

| | |
|--|----|
| ● Einführung | 8 |
| • Ein Nahrungsbestandteil – vielfältige Wirkung | 9 |
| • Was ist Histamin und Histamin-Intoleranz | 9 |
| • Auswirkungen einer HIT | 10 |
| • Histaminbelastung durch industrielle Lebensmittelbearbeitung | 11 |
| • HIT – ein klar definiertes Krankheitsbild | 11 |
| • Aufklärung ist wichtig | 13 |
| ● Selbsttest-Fragebogen | 16 |
| Ernährungsverhalten | 17 |
| Beschwerdebild | 18 |
| ● Was genau ist eine Histamin-Intoleranz? | 19 |
| • HIT ist eine Pseudoallergie | 20 |
| • HIT ist eine erworbene Krankheit | 20 |
| • Die Zahl der Betroffenen steigt | 21 |
| • Mehrere potenzielle Auslöser | 22 |
| Die Symptome einer Histamin-Intoleranz | 23 |
| • Beschwerden des Magen-Darm-Trakts | 23 |
| • Kopfschmerzen und Migräne | 25 |
| • Hautausschlag und Hautrötungen | 26 |
| • Husten und Asthma | 27 |
| • Laufende Nase und Schnupfen | 28 |
| • Niedriger Blutdruck | 28 |
| • Herzrhythmus-Störungen | 29 |
| • Regelbeschwerden | 30 |
| • Weitere Symptome | 30 |
| Worin liegt der Unterschied zu einer echten Allergie? | 31 |





| | |
|--|----|
| • Was ist eigentlich Histamin? | 34 |
| Die Wirkung von Histamin auf Organe und Gefäße | 36 |
| • Beeinträchtigungen des Magen-Darm-Trakts | 36 |
| • Erweiterung der Gefäße des Herz-Kreislauf-Systems | 38 |
| • Beeinträchtigungen des Zentralnervensystems | 38 |
| • Beeinträchtigungen des Bronchialsystems | 38 |
| • Veränderungen an der Haut | 39 |
| Der wichtigste Abbaumechanismus für Histamin: die DAO | 39 |



| | |
|---|----|
| • Welche Ursachen für HIT gibt es? | 41 |
| Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel | 43 |
| Verzehr von Histaminliberatoren | 43 |
| Verzehr anderer biogener Amine | 44 |
| Hemmung der DAO | 45 |
| Magen-Darm-Infekt | 46 |
| Angeborener Enzymdefekt | 46 |



| | |
|---|----|
| • Wie wird eine HIT vom Arzt diagnostiziert? | 47 |
| Die Differenzialdiagnose | 48 |
| Bluttests (In-vitro-Verfahren) | 49 |
| Die Eliminationsdiät | 51 |
| Histamin-Intoleranz in der Schwangerschaft | 51 |



| | |
|---|----|
| • Die Therapie einer Histamin-Intoleranz | 53 |
| Die Eliminationsdiät | 54 |
| Arzneimittel gegen HIT | 55 |
| Die individuelle Toleranzgrenze | 55 |
| Symptomauslösende Mengen | 57 |

| | |
|---|-----|
| Warum schwankt der Histamingehalt? | 58 |
| Die Küchenresistenz von Histamin | 61 |
| ● Histaminreiche und histaminfreisetzende Lebensmittel | 62 |
| Fleisch und Wurstwaren | 64 |
| Fisch und Meeresfrüchte | 67 |
| Käse und Milchprodukte | 69 |
| Brot und Backwaren | 72 |
| Obst und Gemüse | 74 |
| Fast-Food und Fertiggerichte | 76 |
| Getränke | 80 |
| Unverträgliche Arzneimittel bei HIT | 84 |
| ● Medikamente gegen HIT | 87 |
| Antihistaminika | 88 |
| Vitamin B ₆ | 90 |
| Vitamin C | 91 |
| ● Rezeptvorschläge für eine histaminarme Kost | 93 |
| ● Adressen und Literatur | 111 |
| ● Sachregister | 112 |

