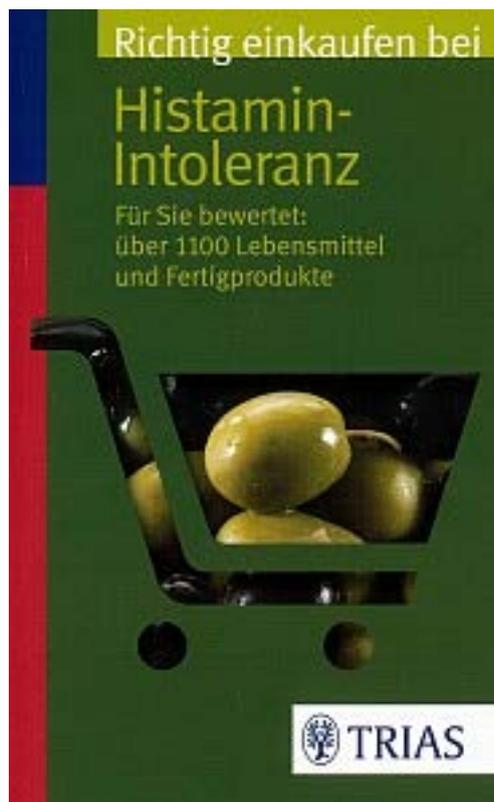




Schleip, T. Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten die überarbeitete Neuauflage des Einkaufsführers für Menschen mit Histamin-Intoleranz in Ihren Händen. Er richtet sich an Menschen, die unter einer leichten bis mittelschweren Form der Intoleranz leiden. Sollten Sie bereits auf kleinste Histamin-Mengen mit Beschwerden reagieren, sind evtl. auch Lebensmittel, die in diesem Buch mit ► bewertet sind, nicht für Sie geeignet. Sicher haben Sie bereits die Erfahrung gemacht, dass histaminbedingte Beschwerden einem das Leben zur Qual machen können. Dies gilt umso mehr, wenn man die Auslöser noch gar nicht identifiziert hat. Unheilvolle Symptome drohen dann nach jeder Mahlzeit und sogar Stunden oder Tage danach. Weil Diätfehler bei einer Histamin-Intoleranz sogenannte »pseudoallergische Reaktionen« wie Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Übelkeit oder Hautirritationen hervorrufen, wird sie nicht selten mit einer Nahrungsmittel-Allergie verwechselt. Doch die Histamin-Intoleranz ist keine Allergie, sondern ein Enzymdefekt. Aus diesem Grund kann sie durch die klassischen Testmethoden des Allergologen nicht aufgedeckt werden. Dieser Ratgeber ist dennoch auch für allergiegeplagte Leser von großem Nutzen, da die Histamin-Intoleranz allergische Reaktionen spürbar verstärken kann.

Viele Betroffene fühlen sich alleingelassen mit ihren Symptomen. Nur wenige haben das Glück, von ihren Ärzten, Ernährungsberatern und Heilpraktikern brauchbare Ratschläge zu erhalten, die es ihnen ermöglichen, tatsächlich beschwerdefrei zu leben. Die Zutatenlisten von Lebensmitteln sagen nichts über die Verträglichkeit aus, es sei denn, Sie wissen genau, worauf zu achten ist. Erfreulicherweise haben sich einige Hersteller bereit erklärt, ihr Angebot hinsichtlich ihrer Eignung bei Histamin-Intoleranz einer kritischen Prüfung unterziehen zu lassen. Hierfür möchte ich mich im Namen aller Betroffenen herzlich bedanken.

Die Auswahl an Lebensmitteln in den Tabellen finden Sie in herkömmlichen Supermärkten, in Reformhäusern, Naturkost- und Biomärkten. Mithilfe dieses handlichen Ratgebers können Sie noch vor Ort entscheiden, ob Sie ein bestimmtes Lebensmittel bedenkenlos einkaufen dürfen oder ob Sie sich lieber für eine Alternative entscheiden. Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg!

Ihr Thilo Schleip,
Oldenburg, im April 2013

- 6 **Liebe Leserin,
lieber Leser,**

- 9 **Basics zur Intoleranz**
- 10 **Was bedeutet Histamin-Intoleranz?**
- 11 Kaum bekannt und doch präsent
- 12 Überlastung mit Histamin
- 14 Typische Beschwerden
- 18 Die Erkrankung erkennen

- 20 **Ernährungs-Tipps**
- 20 Fisch enthält Histamin-Vorläufer
- 21 Fleisch nur ganz frisch verwenden
- 23 Histaminbombe: lange gereifter Käse
- 24 Essen Sie reichlich Obst und Gemüse
- 26 Was ist mit Backwaren?
- 27 Convenience Food und Fast Food
- 28 Alkohol? Nein danke!
- 30 Ungeeignete Arzneimittel

- 31 **Richtig einkaufen**
- 32 **Wo kaufe ich am besten ein?**

- 37 **Einkaufs-Tabellen**
- 38 **So lesen Sie die Tabellen**
- 39 **Fleisch- und Wurstwaren**
- 44 **Käse, Milch & Co.**

- 47 Teigwaren, Kartoffeln
- 49 Frisch und knackig
- 54 Gutes aus der Backstube
- 61 Fertiggerichte
- 68 Brotaufstrich
- 70 Müsli, Flocken, Getreide und Mehl
- 74 Desserts und Süßwaren
- 82 Würz- und Süßungsmittel, Saucen und Dips
- 86 Koch- und Backzutaten
- 93 Getränke

- 97 **Kochen und unterwegs essen**
- 98 **Außer Haus essen**
- 98 Restaurants & Co.
- 100 Einladungen
- 101 Unterwegs und zwischendurch
- 102 **Selbst kochen**
- 102 Warum der Histamingehalt steigt
- 104 Was Sie sonst noch tun können
- 105 Gesund leben fängt im Kopf an
- 106 **Lebensmittelverzeichnis**



aus: Schleip, Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz
(ISBN 9783830467977) © 2013 Trias Verlag

Einkaufs-Tabellen

Die folgenden Einkaufs-Tabellen enthalten einen repräsentativen Querschnitt von Speisen und Getränken, die heutzutage überall erhältlich sind. Beim Einkaufen sollten Sie dieses Büchlein daher immer bei sich haben.

So lesen Sie die Tabellen

Die in den folgenden Tabellen aufgeführten Produkte finden Sie in Supermärkten, Reformhäusern und Bioläden. Natürlich kann in diesem Buch nur eine kleine Auswahl aller verfügbaren Lebensmittel dargestellt werden. Es wurde darauf geachtet, möglichst »gängige« und bekannte Lebensmittel zu bewerten, wobei auch die Auskunftsbereitschaft der Hersteller naturgemäß eine maßgebliche Rolle spielt. Einige haben bereitwillig alle Inhaltsstoffe preisgegeben, andere nicht. Jedes Lebensmittel wurde hinsichtlich seiner Eignung bei Histamin-Intoleranz einer genauen Betrachtung unterzogen und in folgende Kategorien unterteilt:

▲ = sehr empfehlenswert

▶ = eingeschränkt empfehlenswert

▼ = eher nicht empfehlenswert

Die Beurteilungskriterien hängen von unterschiedlichen Faktoren ab und werden eingangs jeder Warengruppe erläutert. Natürlich können weder die Nahrungsmittel-Hersteller noch der Verfasser dieses Buches eine Garantie bezüglich der Verträglichkeit abgeben, da zu viele Unwägbarkeiten im Spiel sind. Wie bereits erwähnt, sollten besonders Menschen mit einer schweren Form der Intoleranz die Verträglichkeit behutsam austesten. Aber gerade die in diesem Buch aufgeführten Anbieter sind für das Thema Histamin-Intoleranz sensibilisiert und bemühen sich, Waren so frisch und verträglich wie möglich auf den Markt zu bringen.

Fleisch- und Wurstwaren

Wie Sie wissen, hängt die Verträglichkeit tierischer Lebensmittel zu einem Großteil von ihrem Frischegrad ab. Generelle Empfehlungen hinsichtlich der Eignung eines Produktes gestalten sich daher gerade bei dieser Warengruppe schwierig. Die hier verwendeten Beurteilungskriterien für Fleisch- und Wurstwaren sollten auch für Ihren nächsten Einkauf Berücksichtigung finden. Sie lauten:

- verwendetes Rohmaterial (Leber, Hüfte etc.)
- Zustand (z. B. am Stück, geschnitten, gehackt, püriert)
- Verarbeitungsstufe (roh, mariniert, paniert etc.)
- Kühlstufe (keine Kühlung, gekühlt, Gefriergut)
- Verwendung von Zusatzstoffen
- Zubereitung (natur, weiterverarbeitet)

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
Fleischwaren		
▼	3 Willies, Original oder extra scharf	Hareico
▼	4 Wiener, ungekühlt	Hareico
▶	Balkan-Röllchen (Cevapcici)	Bofrost
▶	Bauernbratwurst, dunkel, geräuchert	Gugel
▼	Bockwurst	Hareico
▶	Bratwurst, fein o. grob	Hareico
▶	Die Gute Würzige – Geflügelbratwurst	Gutfried
▶	Emmentaler Käsebockwurst	Gugel
▼	Feine Wiener: alle Sorten	Hareico

EINKAUFS-TABELLEN

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
▶	Fleischklößchen	Bofrost
▶	Frikadellen	Bofrost
▶	Frikanto	Bofrost
▲	Ganze Schenkel von Hähnchen	Bofrost
▶	Geflügel Bratwurst »Die extra Feine«	Gutfried
▶	Geflügel-Wiener	Gutfried
▶	Gelbwurst (Schrägschnitt)	Gugel
▶	Gokkelchen	Bofrost
▶	Grillbratwurst	Hareico
▲	Hähnchen-Brustfilets, naturbelassen	Bofrost
▲	Hähnchen-Brustfilets, paniert	Bofrost
▲	Hähnchen-Brustfiletstücke	Bofrost
▲	Hähnchen-Spießli	Bofrost
▶	Hausmacher Stadtwurst,	Gugel
▼	Hot Dog Würstchen	Hareico
▶	Käsekrainer	Gugel
▶	Käsewürstchen	Gugel
▶	Knusperfilets Kentucky Style	Bofrost
▶	Kohlwurst	Hareico
▶	Lammrücken-Medaillons, mariniert	Bofrost
▼	Münchener Weißwurst	Bofrost, Hareico
▶	Orig. Bay. Kalbskäse, fein, ofengeb.	Gugel
▶	Paprikawürstchen	Gugel
▶	Partyfrikadellen	Bofrost
▶	Pfefferwürstchen	Gugel
▶	Pizza-Leberkäse, ofengeb.	Gugel

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
▲	Pommern Spieß, mit oder ohne Kruste	Rügenwalder Mühle
▶	Puten-Kebap	Bofrost
▶	Putensticks (Grillprodukt)	Bofrost
▶	Regensburger grobe Knacker	Gugel
▶	Riesen Currywurst	Hareico
▲	Rindersaftgulasch	Bofrost
▶	Rindfleisch, gewolft	Alnatura
▶	Rindswürstchen	Hareico
▶	Rostbratwürstl	Hareico
▶	Schinkenkrakauer	Hareico
▶	Schinkenwürstchen	Hareico
▲	Schweinefilet-Medaillons, mariniert	Bofrost
▶	Spare Ribs (Saisonprodukt)	Bofrost
▲	Truthahn-Schnitzel	Bofrost
▼	Weißwurst	Gugel
▼	Weißwurst, mit süßem Senf	Zimbo
▼	Wiener für Kinder	Hareico
▼	Wiener Würstchen	Hareico
▶	Zwerge Rostbratwürstl	Hareico
▶	Zwerge Schinkenbratwurst	Hareico

Wurstwaren

▼	Bauernmettwurst	Hareico
▼	Corned Turkey nach Art von deutschem Corned beef	Gutfried
▼	feine Geflügelleberwurst	Gutfried
▶	Feine Schinkenwurst	Alnatura

EINKAUFS-TABELLEN

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
▼	franz. Saucisson	Hareico
▶	Geflügel-Wurst: alle Sorten	Gutfried
▼	Geflügelleber »Grand Mère «	Bofrost
▼	Hademascher Schinkenmettwurst	Hareico
▼	Hähnchen Salami	Gutfried
▲	Hähnchenbrust: alle Sorten	Gutfried
▶	Hähnchenpastete: alle Sorten	Gutfried
▼	Holsteiner: alle Wurstsorten	Hareico
▼	italienische LaBarca	Hareico
▶	Jagdwurst	Alnatura
▼	Kalbsleberwurst	Alnatura
▼	Katenkrone, fein o. grob	Hareico
▼	Küstenstolz, fein o. grob	Hareico
▼	Kutscherwurst	Hareico
▼	La Barca Edelsalami	Hareico
▼	Leberwurst Hausmacher	Alnatura
▶	Mühlen Mett: alle Sorten	Rügenwalder
▲	Mühlen Schinken: alle Sorten	Rügenwalder
▶	Mühlen Würstchen: alle Sorten	Rügenwalder
▼	Orig. Bay. Wurstsalat, tischfertig mariniert	Gugel
▼	Pommersche: alle Sorten	Rügenwalder
▼	Puten Cervelatwurst	Gutfried
▶	Puten-Coppa n. Art e. Puten-Lachsschinkens	Gutfried
▶	Puten-Lachsschinken	Gutfried
▼	Puten-Salami	Gutfried

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
▶	Puten-Schinkenwurst mit Schnittlauch	Alnatura
▶	Putenbraten »Katenrauch« o. »Roast Turkey«	Gutfried
▲	Putenbrust: alle Sorten	Gutfried
▼	Putensalami »Classico«	Gutfried
▼	Reine Rindssalami	Hareico
▶	Rügenwalder Teewurst: alle Sorten	Rügenwalder
▶	Schinkenspicker: alle Sorten	Rügenwalder
▼	Schweizer Wurstsalat	Gugel
▼	Schweizer Wurstsalat, tischfertig mariniert	Gugel
▼	spanische Chorizo	Hareico

Käse, Milch & Co.

Der Histamingehalt einzelner Käsesorten variiert sehr stark. Generell gilt: je jünger, umso besser. Frische Milchprodukte, Joghurt, Quark, Hüttenkäse usw. sind meistens problemlos verträglich, die Histaminbelastung liegt bei 0–0,3 mg/100 g. Rohmilch und Produkte daraus sind aufgrund der möglichen Keimbelastung nicht so geeignet. Für alle Milchprodukte gilt, dass sie ausreichend gekühlt und nicht zu lange gelagert werden sollten.

Bewertung	Lebensmittel
Milchprodukte (alle Hersteller)	
▲	Biomilch, pasteurisiert o. ultrahocherhitzt
▲	Butter
▲	Buttermilch
▲	Dickmilch mit Früchten: alle Sorten bis auf:
▼	Dickmilch mit Früchten: Erdbeer, Kiwi, Zitrusfrüchte
▶	Dickmilch mit Früchten: Ananas, Banane, Birne, Himbeer, Papaya, Pflaume
▲	Frischmilch, pasteurisiert o. ultrahocherhitzt
▲	Fruchtjoghurt: alle Sorten bis auf:
▼	Fruchtjoghurt: Erdbeer, Kiwi, Zitrusfrüchte
▶	Fruchtjoghurt: Ananas, Banane, Birne, Himbeer, Papaya, Pflaume
▲	H-Milch
▲	Joghurt mit Müsli

Bewertung	Lebensmittel
▲	Joghurt, natur
▲	Kefir, natur
▲	Magermilch, pasteurisiert o. ultrahocherhitzt
▲	Milch, fettarm, pasteurisiert o. ultrahocherhitzt
▲	Sahne
▲	Schmand
▲	Quark, natur
▼	Rohmilch und Rohmilchprodukte
▲	Vollmilch, pasteurisiert o. ultrahocherhitzt
▼	Vorzugsmilch

Käse

▼	Bavaria Blue
▲	Bel Pease
▼	Bergkäse
▶	Bluefort
▲	Bonbel
▼	Brie
▲	Butterkäse
▼	Camembert
▼	Cheddarkäse
▼	Chesterkäse
▲	Cottage Cheese
▲	Cream Cheese
▶	Deutscher Edelpilzkäse
▶	Edamer

Lebensmittelverzeichnis

A

Aceto Balsamico 84
Adventstorte 86
Amaranth 73
Ananas 49
Apfel 49
Apfelessig 84
Apfelsaft 93
Aubergine 51

B

Backaroma 86
Backhefe 86
Backpulver 86
Backwaren 54
Backzutaten 86
Baguette 55
Bami Goreng 62
Banane 49
Bergkäse 45
Bio-Pastete 69
Bio-Tofu 47
Birne 49
Blätterteig 54
Blattgelatine 87
Bockwurst 39
Bohnen 51
Bolognese 85
Bratkartoffeln 62
Bratwurst 39, 41
Brie 45
Brokkoli 51

Brot 54, 55, 56
Brotaufstrich 69
Brötchen 55, 56, 57
Buchweizen 73
Bulgur 73
Butter 44
Butterkäse 45
Butterkeks 58
Buttermilch 44
Butterspritzgebäck 58, 87

C

Camembert 45
Cerealien 70
Champignons 51
Chocolate Cookies 58
Chop Suey 62
Cola 95
Corn Flakes 70
Couscous 62, 73
Crema Pikante 69
Croissants 55
Curry 62
Currywurst 41

D

Däumling 78
Desserts 78
Dessert-Soße 78
Diät-Kekse 58

Dickmanns 77
Dickmilch 44
Dinkel 73
Dinkel Crunchy 71
Dinkel Kekse 58
Donauwelle 87
Dressing 84

E

Edamer 45
Eiernudeln 47
Eintopf 62, 64
Eis 78, 81
Emmentaler 46
Erbsen 51
Erdbeeren 49
Erdbeermarmelade 68
Erdnussmus 68
Essig 84

F

Fertiggerichte 61
Fischstäbchen 62
Fisch, TK 61, 62, 64, 65
Fleischklößchen 40
Florentiner 58
Frikadelle 40
Frischmilch 44
Frosties 71
Früchte 49

Früchtetee 95
 Fruchtojoghurt 44
 Fruchtsaft 93
 Fruchtschnitte
 74, 76
 Frühlingsrolle 63

G

Gala 78
 Gebäck 59
 Gebäckschmuck
 86
 Gelatine 88
 Gemüse 51
 –TK 62, 63
 Gemüsebrühe 82
 Gemüsesaft 93
 Getränke 95
 Getreide 73
 Getreideflocken
 73
 Gewürze 83
 Götterspeise 79
 Gouda 46
 Grießpudding 79
 Grünkern 73
 Gulaschtopf 63

H

Haferflocken 73
 Hähnchenbrust 42
 Hähnchen-Fleisch
 40
 Hähnchen, Gerichte
 63
 Hanuta 76
 Haselnuss 88
 Hefeteig 88

Himbeeren 50
 Hirse 73
 H-Milch 44
 Honig 68, 83

J

Jagdwurst 42
 Joghurt 44

K

Kaffee 94
 Kaiserschmarrn
 88
 Kakao 88, 95
 Karotte 52
 Kartoffeln 64, 65
 Käse 45
 Käsekuchen 88
 Kefir 45
 Kekse 58
 Ketchup 85
 Kex 59
 Kirschen 50
 Kiwi 50
 Kleingebäck 58
 Knäckebrötchen 55
 Kochzutaten 86
 Konfitüre 68
 Kräuter 51, 82
 Kräutertee 95
 Kuchen 89
 Kuchenglasur 89
 Kürbis 52
 Kuvertüre 89

L

Lammfleisch 40
 Lauch 52

Laugenbrezeln 56
 Leberkäse 40
 Leberwurst 41, 42
 Leinsamen 71
 Limonade 95

M

Magermilch 45
 Mais 52
 Mandelmus 68
 Mandeln 89
 Margarine 69
 Marmorkuchen 89
 Marzipan 90
 Mascarpone 46
 Maultaschen 65
 Mayonnaise 84
 Mehl 73
 Mein Moment 79
 Merci 77
 Mett 42
 Milch 45
 Milchprodukte 44
 Milchreis 79
 Möhre 52
 Mousse 79
 Mozzarella 46
 Muffins 90
 Multivitaminsaft
 94
 Mürbegebäck 59
 Müsli 70
 Müslix 72

N

Nasi Goreng 64
 Nimm2 77
 Nudeln 47

- Nudeltopf 65
 Nusskuchen 90
 Nussnougat 90
 Nuss-Nugat-Creme
 68
 Nutella 68
- O**
- Obst 49
 Öl 84
 Orange 50
 Orangensaft 94
 Original Pudding
 79
- P**
- Paella 65
 Paniermehl 90
 Paprika 52
 Paradiescreme 80
 Parmesan 46
 Pastete 69
 Petersilie 52
 Pfirsich 50
 Pflaumen 50
 Pflaumenmus 68
 Pilze 51
 Pizzateig 90
 Polenta 73
 Pommern Spieß
 41
 Pommersche 42
 Pommes frites
 61, 65
 Porree 52
 Prinzen Rolle 59
 Pudding 80
 Pumpernickel 56
- Puten-Fleisch 41
 Puten-Wurst 42
- Q**
- Quark 45
 Quarkfein 80
 Quinoa 73
- R**
- Radieschen 52
 Raffaello 77
 Raspelschokolade
 91
 Ravioli 65
 Reibekuchen 65
 Reistopf 65
 Reiswaffeln 59
 Remoulade 84
 Ricotta 46
 Riegel 74
 Rindfleisch 41
 Rocher 77
 Roggen 73
 Roggenbrötchen
 56
 Rohmilch 45
 Rote Grütze 80
 Rotweinessig 85
- S**
- Sahne 45
 Salami 42
 Salat 51
 Salatcreme 84
 Salatkräuter 82
 Sandkuchen 91
 Sauce 84
 Sauerkraut 53
- Sauerteig 73
 Schafskäse 46
 Schinken 42
 Schinkenspicker
 43
 Schinkenwurst 41
 Schmand 45
 Schokocreme 68
 Schoko-Kekse
 58, 59
 Schoko-Kuchen
 91
 Schokolade 75
 Schokopudding
 80
 Schweinefleisch
 41
 Semmelknödel 48
 Shrimps 66
 Smacks 72
 Soft Cake 60
 Sojabohnen 53
 Sojasauce 85
 Soja Schnitzel 66
 Sonnenblumen-
 brot 57
 Spargel 53
 Spätzle 47, 66
 Spinat 53
 Süße Mahlzeit 81
 Süßigkeiten 74
 Süßungsmittel 83
- T**
- Tafelessig 85
 Tee 94
 Teegebäck 58
 Teewurst 43

Tilsiter 46
 Toast 55, 57
 Toasties 56, 57
 Toffifee 77
 Tofu 62, 65, 66
 Tofu-Würstchen
 61
 Tomate 53
 Tomatensaft 94
 Tomatensauce 85
 Tomatensuppe 66
 Toppas 72
 Torteletts 58
 Tortellini 47, 66
 Tortenguss 91
 Traubensaft 94

V
 Vanillepudding 81
 Vollkornbrot 55,
 57
 Vollkorn-Kekse 60
 Vollmilch 45
 Vorzugsmilch 45

W
 Waffelröllchen 60
 Wassermelone 51
 Weintrauben 51
 Weißbrot 57
 Weißwurst 40, 41
 Weizengrieß 92

Weizenkleie 72,
 73
 Weizenmehl 73
 Wiener Würstchen
 39, 41
 Worcester Sauce
 85
 Wurstsalat 42, 43
 Würzmittel 82

Z
 Zitrone 51
 Zucchini 53
 Zwieback 55, 58

SERVICE

Liebe Leserin, lieber Leser

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice: heike.schmid@medizinverlage.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 300504, 70445 Stuttgart, Fax: 0711 89 31-748



Hat Ihnen das Buch von Schleip, T. Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz gefallen ?

zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>