

Birgit Irgang

Lecker ohne Böses

..... Histaminfrei, glutenfrei
und laktosefrei genießen



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

riva

© des Titels »Lecker ohne Böses« (978-3-7423-0563-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Nur Mut: Sie sind nicht allein!

Zu Beginn meines Studiums erhielt ich nach einer langen Odyssee, einer Menge Schmerzen und zahlreichen anderen Problemen endlich die Diagnose Zöliakie. Obwohl dies bedeutete, dass ich mich nun für den Rest meines Lebens glutenfrei ernähren muss, war ich sehr erleichtert. Denn dadurch hatte ich endlich die Chance, die verschiedenen, teils massiven Symptome in den Griff zu bekommen, die mich über viele Monate in allen Lebensbereichen sehr stark beeinträchtigt hatten.

Leider gesellten sich schon bald andere chronische Probleme hinzu wie diverse Allergien, eine ausgeprägte Laktoseintoleranz und ein paar weitere Baustellen. Es ist nicht immer einfach, mit Einschränkungen zu leben, aber hadern hilft ja nichts! Also sollte man das Leben trotzdem so angenehm wie möglich gestalten und sich auf die positiven Dinge konzentrieren.

Zum Glück bietet der Lebensmittelmarkt mittlerweile eine ganze Fülle von Möglichkeiten, das Internet liefert Orientierung, und auch die Auswahl an hilfreicher Literatur ist wesentlich größer geworden. Damals konnte ich von all dem nur träumen und deshalb habe ich rasch damit begonnen, selbst zu recherchieren, Informationen zusammenzutragen, neue Lebensmittel auszuprobieren,

alte Rezepte zu überarbeiten und in der Küche zu experimentieren.

Da mir wichtig war, dass andere Betroffene es leichter haben als ich und von meinen Erfahrungen profitieren können, schrieb ich im Laufe der Jahre mehrere Bücher zum Thema »Glutenfrei kochen und backen« mit zahlreichen Informationen, Tipps und jeder Menge abwechslungsreicher Rezepte.

Schon immer habe ich es als spannende Herausforderung empfunden, bei meinen kulinarischen gluten- und laktosefreien Kreationen auch auf andere Bedürfnisse einzugehen – vegetarisch, vegan, fruktosearm, sojafrei, paleo, FODMAP-arm, ohne bestimmte Allergene ... oder eben histaminarm. Bei allem steht immer der Genuss im Vordergrund: Den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel soll man so wenig wie möglich spüren!

Zugegeben, es ist wirklich lästig, wenn man ohne herkömmliches Brot vom Bäcker um die Ecke, ohne Joghurt aus Kuhmilch und ohne das lieb gewonnene Glas Rotwein am Abend auskommen muss. Wenn auch das Frühstücksei, die Pizza beim Lieblingsitaliener und der Eisbecher mit Sahne nicht mehr drin sind. Ganz zu schweigen von ... Halt: Nicht darüber nachdenken! Lassen Sie sich lieber von meinen kulinarischen

Kreationen inspirieren und verwöhnen. Wie Sie sehen werden, gibt es auch bei einer glutenfreien, laktosefreien und histaminarmen Ernährung noch ganz viel unglaublich Leckeres, was Sie weiterhin zu sich nehmen können. Trauen Sie sich zu experimentieren, freuen Sie sich über Lebensmittel, die Sie bisher nicht kannten, und schwelgen Sie in köstlichem Kuchen, verführerischen Cupcakes,

frischen Salaten, deftigen Hauptgerichten und selbst gebackenem Brot. Also ran an den Kochtopf und das Backblech!

Viel Erfolg und guten Appetit wünscht Ihnen

Birgit Irgang



Gluten

Gluten ist ein Klebereiweiß, das in verschiedenen Getreidearten vorkommt und für die Backeigenschaften von Mehl eine wichtige Rolle spielt. Es sorgt dafür, dass Teig geschmeidig wird und gut aufgeht.

Die chronische Autoimmunerkrankung Zöliakie ist der gravierendste Grund für eine glutenfreie Ernährung: Bei Zöliakiepatienten kommt es durch Gluten zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Als Symptome treten in der Regel Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen, Gewichtsverlust, Schwäche und Müdigkeit auf sowie häufig Mangelerscheinungen durch die Unterversorgung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Aber auch unspezifischere Symptome wie Kopfschmerzen oder Depressionen sind möglich. Bei Kindern kann es zu Entwicklungsstörungen kommen. Antikörper im Blut liefern einen Hinweis, doch ob wirklich eine Zöliakie vorliegt, kann letztendlich nur durch eine Magenspiegelung mit Entnahme von Gewebeproben beurteilt werden.

Es gibt verschiedene Gründe, sich glutenfrei zu ernähren. Wer Zöliakie hat, muss auf jeden Fall lebenslang und strikt auf Gluten verzichten, um eine Schädigung des Dünndarms zu vermeiden und das Risiko für Folgeerkrankungen zu senken. Neuen Schätzungen zufolge ist fast einer von 100 Menschen in Deutschland von

dieser chronischen Krankheit betroffen (mehr Frauen als Männer), wobei die Dunkelziffer recht hoch ist. Darüber hinaus gibt es Personen, die unter einer anderen Form der Glutenunverträglichkeit, einer Weizenallergie oder einer sogenannten Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität leiden. Und wieder andere entscheiden sich für eine glutenfreie Ernährung, weil sie festgestellt haben, dass sie ihnen besser bekommt – insbesondere, wenn sie unter einer chronischen Erkrankung des Verdauungstrakts leiden.

Die glutenfreie Ernährung

Eine glutenfreie Diät basiert auf dem Ausschluss von Gluten, das in allen Weizensorten (auch Dinkel), Roggen und Gerste, durch Verunreinigung, aber auch häufig in herkömmlich produzierten Haferprodukten vorkommt. Entsprechend sind sämtliche Nahrungsmittel tabu, die diese Getreidesorten enthalten. Dazu gehören offensichtliche Produkte wie Brot, Nudeln, Kekse und Pizza, aber auch Grieß und Flocken, Couscous, Bier, Paniermehl sowie alle Lebensmittel, die mit glutenhaltigen Zutaten hergestellt worden sind. Häufig versteckt sich Gluten auch in Produkten, in denen man es nicht vermuten würde: in Sojasoße beispielsweise, in Schokoriegeln oder Gemüse-

brühe. Ein Blick auf die Zutatenliste ist also unumgänglich!



Erleichtert wird die Orientierung dadurch, dass laut EU-Gesetzgebung auf Zutatenlisten Allergene,

zu denen auch Gluten zählt, inzwischen deutlich hervorgehoben werden müssen. Zudem ist auf einigen Lebensmitteln als Hinweis auf Glutenfreiheit das Symbol der durchgestrichenen Ähre zu finden.

Glutenfrei	Möglicherweise glutenhaltig – Zutatenliste beachten oder nachfragen!	Glutenhaltig
Reis	Fertiggerichte, Tütensuppen und gekörnte Brühe	Weizen
Kartoffeln	Gewürzmischungen	Roggen
Mais	Cornflakes	Gerste
Aus glutenfreiem Getreide hergestellte Produkte wie Mehl, Flocken, Grieß, Stärke usw.	Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und Fruchtkonserven	Dinkel und andere mit Weizen verwandte Getreidesorten
Viele unbekanntere Mehlsorten wie Buchweizen, Teff, Amaranth, Quinoa, Hirse, Jamswurzel, Soja, Kastanie, Kichererbse, Maniok bzw. Tapioka, Hanf, Kokos, Lupine, Linse, Kochbanane	Knabbereien (z. B. Chips und pikant gewürzte Nüsse)	Aus Weizen, Roggen, Gerste oder anderem glutenhaltigem Getreide hergestellte Produkte wie Mehl, Flocken, Grieß, Stärke, Bulgur, Couscous
Hafer (Mehl, Flocken ...), sofern als glutenfrei deklariert	Schokoriegel, Lakritze und andere Süßigkeiten	Alle Produkte und Speisen, die glutenhaltiges Getreide enthalten (wie Brot, Brötchen, Kuchen, Torten, Kekse, Nudeln, Knödel, Gnocchi, Pizza, Pfannkuchen, Soßen, Bier, Müsli)

GLUTEN

Glutenfrei	Möglicherweise glutenhaltig – Zutatenliste beachten oder nachfragen!	Glutenhaltig
Reine Weizenstärke, die als glutenfrei deklariert ist	Puddingpulver, Sahnesteif, Back- pulver	
Alle Obst- und Gemüsesorten	Sojasaße und andere Würzsoßen	
Alle Hülsenfrüchte	Fleischersatzprodukte (z. B. Seitan und Räuchertofu)	
Alle Nüsse, Mandeln, Kerne und Samen	Aufstriche	
Eier, Milch und alle naturbelassenen Milchprodukte	Mischgetränke, Whiskey	
Fleisch, Geflügel und Fisch		
Zucker, Marmelade und Honig		
Wasser, Kaffee und Tee (ohne Vitamin- und Aromazusatz), reiner Fruchtsaft, Wein, Sekt, Sherry, Portwein, Obstbrände, Grappa, Cognac, Rum, Ouzo, Wodka und Tequila		
Fette, Öle, Margarine, Essig, Kräuter und reine Gewürze		

Die praktische Umsetzung der glutenfreien Ernährung

Die Umstellung auf eine glutenfreie Diät ist anfangs nicht ganz einfach, aber mit etwas Übung hat man bald einen Blick dafür, was man zu sich nehmen darf und was nicht. Es gibt sehr viele von Natur aus glutenfreie Lebensmittel und darüber hinaus eine Fülle von speziellen glutenfreien Produkten, sodass es nicht schwer fällt, sich trotz allem ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.

Wer einer strikten glutenfreien Diät folgt, muss außerdem darauf achten, dass es nicht zu Verunreinigungen kommt. Ein Brotmesser oder Schneidebrett, das auch für glutenhaltiges Brot verwendet wird, muss beispielsweise gründlich gereinigt werden, bevor es bei glutenfreiem Brot zum Einsatz kommt. Dasselbe gilt für ein Nudelsieb, wenn es auch für glutenhaltige Nudeln Verwendung findet. Und wird ein »kontaminierter« Toaster genutzt, sollte man zum Schutz der glutenfreien Brotscheiben auf sogenannte Toastabags zurückgreifen.

Genauso verhält es sich natürlich beim Essen außer Haus. Ob im Restaurant oder bei Freunden: Am besten sprechen Sie vorab detailliert über die Speisen und klären freundlich darüber auf, was Sie essen dürfen und was nicht. Selbst kleinste Mengen Gluten können bei Zöliakiekranken schon Schädigungen hervorrufen, auch wenn man diese vielleicht nicht selbst bemerkt: Also bitte keine falsche Scheu!

Da sich Gluten nicht immer und überall leicht vermeiden lässt, bietet es sich an, im Zweifelsfall vorzusorgen und glutenfreie Lebensmittel mitzunehmen – zum Beispiel in den Urlaub oder zu einem Empfang, bei dem zu erwarten ist, dass das Fingerfood glutenhaltig sein wird. Und bei einer Essenseinladung freut sich der Gastgeber sicher, wenn Sie etwas Glutenfreies zum Büfett beisteuern.

Glutenfreie Produkte sind heute problemlos in den meisten deutschen Lebensmittelmärkten zu finden, die eine mehr oder weniger große Auswahl an Brot, Gebäck, Nudeln und Fertigmehlmischungen in glutenfreien Varianten im Sortiment haben. Eine umfangreichere Produktpalette bieten Naturkostmärkte, Reformhäuser oder spezialisierte Internetversender, die auch Croissants, Bier, Pizzaböden, ausgefallene Mehlsorten oder Blätterteig im Sortiment haben. Die glutenfreie Ernährung ist inzwischen also recht gut umsetzbar, aber im Vergleich deutlich kostspieliger.

Ein sehr hilfreicher Ansprechpartner für alle Menschen, die sich glutenfrei ernähren müssen, ist die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft, die Aufstellungen glutenfreier Lebensmittel veröffentlicht und ihre Mitglieder durch eine Zeitschrift über den neuesten Stand der Forschung auf dem Laufenden hält, empfehlenswerte Bücher vorstellt und viele weitere Informationen bereithält.

Kochen und Backen ohne Gluten

Beim glutenfreien Kochen und Backen müssen die herkömmlichen glutenhaltigen Zutaten natürlich alle ersetzt werden. Manchmal funktioniert das ohne große Probleme: Eine Soße können Sie zum Beispiel statt mit Mehl gut mit Kartoffelstärke binden. Und falls Sie Nudeln essen wollen, wählen Sie im Laden einfach ein entsprechendes glutenfreies Produkt.

Schwieriger wird es, wenn Sie backen möchten. Bei einem Rührteig ist es meist relativ problemlos möglich, das Weizenmehl durch eine glutenfreie Mehlmischung zu ersetzen. Doch beim Mürbteig oder Brotteig beispielsweise sind zusätzliche Tricks vonnöten, wenn das Ganze nicht bröselig und trocken werden soll. Als Bindemittel erweisen Chiasamen, Guarkernmehl und Xanthan gute Dienste.

Glutenfreie Zutaten haben oft andere Eigenschaften und liefern eine andere Konsistenz als herkömmliche Produkte, sodass Sie ein wenig Übung brauchen und sich von einem Malheur nicht entmutigen lassen sollten. Doch mit etwas Erfahrung werden Sie sicher bald in der Lage sein, leckere glutenfreie Speisen zu zaubern!



Laktose

Bei einer Laktoseintoleranz wird Milchzucker nicht oder nur unvollständig verdaut, da das ihn spaltende Enzym Laktase gar nicht oder nicht in ausreichender Menge im Körper produziert wird. Davon sind bei uns rund 15 Prozent der erwachsenen Bevölkerung betroffen. Bei diesen Menschen führt der Genuss von Milch und Milchprodukten meist zu Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um festzustellen, ob eine Laktoseintoleranz vorliegt: Beispielsweise kann ein Milchzuckerbelastungstest selbst zu Hause oder als H₂-Atemtest beziehungsweise Blutzuckertest beim Arzt durchgeführt werden.

Sofern keine anhaltenden schweren Durchfälle vorliegen, ist eine Laktoseintoleranz zwar lästig und unter Umständen auch schmerzhaft, aber glücklicherweise nicht gefährlich. Dennoch sollte man natürlich versuchen, sich entsprechend zu ernähren, um die Symptome zu vermeiden.

Die negativen Folgen eines Laktosemangels können durch eine laktosearme oder laktosefreie Ernährung umgangen werden. Insbesondere laktosereiche Produkte wie Milch, Joghurt, Sahne oder Eis sollten vom Speiseplan gestrichen

werden. Betroffene können das Enzym Laktase in Tablettenform einnehmen oder als »MinusL« bzw. »laktosefrei« gekennzeichnete Milchprodukte kaufen, denen Laktase zugesetzt worden ist. Leider wirkt diese externe Laktasezufuhr nicht bei jedem gleichermaßen gut: Viele Menschen mit einer Laktoseintoleranz vertragen auch diese Produkte mit Laktasezusatz sowie die Tabletten nicht. Es gibt allerdings inzwischen vielfältige milchfreie Ersatzmöglichkeiten, zum Beispiel auf der Basis von Reis, Soja, Mandeln oder Kokos.

Milchzucker wird als Zutat außerdem vielen Lebensmitteln und Medikamenten zugesetzt. Doch da die meisten Betroffenen kleine Mengen Laktose beschwerdefrei aufnehmen können, ist ein ganz strikter Verzicht auf Milchzucker in der Regel nicht nötig. Die individuelle Toleranz ist sehr unterschiedlich und muss selbst getestet werden: Manchmal werden Quark oder andere Sauermilchprodukte vertragen, die meisten Betroffenen haben beispielsweise mit einer kleinen Menge Butter kein Problem, doch es gibt auch Personen, die sehr empfindlich reagieren.

Was viele nicht wissen: Hartkäse ist fast immer laktosefrei und gut verträglich. Generell gilt: Je länger ein Käse gereift ist, desto niedriger ist der Laktosegehalt. Überdies enthält Feta fast immer

keine Laktose und auch Camembert und Mozzarella stellen meist kein Problem dar. Hier gibt es eine einfache Regel: Schauen Sie auf die Nährwerte – dort gibt es die Angabe »Kohlenhydrate, davon Zucker«. Enthält der Käse nicht mehr als 1 Gramm Zucker (Milchzucker = Laktose) pro 100 Gramm, wird er bei Laktoseintoleranz in der Regel problemlos vertragen.

Bei den Milchprodukten ist es übrigens unerheblich, ob die Milch von Kühen, Ziegen oder Schafen stammt: Laktose enthalten sie alle.

Natürlich ist es unangenehm, auf die meisten Milchprodukte verzichten zu müssen – insbesondere wenn auch die externe Laktasezufuhr nicht wirkt; doch von Schlagsahne mal abgesehen, die sich nicht gut ersetzen lässt, findet man für fast alles Alternativen ohne Laktose. Ein mit Mandelmilch gekochter Pudding beispielsweise ist sogar leckerer als

einer, der mit »normaler Milch« zubereitet worden ist. Und wer Soja verträgt, kann seine Sahnesoße sehr gut auch mit Sojasahne herstellen oder sein Müsli mit Sojajoghurt genießen. Ist Soja keine Option, bietet sich beispielsweise Kokosjoghurt an, der allerdings recht teuer ist.



Laktosefrei	Möglicherweise (zu hoher) Laktosegehalt – Zutatenliste beachten, nachfragen oder ausprobieren!	Laktosehaltig
Alle Hartkäsesorten	Mozzarella	Milch, Buttermilch
Camembert, Brie	Kuchen, Torten, Kekse	Joghurt, Quark
Feta (fast immer)	Soßen, Dressing	Frischkäse, Mascarpone, Ricotta
Mandel-, Soja-, Reismilch	Aufstriche	Sahne, Schmand, Crème fraîche
Fruchteis und Schokoladeneis ohne Milch oder Sahne	Alle Produkte und Speisen, die Milchprodukte enthalten	Eis (auf Milch- oder Sahnebasis)

LAKTOSE

Laktosefrei	Möglicherweise (zu hoher) Laktosegehalt – Zutatenliste beachten, nachfragen oder ausprobieren!	Laktosehaltig
Kokosmilch	Margarine	Butter
Bitterschokolade	Als laktosefrei gekennzeichnete Milchprodukte mit Laktasezusatz	Milkschokolade
Sojajoghurt, Kokosjoghurt		Schmelzkäse
Joghurt, Sahne und Quark auf Sojabasis		
Seidentofu und Tofu		
Vegane Produkte		

Histamin

Histamin ist ein körpereigener Botenstoff, der zahlreiche wichtige Funktionen erfüllt. Zu viel davon hat aber negative Folgen und führt zu Vergiftungserscheinungen. Außerdem wird Histamin beispielsweise bei Stress oder körperlicher Anstrengung, aber auch bei allergischen Reaktionen freigesetzt. (Deshalb nehmen Allergiker oft zur Linderung ihrer Beschwerden ein sogenanntes Antihistaminikum ein.)

Unter einer Histaminintoleranz versteht man die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin. Der Organismus wird durch zu viel Histamin überlastet, das nicht abgebaut werden kann. Der Grund dafür kann ein Mangel an Enzymen sein, die Histamin abbauen (insbesondere Diaminoxidase, DAO). Es ist schwer zu sagen, wie viele Menschen davon betroffen sind, da sich viele Ärzte aus verschiedenen Gründen mit der Diagnose schwertun. Während manche Quellen davon ausgehen, dass in Europa etwa 1 Prozent der Bevölkerung (vor allem Frauen) betroffen sein dürfte, stellen andere sogar infrage, ob es überhaupt so etwas wie eine Histaminintoleranz gibt.

Der Verzehr histaminhaltiger Nahrung löst bei Histaminintoleranz eine pseudo-allergische Reaktion aus, die ausgesprochen lästig und unangenehm sein kann, aber in den allermeisten Fällen glücklicherweise ungefährlich ist. Betrof-

fene können unterschiedliche Symptome haben, die von Hautausschlag und Erschöpfung über Kopfschmerzen und Atembeschwerden bis hin zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall reichen. In Ausnahmefällen können Betroffene ein Antihistaminikum einnehmen, um die Symptome vorübergehend zu lindern.

Bei einem Verdacht auf Histaminintoleranz wird zur Diagnosestellung häufig vor und nach einer zweiwöchigen histaminarmen Diät Blut abgenommen, um unter anderem den Histaminspiegel zu kontrollieren. Durch diese Ernährungsweise sollten außerdem die Beschwerden deutlich gelindert werden.

Wer histaminintolerant ist, sollte seine Ernährung entsprechend umstellen – klar.



Das bedeutet einerseits, dass histaminreiche Lebensmittel tabu sind, aber auch, dass bestimmte Medikamente und Nahrungsmittel gemieden werden sollten, die zwar selbst kein Histamin enthalten, aber im Körper gespeichertes Histamin freisetzen (Histaminliberatoren). Außerdem gibt es biogene Amine, die bei der Lagerung oder Fermentierung von Lebensmitteln entstehen, teilweise ähnliche Eigenschaften haben wie Histamin und dafür sorgen können, dass die Enzyme das Histamin verzögert abbauen – auch diese sind also ungünstig. Und zu guter Letzt sind da noch die Abbauhemmer, welche die Funktion der histaminabbauenden Enzyme beeinträchtigen.

Histaminintoleranz ist also ein komplexes Thema und jeder Betroffene reagiert zudem individuell unterschiedlich auf diese verschiedenen Bausteine und die einzelnen Lebensmittel. So kann beispielsweise ein Betroffener Kakaobutter völlig problemlos vertragen, während ein anderer sich nur kleine Mengen davon gönnen kann, wenn überhaupt; und wieder andere bekommen möglicherweise beim Verzehr von Mandeln Probleme, obwohl diese eigentlich in der Regel »unverdächtig« sind. Außerdem: Die Menge macht's! Es kann zum Beispiel sein, dass man ein einzelnes Hühnerei meistens verträgt, aber wenn noch etwas anderes hinzukommt, das nicht gut verträglich ist, treten Probleme auf.

Auch der generelle Schweregrad der Histaminintoleranz kann sehr verschieden sein. So ist es möglich, dass der eine

nur Rotwein, Hartkäse und Schokolade weglassen muss, während der andere sich streng histaminarm ernähren und zudem die gesamte Palette der Histaminliberatoren, biogenen Amine und Abbauhemmer gleichermaßen meiden sollte. Aus diesen Gründen sind auch die Informationen, die man im Internet oder in Büchern findet, leider sehr uneinheitlich, häufig von den individuellen (Un-)Verträglichkeiten eines einzelnen Betroffenen geprägt und oft sogar widersprüchlich.

Die histaminarme Ernährung

Will man auf Nummer sicher gehen, sollte man zunächst auf alle genannten Bausteine verzichten und dann nach und nach versuchen, einzelne Lebensmittel wieder hinzuzunehmen. Im Gegensatz zur glutenfreien oder laktosefreien Ernährung erschließt sich allerdings nicht so einfach, welche Nahrungsmittel bei Histaminintoleranz in Ordnung sind und welche nicht.

Alle vergorenen Lebensmittel (wie reifer Käse, Sauerkraut, die meisten Essigsorten, Wein oder Bier), geräucherte Fleisch- und Fischprodukte (etwa Salami oder roher Schinken) und lang gelagerte »Dauerprodukte« sind reich an Histamin. Kakao und damit auch Schokolade sind ebenfalls nicht zu empfehlen. Darüber hinaus gibt es einige Obst- und Gemüsesorten, die gemieden werden sollten: Tomaten beispielsweise, Spinat, Auberginen und Avocados, aber auch Zitrusfrüchte, Bananen und Erdbeeren. Eier, Hülsenfrüchte (einschließlich Soja) sowie viele Nussorten werden in der

Regel genauso wenig vertragen. Dasselbe gilt für Hefe, Hefeextrakt und häufig für Weizen, sodass zum Beispiel auch bei Brot, sonstigen Backwaren und Gemüsebrühe oder Gewürzmischungen Vorsicht geboten ist.

Generell gilt, dass Lebensmittel möglichst frisch gekauft und verarbeitet werden sollten, da durch die Konservierung, Reifung und Lagerung Histamin entsteht. Frischfleisch und ganz frischer Fisch beispielsweise sind meist unbedenklich, doch insbesondere Fisch produziert sehr schnell große Mengen an Histamin und sollte deshalb generell mit großer Vorsicht genossen werden. Frieren Sie Nahrungsmittel gegebenenfalls direkt nach dem Kauf oder Reste von Speisen sofort nach dem Essen ein, um die Histaminbildung zu unterbinden.

Leicht verderbliche Lebensmittel sollten nicht noch einmal aufgewärmt werden, während andere Speisen nach einer Lagerung im Kühlschrank möglicherweise noch verträglich sind. Histamin ist thermostabil, wird also weder durch Erhitzen noch durch Tiefkühlen zerstört.

Außerdem sind reine, unverarbeitete Lebensmittel immer vorzuziehen, da viele Zusatzstoffe Beschwerden auslösen können. Und wenn Sie beispielsweise Mais kaufen wollen, greifen Sie besser zum Glas als zur Konservendose.

Sich vollkommen histaminfrei zu ernähren, ist im Grunde kaum möglich. Doch die folgende Liste bietet einen hilfreichen Überblick, der zudem zeigt, dass sehr viele Lebensmittel verträglich und damit weiterhin »erlaubt« sind.

In der Regel gut verträglich	Oft verträglich	In der Regel nicht verträglich
Apfel, Aprikose, Brombeere, Dattel, Heidelbeere, Holunder, Honigmelone, Johannisbeere, Jostabeere, Kirsche, Litschi, Mango, Nektarine, Pfirsich, Rosine (ungeschwefelt), Stachelbeere, Weintraube	Birne, Feige, Pflaume, Rhabarber, Wassermelone	Ananas, Banane, Erdbeere, Himbeere, Kiwi, Zitrusfrüchte
Blattsalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Feldsalat, Fenchel, Frühlingzwiebel, Karotte, Kürbis, Mais, Paprikaschote (rot), Pastinake, Rote Bete, Rotkohl, Salatgurke, Sellerie, Spargel, weiße Zwiebel, Weißkohl, Zucchini	Kohlrabi, Lauch, Mangold, Meerrettich, Rosenkohl, Wirsing, Zwiebel (gelb oder rot)	Alge, Avocado, Aubergine, Spinat, Olive, Peperoni, Rucola, Sauerkraut, Tomate

HISTAMIN

In der Regel gut verträglich	Oft verträglich	In der Regel nicht verträglich
	Erbsen	Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Soja
		Pilze
Amaranth, Dinkel, Hirse, Hafer, Mais, (Süß-)Kartoffel, Kastanie, Quinoa, Reis	Buchweizen, Gerste, Roggen, Weizen	Lupine, Malz, Weizenkeime
Brot und Gebäck mit (Weinstein-)Backpulver		Brot und Gebäck mit Hefe, Sauerteig oder Malz
Chiasamen, Flohsamen, Hanf, Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn, Sesam		Sonnenblumenkerne
Erdmandel, Kokosnuss, Mandel, Macadamianuss, Paranuss, Pistazie, Pinienkern	Cashewkern, Haselnuss	Erdnuss, Walnuss
Die meisten Kräuter und Gewürze (insbesondere in kleinen Mengen), Ingwer und Knoblauch (in kleinen Mengen), Pfeffer (in sehr kleinen Mengen)	Senf (in kleinen Mengen)	Bockshornklee, Chili, Curry, Glutamat, Hefeextrakt, Jodsatz, Ketchup, Kreuzkümmel, Paprikapulver (scharf), Sojasoße
Agavendicksaft, Ahornsirup, Honig, Marmelade aus verträglichem Obst, Stevia, Zucker	Künstliche Süßstoffe	Malzextrakt, Marmelade aus unverträglichem Obst
Butterkäse, Feta (Schafskäse), Frischkäse, junger Gouda, Mozzarella, Quark, Sahne, Süßrahmbutter	Milch, saure Sahne	Reife Käsesorten, Rohmilchkäse, Schimmelkäse, Schmelzkäse
	Histaminarmer Weißwein zum Kochen	Alkohol (insbesondere Rotwein und Bier)
Fleischwurst, frisches Hackfleisch (insbesondere von Rind und Geflügel), frische Rinderzunge, Kochschinken		Geräucherte und gepökelte Fleisch- und Wurstprodukte, Innereien, Salami

HISTAMIN

In der Regel gut verträglich	Oft verträglich	In der Regel nicht verträglich
Naturbelassenes und frisches Fleisch von Geflügel, Kalb, Lamm und Rind	Schweinefleisch	Mariniertes und verarbeitetes Fleisch
Fangfrischer oder tiefgekühlter Fisch (insbesondere mit weißem Fleisch und nur bei sofortiger Verarbeitung), ganz frische Forelle	Lachs	Makrele, Matjes, Meeresfrüchte, Räucherfisch, Sardellen, Thunfisch
Branntweinessig, Kokosfett, Margarine (ohne unverträgliche Zusatzstoffe), Olivenöl, Reissessig (in kleinen Mengen), Rapsöl	Apfelessig, Sonnenblumenöl	Die meisten Essigsorten, sauer eingelegte Lebensmittel
Hühnereigelb, Wachteleier		Hühnereier, Hühnereiweiß
Mandelmilch (insbesondere selbst gemacht), reiner Kräutertee, Säfte aus verträglichem Obst oder Gemüse, Wasser	Cola, grüner Tee, Kaffee, Limonade, Mate-Tee, Reismilch	Energy-Drinks, Säfte aus unverträglichem Obst oder Gemüse, schwarzer Tee, Sojamilch
Carob (bei Empfindlichkeit auf Liberatoren eher nicht)	Kakaobutter, weiße Schokolade	Kakao, Bitter- und Milchsokolade
Gummibärchen	Marzipan	Lakritze, Nougat
		Lebensmittel aus Konserven
Ascorbinsäure (E300, Vitamin C)	Citronensäure (E330)	Benzoessäure (E210), Sorbinsäure (E200), Sulfit, viele Farbstoffe
Ibuprofen		Acetylcystein, Acetylsalicylsäure, Ambroxol, Codein, Diazepam, Diclofenac, Dopamin, Metamizol, Morphin, Tryptamin, Tyramin

Glutenfrei, laktosefrei und histaminarm

Was tun, wenn man nun auf alle drei Aspekte gleichzeitig achten muss? Natürlich schränkt das die Auswahl an »Erlaubtem« deutlich ein, keine Frage. Hinzu kommt, dass beispielsweise reifer Hartkäse oder Sojajoghurt, die bei Laktoseintoleranz gut verträglich sind, bei einer histaminarmen Ernährung nicht infrage kommen.

Zunächst entsteht da sicher der Eindruck, dass nun eigentlich gar nichts mehr geht. Und natürlich fallen einem zuerst lediglich Gerichte ein, die eine oder mehrere »böse« Zutaten enthalten. Doch mit ein bisschen Überlegung lassen sich diese oft gut ersetzen. Oder man konzentriert sich gleich ausschließlich auf die Lebensmittel, die verträglich sind, und überlegt, was man daraus Leckeres zaubern könnte. Wie Sie diesem Buch entnehmen können, gibt es trotz allem noch eine ganz erstaunliche Fülle an abwechslungsreichen Möglichkeiten!

Zu Beginn sollten Sie auf jeden Fall ein Ernährungstagebuch führen: Notieren Sie möglichst genau, was Sie gegessen und getrunken haben und welche Beschwerden auftreten. Am besten schreiben Sie auch auf, ob es besondere Vorkommnisse gab, denn »Rahmenbedingungen« wie Stress, Schlafmangel, Medi-

kamente, aber auch positive Erlebnisse beeinflussen natürlich ebenfalls, wie es Ihnen geht. Auf diese Weise erhalten Sie wertvolle Hinweise darauf, was Sie vertragen und was nicht und welche Faktoren darüber hinaus eine Rolle spielen.

Am besten befolgen Sie zunächst ganz streng eine glutenfreie, laktosefreie und histaminarme Diät. Wirklich! Der Ausschluss von »allem« ist anstrengend, aber sehr hilfreich, denn auf diese Weise sollten Sie im Grunde beschwerdefrei sein. Ist das nicht der Fall, müssten Sie abklären (lassen), ob noch ein anderes Problem vorliegt – zum Beispiel eine chronische Darmerkrankung, eine Allergie oder eine Fruktoseintoleranz.

Nach einer ersten Ausschlussphase (beispielsweise drei Wochen) können Sie beginnen, einzelne Lebensmittel wieder zu sich zu nehmen, am besten erst in einer kleinen Menge. (Vorsicht: Wenn Sie Zöliakie haben, müssen Sie sich unbedingt dauerhaft strikt glutenfrei ernähren und dürfen nicht mit glutenhaltigen Lebensmitteln experimentieren!) Kontrollieren Sie mithilfe Ihres Ernährungstagebuchs, wie es Ihnen damit geht. Treten keine Beschwerden auf, können Sie sich freuen und nach ein, zwei Tagen