



■ Die Erkrankung

- **Liebe Leserin, lieber Leser** 8
- **Diagnose: Histamin-Intoleranz** 12
 - Was bedeutet Histamin-Intoleranz? 12
 - Kaum bekannt und doch präsent 13
 - Die Diaminoxidase 13
 - Überlastung mit Histamin 14
 - Typische Beschwerden 16
 - Die Erkrankung erkennen 19
- **Ernährungs-Tipps** 21
 - Fleisch nur ganz frisch verwenden 21
 - Backwaren – Wie meide ich Hefe? 22
 - Essen Sie reichlich Obst und Gemüse 23
 - Milch und Käse sind Histaminbomben 24
 - Fisch enthält Histamin-Vorläufer 25
 - Convenience Food und Fast Food 26
 - Nicht-alkoholische Getränke 28
 - Alkohol? Nein danke! 28
 - Ungeeignete Arzneimittel 29
- **Richtig einkaufen** 30
 - Zusatzstoffe und E-Nummern 31
 - Wo kaufe ich am besten ein? 31



■ Einkaufs-Tabellen

■ Zu den Tabellen	34
■ Fleisch- und Wurstwaren	35
– Fleischwaren	35
– Wurstwaren	36
■ Käse, Milch & Co.	37
– Käse	37
■ Teigwaren, Kartoffeln, Reis	39
– Nudeln und andere Teigwaren	39
– Kartoffelspeisen	41
– Reis	42
■ Frisch und knackig	42
– Obst	43
– Gemüse	44
– Nüsse und Samen, alle Hersteller	47
■ Gutes aus der Backstube	48
– Brot und Brötchen	49
– Getreide, Flocken und Mehle	50
■ Fertige Speisen und Menüs	52
– Fertiggerichte	52
■ Aufstriche und Konfitüren	56
– Konfitüren und süße Aufstriche	57
– Pikante Aufstriche	58



■ Einkaufs-Tabellen

■ Cerealien	60
– Müsli und Flocken	60
■ Desserts und Süßwaren	63
– Kekse und Kleingebäck	63
– Riegel, Schnitten und Süßigkeiten	67
– Desserts	71
■ Saucen, Dips und Würzmittel	72
– Gewürze und Würzmittel	72
– Süßungsmittel	74
– Koch- und Backzutaten	74
– Soßen, Dips und Dressings	75
■ Getränke	79
– Obst- und Gemüsesäfte	80
– Tee und Kaffee	83
– Sonstige Getränke	85



■ Kochen und unterwegs essen

■ Außer Haus essen	88
– Der Restaurantbesuch	88
– Schnellrestaurants	90
– Imbissbuden	91
– Auf der Arbeit: Kantinenessen	91
– Einladungen	92
– Unterwegs und zwischendurch	93
■ Selbst kochen	95
– Warum der Histamingehalt steigt	95
– Histamin ist thermostabil	97
– Die richtige Lagerungstemperatur	98
– Es muss nicht immer Alkohol sein	98
– Was Sie sonst noch tun können	99
– Gesund kochen – ein paar Tipps	99
– Gesund leben fängt im Kopf an	100
■ Adressen und Internetseiten	101