konserviertes Fleisch (z. B. roher Schinken, Kassler), reifer und gelagerter Käse (z. B. Emmentaler, alter Gouda).

Die Symptome einer HIT

Zeitpunkt und Ausprägung der Beschwerden einer Histaminintoleranz (HIT) können stark variieren und belasten Betroffene oft stundenlang.

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 etwa einen Tag nach der Nahrungsaufnahme sagen!

Fast immer grummelt der Bauch

Kaum ein Histaminintoleranter beobachtet alle rechts aufgeführten Beschwerden. Je mehr Symptome bei Ihnen allerdings vorliegen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie von einer Histaminintoleranz betroffen sind. Magen-Darm-Beschwerden werden dabei 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. >) einen weiteren Hinweis geben, ob Sie von einer Histaminintoleranz betroffen sind.

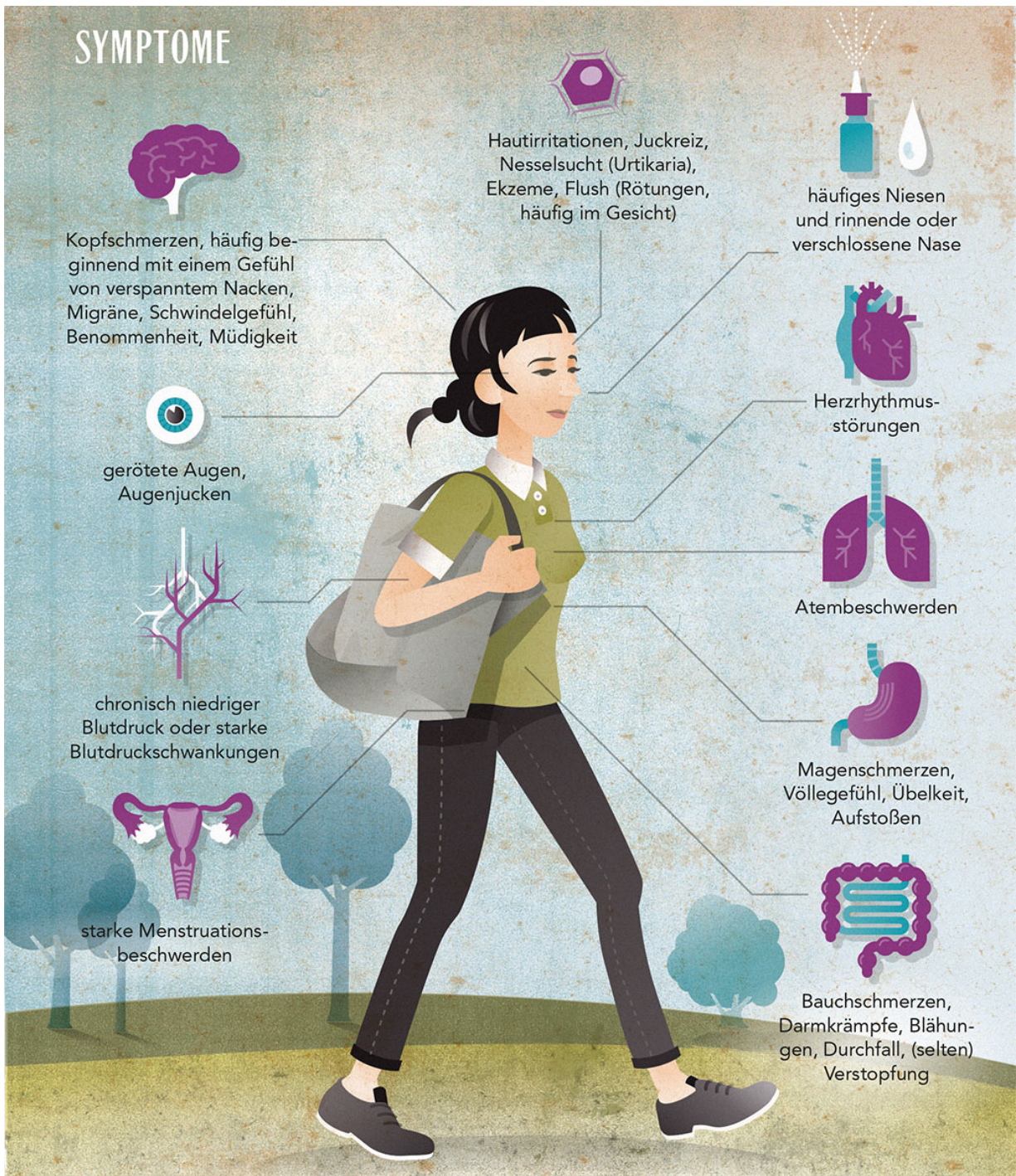
Symptome ohne erkennbare Krankheit

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 lästigen 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 allergologisch geschulte Ernährungstherapeutinnen und -therapeuten unter www.daab.de und www.ak-dida.de.

SYMPTOME



Diagnose: nicht einfach

Eine Histaminintoleranz bleibt oft lange unerkannt, da es keine diagnostischen Mittel gibt, die diese Unverträglichkeit zuverlässig nachweisen.

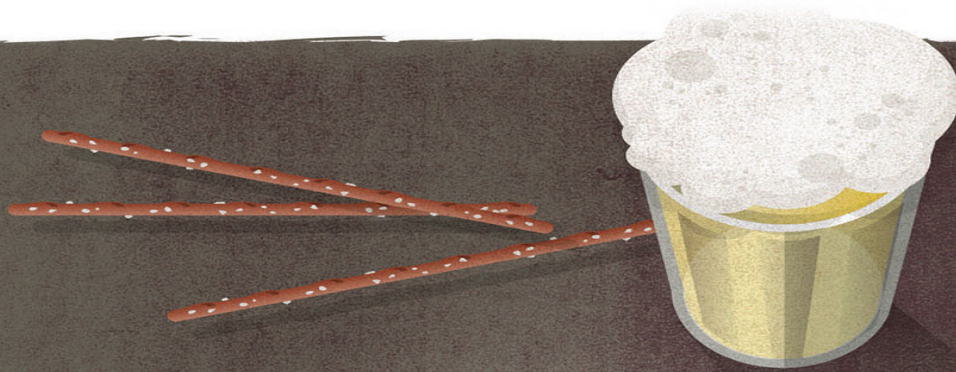
Bei einer Histaminintoleranz handelt es sich nicht um eine Allergie. Daher sind die gängigen Allergietests (Hauttest oder Bluttest) in diesem Fall nicht zielführend.

Stellen Sie die Diagnose infrage

Leider gibt es bis heute kein geeignetes und sicheres Diagnoseverfahren, um eine Histaminintoleranz zuverlässig zu diagnostizieren oder auch auszuschließen. Zahlreiche Angebote von Ärzten oder Heilpraktikern, die in der Regel von der Krankenkasse nicht bezahlt werden, können, wenn überhaupt, nur einen Hinweis auf diese Unverträglichkeit geben, jedoch keinen sicheren Nachweis liefern. Falls Sie also – von wem auch immer – nach einer Untersuchung die Diagnose Histaminintoleranz bekommen haben, sollten Sie diese in jedem Fall infrage stellen. Überprüfen Sie die Diagnose durch eine zweiwöchige Karenzphase (s. >) sowie eine anschließende Wiedereinführung der entsprechenden Lebensmittel (Testphase) – wobei Sie jeweils die Bauchregeln (s. ab >) einhalten sollten. Erst wenn Sie sicher und deutlich von einer histaminarmen Ernährung profitieren und ein wiederholter Verzehr von histaminhaltiger Kost zu Beschwerden führt, kann sicher von dem Vorliegen einer Histaminintoleranz ausgegangen werden. Falls sich der anfängliche HIT-Verdacht auf diese Weise nicht bestätigt, sollte auf jeden Fall von einer unnötigen Kosteneinschränkung abgesehen werden. Eine histaminarme Kost ist keineswegs grundsätzlich gesünder.

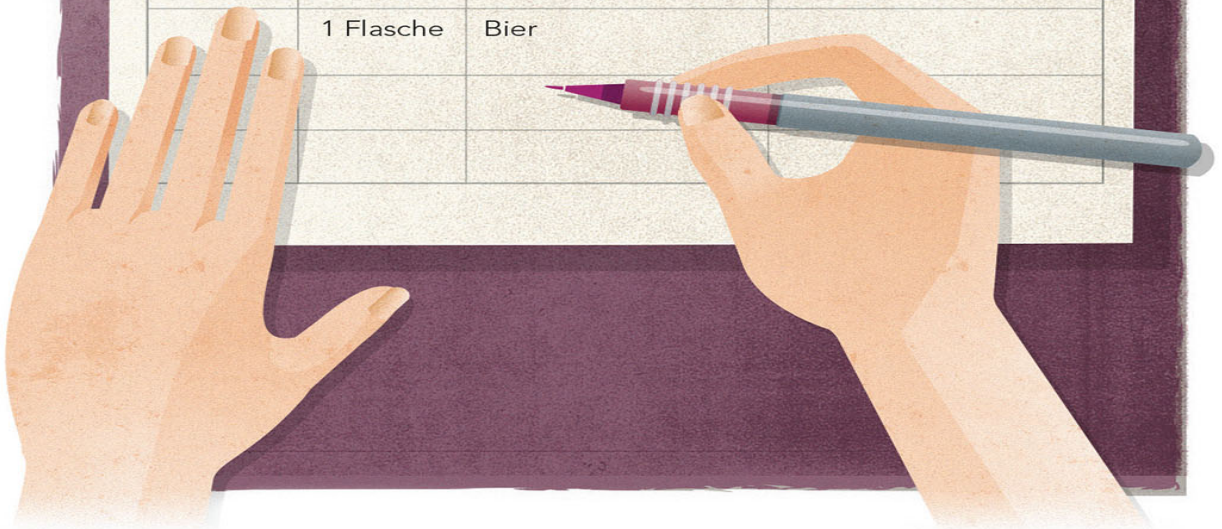
Hindernisse für die Diagnose

Eine genaue Diagnostik ist immer dann besonders schwierig, wenn Sie noch unter weiteren Unverträglichkeiten leiden. Eine Pollenallergie (Heuschnupfen) kann ebenfalls zu Niesanfällen oder gereizten Augen führen. Eine Weizenallergie bereitet nicht selten Hautjucken und eine Laktoseintoleranz führt immer zu Bauchbeschwerden. Diese und weitere Unverträglichkeiten können ebenfalls für Ihre Beschwerden verantwortlich sein. Lassen Sie sich unbedingt durch einen erfahrenen Arzt oder Ernährungstherapeuten bei der Suche nach den »Übeltätern« begleiten. Ernährungstherapeutinnen mit Erfahrung im allergologischen Bereich finden Sie auf der Webseite des Arbeitskreises Diätetik in der Allergologie (www.ak-dida.de) und des Deutschen Allergie- und Asthmabunds e. V. (www.daab.de).



Ernährungs-Symptom-Protokoll für: Mia Muster

UHRZEIT	MENGE	LEBENSMITTEL/ GETRÄNK	BESCHWERDEN/ STUHLGANG
7:00	1 Tasse	Kaffee mit Milch	
	1	Brötchen mit Butter und Käse	7:30 Stuhlgang (normal)
10:00	1 Glas	Orangensaft	11:00 Bauchgeräusche, leichte Blähungen
12:30	1	Lasagne, Quarkspeise	13:00 Völlegefühl 14:00 laufende Nase
15:00	1	Banane	16:00 Kopfschmerzen, Müdigkeit
18:30	2 Scheiben	Vollkornbrot mit Butter und ge- kochtem Schinken	
	1 Stück	Paprika	20:00 Blähungen, Durchfall
21:00	ca. 25	Salzstangen	
	1 Flasche	Bier	



Gut zu wissen

Leider kann keine Diagnostik, die bei einer Ärztin oder einem Heilpraktiker durchgeführt wird, einen zuverlässigen Nachweis des Vorliegens einer HIT erbringen. Anders ein Ernährungs-Symptom-Protokoll – das kann zu Beginn der Ernährungsumstellung sehr hilfreich sein. Es ist in der Ernährungstherapie ein unumgängliches Mittel, um den möglichen Zusammenhang zwischen der Nahrungsauswahl und den Beschwerden zu verdeutlichen. Neben den Lebensmitteln und Getränken sollten dabei auch Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel notiert werden. Einen Blanko-Vordruck und ein ausgefülltes Musterbeispiel für ein Protokoll finden Sie im Internet: www.annekamp.de. Führen Sie das Protokoll nie länger als erforderlich, damit Sie weiterhin einen entspannten Umgang mit dem Essen behalten und die Dokumentation nicht zu einer Belastung wird. Bei Durchsicht des Protokolls sollte die erste Frage sein: Sind alle Bauchregeln (s. ab >) eingehalten? Ohne eine darmfreundliche Kost kann nicht erwartet werden, dass der Bauch planmäßig arbeitet.

Relevante Lebensmittel

Orientieren Sie sich in Karenz-, Testphase und Langzeiternährung an der Tabelle in [>](#). Hier finden Sie ergänzende Infos.

Getränke

Alkoholische Getränke, allen voran Rotwein und Sekt, aber auch Bier und Weißwein bereiten nahezu immer Beschwerden. Unter den alkoholischen Getränken sind Spirituosen wie Korn, Grappa, Wodka, Whisky, Eierlikör und Baileys am ehesten verträglich.

Gemüse

Gemüse enthält einen hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen, die für unsere guten Darmbakterien wichtig sind. Versuchen Sie möglichst mehrmals am Tag eine Portion Gemüse zu verzehren – insgesamt sollten Sie auf 400–500 g pro Tag kommen. Das ist nicht wenig – auf [>](#) finden Sie Tipps, wie man das Ziel erreichen kann. Bei blähendem Gemüse ist die Mindestmenge an Protein (mind. 20 g) dazu besonders wichtig, um die Gasbildung im Darm zu reduzieren.



Obst

Falls Sie nach dem Verzehr von normalerweise verträglichen Früchten den Verdacht haben, zeitverzögert mit einem unruhigen Bauch zu reagieren, kann eine Fruktose- oder Sorbitunverträglichkeit vorliegen. Grundsätzlich ist Obst verträglicher, wenn es in Kombination mit Fett oder Eiweiß

verzehrt wird – beispielsweise mit Mandeln, Sahnejoghurt oder Käsewürfeln.

Kartoffeln, Reis und Nudeln

Kartoffeln, Reis und Nudeln sind immer problemlos verträglich. Vorsicht ist jedoch bei Fertig- oder Halbfertigprodukten aus dieser Gruppe geboten. Kartoffelgerichte enthalten oft Geschmacksverstärker, die Beschwerden verursachen können. Grundsätzlich gilt, sich nicht an kohlenhydratreichen Lebensmitteln satt zu essen. Denn sie beschleunigen die Transitzeit im Verdauungstrakt, was Bauchbeschwerden begünstigen kann. Orientieren Sie sich hierzu am Tellermodell in [>](#).

Brot und Getreideprodukte

Grundsätzlich sind Weizen- und Dinkelbrot sowie Nudeln gut verträglich. In der Praxis zeigt sich allerdings, dass eine große Anzahl von Menschen deutlich zu viel und zu häufig Weizen oder Dinkel zu sich nimmt. Das stört die Verdauung und ist nicht selten die Ursache für unruhige Bäuche und Intoleranzen. Grobe Brote wie Schrotbrote oder Pumpernickel sowie Roggensauerteigbrote führen hin und wieder zu Beschwerden. Lesen Sie hierzu mehr auf [>](#), zum Thema Gluten finden Sie Informationen auf [>](#).

Hefe

Bäckerhefe enthält keine nennenswerten Mengen an Histamin. Die Praxis zeigt, dass hefehaltige Brote überwiegend sehr gut verträglich sind, wenn diese nicht zu frisch gegessen werden. Hefetabletten, -flocken sowie Hefeextrakt können jedoch hin und wieder Beschwerden hervorrufen.

Fleisch

Muskelfleisch ist von Natur aus arm an biogenen Aminen. Es enthält jedoch größere Mengen der Aminosäure Histidin, welche sich mit zunehmender Lagerung, Haltbarmachung und Erwärmung in Histamin umwandelt. Verwenden Sie daher stets sehr frisches und kurz gegartes Fleisch!

Mariniertes Fleisch wie Grillfleisch, Gyros oder Dönerfleisch sowie lang gegarte (z. B. Gulasch, Braten, Rouladen) und aufgewärmte Fleischgerichte werden nicht immer gut vertragen. Daher gilt vor allem in der ersten Diätphase (Karenzphase): Verwenden Sie bitte ausschließlich frisch zubereitete Fleischgerichte, die maximal 20 Minuten erhitzt oder warm gehalten wurden.



Wurstwaren

Je frischer, desto besser. Salami, Teewurst, Mettwurst und Cervelatwurst, roher Schinken, geräucherter Speck, Rauchfleisch und Lachsschinken sind nicht oder nur in sehr geringen Mengen geeignet. Bevorzugen Sie, vor allem zu Beginn der Ernährungsumstellung, Frischwurstaufschnitt wie gekochten Schinken, Mortadella, Aspikaufschnitt,

Bierschinken oder Putenbrust, die ohne Geschmacksverstärker hergestellt wurden.

Fisch

Schneller als in anderen Lebensmitteln bilden sich in Fisch große Mengen Histamin. Hier ist es noch wichtiger als beim Fleisch, dass der Fisch sehr frisch ist. In der ersten Phase der Ernährungsumstellung, sprich in der Karenzphase, sollten Sie möglichst nur wirklich fangfrischen Fisch oder Tiefkühlware verwenden. Den tiefgekühlten Fisch bitte direkt zubereiten und nicht vorher auftauen lassen. Konservierter Fisch ist nie verträglich und sollte auf jeden Fall gemieden werden. Für Meeresfrüchte wie Garnelen, Muscheln oder Krebsfleisch gilt das Gleiche.

Eier

Eier sind in jeglicher Form problemlos verträglich. Hart gekochte Eier sind für einen schwachen Magen schwer verdaulich.

Fett und Öl

Bei der Verwendung von Speiseölen und -fetten gibt es keine Einschränkung, da alle sehr gut verträglich sind. Der Fettgehalt in Speisen führt anders als häufig angenommen nur selten zu Bauchbeschwerden. Falls Sie hier nachhaltig den Verdacht haben, Fett nicht gut zu verdauen, lassen Sie dieses bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abklären.

Süßigkeiten und Knabbereien

Bei den Süßwaren gibt es zum Bedauern vieler Betroffener wenige, aber dafür sehr wichtige Einschränkungen. Schokolade wie auch alle anderen Süßwaren, die mit der

LEBENSMITTEL-GRUPPE	1. DIÄTPHASE: KARENZPHASE histaminarm -> geeignet	2. DIÄTPHASE: TESTPHASE bedingt geeignet	HISTAMINREICH -> in der Regel nicht geeignet
HÜLSENFRÜCHTE		Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen (Tofu), Sojasauce	
KARTOFFELN	Kartoffeln, selbst gemachte oder TK-Pommes, Puffer etc.; Süßkartoffeln; Fertiggerichte ohne Glutamat/Hefeextrakt	Fertiggerichte mit Hefeextrakt	Fertiggerichte mit Glutamat
OBST	max. 125 g/Portion, kombiniert mit einer Fett- u. Proteinquelle: Äpfel, Aprikosen, Birnen, Cranberrys, Datteln, Feigen, Heidel-, Him- u. Holunderbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren, Kaki, Kirschen, Litschis, Mangos, Mirabellen, Nektarine, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Rhabarber, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Wassermelone, Weintrauben; Trockenfrüchte (außer Banane)	Ananas, Avocado, gelbe, nicht überreife Bananen, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruits, Kiwis, Limette, Mandarine, Orange, Papayas, Zitronen	sehr reife Bananen
NÜSSE UND SAMEN	Kokosnuss, Kürbiskerne, Macadamia, Mandeln, Mohn, Pinienkerne, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne	Cashewkerne, Paranüsse	Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse

LEBENSMITTEL-GRUPPE	1. DIÄTPHASE: KARENZPHASE histaminarm -> geeignet	2. DIÄTPHASE: TESTPHASE bedingt geeignet	HISTAMINREICH -> in der Regel nicht geeignet
GETREIDE, BACKWAREN, TEIGWAREN	einmal am Tag: Brote u. Brötchen aus Weizen- od. Dinkel, Gerste, Bulgur, Couscous, Nudeln; Cornflakes, Mais- u. Reiswaffeln; Amarant, Haferflocken, Hirse, Mais, Quinoa, Reis	Roggenbrot u. -brötchen; Nudeln aus Hülsenfrüchten	Trinkkakao
MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE	Butterkäse, junger Gouda, Mozzarella; Sahne, Crème fraîche, Frischkäse, Schmand; Abtropfjoghurt, Joghurt griechischer Art, körniger Frischkäse (Hüttenkäse); bei einigen Betroffenen gut verträglich: Buttermilch, Joghurt, Kefir, Milch, Milchspeiseeis, Molke, Quark, Skyr	alle reifen Käsesorten: Alpkäse, Appenzeller, Bergkäse, Edamer, Emmentaler, Esrom, (mittel-)alter Gouda, Parmesan, Tilsiter, Weichkäse (Brie, Camembert), Schafskäse, Feta; bei Betroffenen mit Magen- u. Darmbeschwerden je nach Menge nicht immer gut verträglich: Buttermilch, Joghurt, Kefir, Milch, Milchspeiseeis, Molke, Quark, Skyr	

LEBENSMITTEL-GRUPPE	1. DIÄTPHASE: KARENZPHASE histaminarm -> geeignet	2. DIÄTPHASE: TESTPHASE bedingt geeignet	HISTAMINREICH -> in der Regel nicht geeignet
FLEISCH UND WURST	Fleisch (Geflügel, Schwein, Rind, Wild); Bratenaufschnitt, Fleisch in Aspik, Frischwurstaufschnitt, Mortadella (ohne Glutamat/Hefeextrakt), Putenbrust, gekochter Schinken	erneut aufgewärmte u. lange gegarte (länger als 20 Min.) Fleischgerichte; max. 30 g: Cervelatwurst, Kassleraufschnitt, Mettwurst, Salami, Teewurst, roher Schinken	Mettenden, mariniertes Fleisch (z. B. Grillfleisch, Döner), Kasslerfleisch; Fleisch- u. Wurstkonserven
FISCH UND MEERESFRÜCHTE	wirklich frischer Fisch; TK-Fisch, direkt zubereitet od. 12 Std. im Kühlschrank aufgetaut	lang gegarter Fisch	Fischkonserven, geräucherter Fisch, Garnelen, Krabben, Hummer, Muscheln
EIER	gekochtes Ei, Omelett, Rührei		
FETTE UND ÖLE	Butter, Frittierfett, Margarine, Pflanzenöle, Schmalz		
ZUCKER UND SÜSSUNGSMITTEL	Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfelkraut, Birnendicksaft, Honig; Rohrzucker, Zucker, Reissirup; brauner Zucker, Farinzucker, Ursüße; Laktose, Erythritol, Maltose, Malzzucker, Maltodextrin, Dinkelsirup, Traubenzucker, Dextrine, Dextrose, Glukose-Fruktose-Sirup	Zuckeraustauschstoffe: Isomalt (Handelsname Palatinit), Laktit, Maltit, Mannit, Sorbit, Xylit; Süßstoffe: Acesulfam, Aspartam, Cyclamat, Saccharin	

LEBENSMITTEL-GRUPPE	1. DIÄTPHASE: KARENZPHASE histaminarm -> geeignet	2. DIÄTPHASE: TESTPHASE bedingt geeignet	HISTAMINREICH -> in der Regel nicht geeignet
SÜSSWAREN UND KNABBERARTIKEL	weiße Schokolade, Fruchtgummi (aus verträglichen Früchten), Frucht- u. Kaubonbons, Marzipan, Karamellbonbons, Schaumzucker; Salzstangen, Kartoffelchips (ohne Glutamat/Hefeextrakt); Gelee, Konfitüre; Kuchen u. Gebäck ohne Nüsse u. Schokolade, Reiswaffeln, Popcorn	geringe Mengen: Lakritz u. Vollmilchschokolade; Knabberartikel mit Hefeextrakt; Erdnussflips; Kuchen u. Gebäck mit geringem Kakao- u. Nussanteil	Schokolade (v.a. Zartbitter), Pralinen, Nugat, Nuss- Nugat-Creme; Erdnüsse; Knabberartikel mit Glutamat; Kuchen u. Gebäck mit hohem Kakao- od. Nussanteil
GEWÜRZE UND SONSTIGES	Gewürze (ohne Glutamat/Hefe- extrakt), Kräuter, Salz, Pfeffer Gemüsebrühe ohne Glutamat/Hefeextrakt, Senf; Cranberrysaft (Essigersatz); Hefe, Gelatine, Puddingpulver	Würzsaucen auf Tomatenbasis (z. B. Curryketchup), Mayonnaise; Obst-, Tafel- u. Weingeistessig, Aceto balsamico bianco; Gemüsebrühe mit Hefeextrakt; Fertiggerichte mit Hefeextrakt	Aceto balsamico, Rot weinessig; Brühe mit Glutamat; Fertiggerichte mit Glutamat