

EatSmarter!

# HISTAMIN- INTOLERANZ

Das Kochbuch mit 50 Rezepten  
für unbeschwertem Genuss



riva

EatSmarter!

# HISTAMIN- INTOLERANZ

---

Das Kochbuch mit 50 Rezepten  
für unbeschwertem Genuss

---

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text und Redaktion EatSmarter!: Katrin Koelle

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Vorderseite: © StockFood / Smend, Maja; Rückseite: Mitte: © StockFood / Bender, Uwe; alle anderen Bilder: [eatsmarter.de/westermann-buroh.de](http://eatsmarter.de/westermann-buroh.de)

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0510-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0054-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0053-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter \_\_\_\_\_

***[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)***

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Mehr Genuss und Lebensfreude mit weniger Histamin .....	4
Histamin – was ist das eigentlich? .....	5
Histaminunverträglichkeit: So hilft eine bewusste Lebensmittelauswahl .....	5
Gute Speisen bei HI: je frischer, desto besser .....	6
Worauf es bei Fleisch besonders ankommt .....	7
So bekommt Ihnen Fisch trotz Histaminunverträglichkeit .....	7
Vorsicht mit Fertiggerichten .....	8
Zusatzstoffe und ihre Verträglichkeit .....	9
Iss dies, nicht das .....	9
Informationen zu den Nährwerten .....	17
FRÜHSTÜCK .....	19
HAUPTGERICHTE .....	31
SNACKS .....	81



# MEHR GENUSS UND LEBENSFREUDE MIT WENIGER HISTAMIN

Sie haben vom Arzt die Diagnose »Histaminintoleranz« (HI) bekommen? Dazu unseren Glückwunsch! Das ist ganz ernst gemeint: Viele Betroffene konsultieren zahlreiche Ärzte, ohne dass diese die wahre Ursache für die Beschwerden feststellen. Das liegt nicht zuletzt daran, dass bis vor kurzer Zeit die meisten Mediziner der Ansicht waren, dass so etwas wie eine Unverträglichkeit von Histamin gar nicht existiere. Erst nach und nach bringen erste Studien von aufgeschlossenen Medizinerinnen Ergebnisse, die beweisen: Die Betroffenen sind alles andere als »eingebildete Kranke«.

Insofern haben Sie also zunächst wirklich Glück gehabt: Sie wissen, was Ihnen fehlt, und können nun gezielt daran arbeiten, dass Ihre Beschwerden sich vermindern und sich Ihr Wohlbefinden im Gegenzug verbessert.

Dieses Buch will Ihnen dabei mit Informationen, praktischen Tipps und 50 köstlichen Rezepten helfen. Es bietet Ihnen alle wichtigen Grundlagen, um sofort in ein neues, genussvolles und beschwerdefreies Leben zu starten.

Eins sollten Sie dabei bitte im Auge behalten: Wer ganz und gar auf Histamine verzichten will, muss sich sehr stark einschränken. In vielen Fällen ist das aber gar nicht nötig. Denn während man bei bestimmten Lebensmitteln und Zutaten weiß, dass Betroffene darauf mit Beschwerden reagieren, gibt es durchaus auch solche, die in geringen Mengen trotz eines gewissen Histamingehalts gut vertragen werden. (Mehr dazu lesen Sie auf Seite 9.)

Sie werden unter den folgenden Rezepten auch immer wieder das eine oder andere finden, in dem solche grundsätzlich verdächtigen Zutaten vorkommen. Falls Sie be-

reits wissen, dass Sie eine bestimmte Zutat besonders schlecht vertragen, lassen Sie diese weg – oder Sie probieren das Rezept trotzdem und prüfen, ob es nicht doch ein Kandidat für Ihre »Hitliste« werden kann.

## HISTAMIN – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Wer hinter dem Wort einen fragwürdigen Zusatzstoff aus der Lebensmittelchemie oder gar ein Gift vermutet, liegt zum Glück daneben. Tatsächlich handelt es sich bei Histamin um einen völlig natürlich vorkommenden, körpereigenen Botenstoff, ein sogenannter Neurotransmitter. Er hat im menschlichen Körper zahlreiche Funktionen, spielt eine gute und wichtige Rolle zum Beispiel bei der Regulation von Magensäure, Schlaf-Wach-Phasen und Energiehaushalt und verhindert übermäßige Schwellungen bei allergischen Reaktionen.

Normalerweise merken wir von den Aktivitäten dieses Botenstoffs nicht viel – es sei denn, wir haben einen angeborenen Mangel an dem Enzym Diaminoxidase (DAO). Das DAO kann selbst große Mengen Histamin im Darm aufspalten und abbauen, sodass der Botenstoff seine Aufgaben erledigt, ohne Beschwerden zu verursachen.

Liegt nun aber ein DAO-Mangel vor, kann jede Ausschüttung von Histamin Probleme verursachen. Typische Folgen können zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden, eine permanent verstopfte Nase, Müdigkeit, Juckreiz, Herzrasen, Bauchkrämpfe und Kopfschmerzen sein.

Als sehr deutlicher Hinweis auf eine Empfindlichkeit gegen Histamin gilt es außerdem, wenn es nach Insektenstichen zu ungewöhnlich großen Quaddeln, ungewöhnlich starkem Jucken und Brennen oder sogar zu einer allergischen Reaktion kommt.

## HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT: SO HILFT EINE BEWUSSTE LEBENSMITTELAUSWAHL

Histamin kommt aber nicht nur in unserem Körper vor, sondern ist auch in vielen Lebensmitteln und Zusatzstoffen enthalten. Wieder andere Lebensmittel und Zusatz-

stoffe enthalten zwar kein Histamin, blockieren jedoch entweder die DAO-Tätigkeit oder sorgen dafür, dass der Körper vermehrt Histamine ausschüttet.

Obwohl dies eine Tatsache ist, bestreiten noch immer viele Mediziner, dass solche Nahrungsmittel bei Menschen mit einer Histaminunverträglichkeit zu Beschwerden führen können. Ihr Argument dabei: Von außen zugeführtes Histamin sei im Körper wirkungslos, zumal die Mengen viel zu gering seien. Unbestritten ist immerhin, dass Histamin in großen Mengen (ab 100 mg) giftig wirkt und schwere Reaktionen bis hin zu einem allergischen Schock auslösen kann.

Zu solchen Mengen kommt es allein durch den Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln zum Glück fast nie. Als Verträglichkeitsgrenze gelten für Gesunde etwa 10 mg. Wer auf Histamin empfindlich bzw. mit Beschwerden reagiert, erreicht seine persönliche Grenze allerdings schon bei deutlich geringeren Mengen.

Es ergibt also auf jeden Fall Sinn, bei einer diagnostizierten Unverträglichkeit möglichst wenig Histamin zu sich zu nehmen und außerdem alles zu meiden, was die Aktivität des DAO-Enzyms hemmt oder die vermehrte Ausschüttung von Histamin im Körper fördert. Eine genaue und ausführliche Liste solcher »Übeltäter« und natürlich auch der Lebensmittel und Getränke, die Ihnen guttun, finden Sie ab Seite 10.

## GUTE SPEISEN BEI HI: JE FRISCHER, DESTO BESSER

Wer erfahren hat, dass eine Histaminunverträglichkeit für seine Beschwerden sorgt, der fragt sich natürlich als Erstes: Was kann ich denn nun noch problemlos essen? Die Antwort ist relativ einfach: Man kann mit ruhigem Gewissen und mit ein paar Einschränkungen fast genauso essen wie gewohnt.

Brot und Gebäck können Sie sich beispielsweise unbeschwert gönnen, denn Getreide enthält generell kein Histamin. Bei Weizen kann es im Einzelfall allerdings trotzdem zu Beschwerden kommen, das probieren Sie am besten aus. Eine Ausnahme von dieser Regel sind allerdings alle mit Hefe zubereiteten Backwaren, da Hefe als unverträglich gilt.

Besonders bei Obst und Gemüse muss man wirklich nur auf wenige Sorten verzichten, und das gilt erfreulicherweise beinahe ebenso für Fisch und Fleisch. Hier spielt allerdings absolute Frische eine Hauptrolle, denn je länger beides lagert, desto mehr Histamin reichert sich darin an.

## WORAUF ES BEI FLEISCH BESONDERS ANKOMMT

Sogenanntes abgehangenes (lange gelagertes) Rindfleisch zum Beispiel mag besonders zart sein und manchem gut schmecken – bei einer Histaminunverträglichkeit sollten Sie trotzdem lieber zur sehr frischen Variante greifen. Dasselbe gilt auch für Wild, sofern es überhaupt infrage kommt, und für alle anderen Fleischsorten.

Lagern Sie Fleisch auch zu Hause nur kurz im Kühlschrank bzw. verbrauchen Sie es noch am Tag des Einkaufs, um eine mögliche Histaminbelastung zu vermeiden bzw. möglichst gering zu halten.

Da der Histamingehalt auch in sehr frischem Fleisch umso höher steigt, je mehr es zerkleinert wurde, sollten Sie Hackfleisch nur mit äußerster Vorsicht genießen. Lassen Sie es am besten bei einem guten Metzger oder an der Fleischtheke »live« durchdrehen und verbrauchen Sie es dann zu Hause umgehend.

Wer viel und gern Hackfleisch isst, für den lohnt sich unbedingt die Anschaffung eines eigenen Fleischwolfs, denn gute Geräte sind günstig zu haben. So können Sie es selbst in der eigenen Küche unmittelbar vor der Zubereitung herstellen, und zwar auch aus Fleischsorten, die im Handel nicht als Hackfleisch angeboten werden.

Verzichten Sie unbedingt auf fertig mariniertes oder gewürztes Fleisch. Überhaupt gilt als wichtige Regel: Fleisch nur ganz frisch und naturbelassen, nie verarbeitet kaufen!

## SO BEKOMMT IHNEN FISCH TROTZ HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT

Man hört immer wieder, Fisch sei bei einer Histaminunverträglichkeit tabu. Tatsächlich stimmt das für einige Arten, und es trifft auch grundsätzlich zu, dass Sie alle eingelegten, marinierten oder anderweitig zubereiteten Fischarten links liegen lassen sollten.

Fangfrischen Fisch, der auf Eis gelagert wurde, können Sie aber sorglos genießen. Fisch in solcher Qualität bekommen Sie beim Fachhändler, und nur dort sollten Sie kaufen. Wer keinen guten Fischhändler in der Nähe hat, der kann auf tiefgekühlten Fisch ausweichen.



Viele Fische werden noch auf See direkt nach dem Fang und dem Ausnehmen schockgefroren, daher ist gefrorener Fisch in Sachen Frische im Zweifelsfalle sogar die bessere Wahl. Ganz wichtig: Tauen Sie Fisch nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur möglichst zügig auf, und bereiten Sie ihn umgehend zu. Jede Stunde mehr im Kühlschrank lässt den Histamingehalt ansteigen, der bei fangfrischem Fisch noch bei fast null liegt.

## VORSICHT MIT FERTIGGERICHTEN

Zugegeben: Gerade an stressigen Tagen kann es manchmal praktisch sein, eine Fertigmahlzeit aus der Tiefkühltruhe zuzubereiten oder vom Lieferservice etwas bringen zu lassen. Nehmen Sie sich trotzdem lieber die Zeit, selbst etwas zu zaubern – es darf dann auch gern schnell gehen.

Für Ihr Wohlbefinden lohnt sich der Mehraufwand mit Sicherheit. Denn feststeht: Nur, was Sie selbst zubereiten, trägt garantiert das Prädikat »frei von« bzw. »arm an Histamin«!

Fertiggerichte dagegen enthalten fast immer eine oder mehrere Zutaten sowie Zusatzstoffe (siehe auch die folgende Tabelle), die nicht in einen histaminarmen Speiseplan passen.

Überprüfen kann der Konsument das nur sehr bedingt. Bei abgepackt gekauften Fertigenüs können Sie zwar die Zutatenliste genau studieren – das kostet allerdings auch viel Zeit, und Sie werden feststellen, dass die meisten Gerichte erst gar nicht infrage kommen.

Ganz kompliziert wird es, wenn man beim Lieferservice bestellt, denn bei Pizza, Pasta, Fleisch oder Fisch lässt sich unmöglich feststellen, was genau im jeweiligen Gericht steckt und vor allem, wie frisch die Zutaten tatsächlich sind. Kochen Sie darum so oft wie möglich selbst.

## ZUSATZSTOFFE UND IHRE VERTRÄGLICHKEIT

Zusatzstoff	E-Nummer	Eigenschaft	Verträglich?
Amaranth	E 123	Farbstoff	nein
Ammoniumglutamat	E 624	Geschmacksverstärker	nein
Azorubin	E 122	Farbstoff	nein
Benzoessäure	E 210	Konservierungsstoff	nein
Calciumbezoat	E 211	Konservierungsstoff	nein
Calcium(di)glutamat	E 623	Geschmacksverstärker	nein
Carob (Johannisbrotkernmehl)	E 410	Verdickungsmittel	nein
Carrageen	E 407 + 407a	Verdickungsmittel	nein
Chinolingelb	E 104	Farbstoff	nein
Cochenillerot A	E 124	Farbstoff	nein
Curcumin/Kurkumin	E 100	Farbstoff	ja
Erythrosin	E 127	Farbstoff	nein
Gelborange S	E 110	Farbstoff	nein
Glutaminsäure	E 620	Geschmacksverstärker	nein
Guarkernmehl (Guaran)	E 412	Verdickungsmittel	bedingt
Indigotin I	E 132	Farbstoff	bedingt
Kaliumbenzoat	E 212	Konservierungsstoff	nein
Kaliumglutamat	E 622	Geschmacksverstärker	nein
Karmin	E 120	Farbstoff	nein
Magnesium(di)glutamat	E 625	Geschmacksverstärker	nein
Natriumbenzoat	E 211	Konservierungsstoff	nein
Natriumglutamat	E 621	Geschmacksverstärker	nein
Natriumnitrit	E 250	Konservierungsstoff	ja
Natrium-Orthophenylphenol	E 232	Konservierungsstoff	nein
2-Phenylphenol (oder Orthophenylphenol)	E 231	Konservierungsstoff	nein
Parabene (diverse)	E 214 – E 219	Konservierungsstoffe	nein
Patentblau V	E 131	Farbstoff	bedingt
Pektin	---	Verdickungsmittel	ja
Riboflavin-5-Phosphat	E 101a	Farbstoff	bedingt
Sorbinsäure und -salze	E 200 – E 203	Konservierungsstoffe	nein
Sulfite (diverse)	E 220 – E 228	Konservierungsstoffe	nein
Tartrazin	E 102	Farbstoff	nein
Zuckerulör	E 150a und b	Farbstoff	ja

## ISS DIES, NICHT DAS

Die nachfolgende Lebensmittel-Ampel zeigt Ihnen auf einen Blick, welche Lebensmittel und Getränke Ihnen bei einer Histaminunverträglichkeit guttun und welche nicht.