

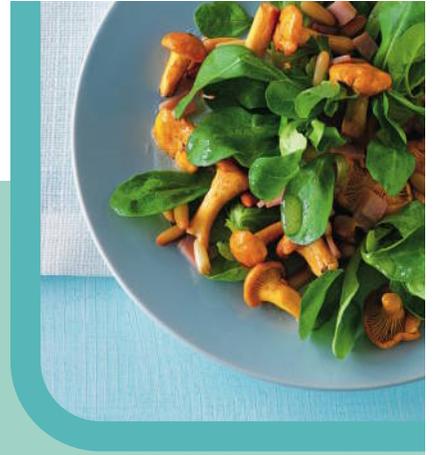
ANNE KAMP

# Gesund essen bei Histaminintoleranz

100 histaminarme Genuss-Rezepte



**G|U**



## Histaminarm genießen – DER WOCHENPLAN

- Sie fühlen sich fast täglich unwohl? Scheinbar führt jedes Essen zu Beschwerden und nimmt Ihnen so die Freude am Genuss? Gezielt Lebensmittel zu meiden und sich trotzdem ausgewogen zu ernähren, ist einfacher als Sie vielleicht bisher dachten.
- Um Ihnen den Anfang leicht zu machen, finden Sie auf der folgenden Seite Anregungen, wie Ihr Speiseplan für eine Woche aussehen kann. Kochen Sie einfach danach, und finden Sie so einen gelungenen Einstieg ins histaminarme Genießen.
- Sie werden entdecken, dass histaminarmes Essen nicht bedeutet, eine langweilige Diät einzuhalten – ganz im Gegenteil: Genuss und viel Abwechslung kennzeichnen diese Ernährung und auch Süßes und Kuchen sind erlaubt.

# Inhalt



## GESUND ESSEN BEI HISTAMININTOLERANZ

Gesund essen bei Histaminintoleranz	5
Histaminintoleranz – was ist das eigentlich	6
Die Diagnose – wie erkennt man eine Unverträglichkeit?	8
Pseudoallergie und Histaminliberatoren	10
So einfach geht's – drei Schritte zur Beschwerdefreiheit	12
Essen außer Haus – Histaminfallen	16
Gut zu wissen – was sonst noch wichtig ist	18
Histamin im Griff – diese Fragen habe ich noch	20

## REZEPTE

### Frühstück

Würziger Kartoffelstuten, Schnelles Dinkelbrot	24
Mandel-Pflaumen-Brot, Kümmelbrötchen	26
Dinkel-Laugenstangen, Käse-Senf-Brötchen	28
Aprikosenkonfitüre mit Zimt, Himbeer-Vanille-Mus	30
Dattel-Mandel-Aufstrich, Feigen-Pflaumen-Aufstrich	31
Fruchtiger Haferbrei mit Mohn, Knuspermüsli	32

### Salate & Dips

Bunter Käsesalat mit Spargel, Fruchtiger Fenchelsalat	34
Würziger Putensalat mit Curry, Hähnchensalat mit Peperoni	36
Möhren-Apfel-Salat mit Macadamias, Feldsalat mit Pfifferlingen	38
Blattsalat mit Rinderfilet und Mozzarella, Gurken-Sellerie-Salat mit Pinienkernen	40
Paprikadip, Ingwer-Curry-Dip	42
Feigen-Chutney, Frischkäse-Rucola-Dip	43

### Suppen

Kartoffelcremesuppe, Kürbis-Möhren-Suppe	44
Brokkolisuppe mit Kerbel, Lauchcremesuppe	46

### Snacks

Gefüllte Pfannkuchen	48
Kartoffelmuffins, Fencheltoast mit Mozzarella	50
Pastinaken-Zucchini-Taler, Schnelle Pizzabrote	52
Schnelle Spargeltarte	54
Käseomelett, Spanisches Omelett	55
Bunte Gemüsespieße, Teigtaschen mit Ziegenfrischkäse	56

## Hauptgerichte mit Geflügel

Gemüse-Hähnchen-Eintopf mit Kokosmilch	58
Buntes Putengeschnetzeltes, Pilz-Rahmgeschnetzeltes	60
Hähnchengeschnetzeltes mit Schmorgurken, Gebackene Hühnerbrust mit Kräuter- kartoffeln	62

## Hauptgerichte mit Rind

Hackfleisch-Pilz-Lasagne, Hackfleisch-Reis-Röllchen	64
Scharfes Rindfleisch mit Gemüse, Paprikaquiche mit Rinderfiletstreifen	66

## Hauptgerichte mit Schwein

Schweinegeschnetzeltes in Kräuter-Käse- Sauce, Schweinemedallions auf Kohlrabi- Möhren-Gemüse	68
Eierpfannkuchen mit Spargel, Pizzazungen mit Schinken	70

## Hauptgerichte mit Fisch

Lachs im Knuspermantel, Gebackener Pangasius mit Senfkruste	72
--	----

## Vegetarische Hauptgerichte

Möhrenquiche	74
Spaghetti in Paprikasauce, Bandnudeln mit Gemüsesauce	76
Gemüseauflauf, Kartoffelgratin mit Rosmarin	78
Gemüse unterm Knuspermantel	80
Chicorée in Senfsauce, Tofu-Reis-Pfanne	82
Bunte Gemüsetorte	84
Schnittlauch-Rahmkuchen, Kartoffelaufbau mit Erbsen und Möhren	86
Schneller Nudelaufbau	88

## Desserts

Grießcreme mit Mandelkrokant, Winterliche Beerengrütze mit Mascarpone	90
Rhabarberkompott auf Milchreis, Sahniger Obstsalat mit Hirse	92
Crêpes mit Zimt und Zucker, Beerencreme mit Pinienkernen	94
Pfirsich-Aprikosen-Eis, Blaubeereis am Stiel	96
Schnelles Himbeereis, Mango-Smoothie	98
Vanilleeis mit Pflaumensauce	100

## Süßes Gebäck

Rüblikuchen	102
Windbeutel mit Mandelsahne und Pflaumen	104
Stachelbeertorte	106
Bergische Waffeln	108
Cranberry-Muffins, Himbeer-Kokos-Muffins	110
Mandelkränze, Müslikekse	112
Pistazienblumen, Vanillekringel	114

## Naschen & Knabbern

Käsetaler, Blättrige Rosmarinstangen	116
Karamellbonbons, Kokosriegel	118
Pikante Nussmischung	120
Gebrannte Mandeln, Kokospralinen	121

## Getränke

Himbeer-Kokos-Cocktail	122
Frozen Melone, Pfirsich-Traubensaft-Bowle	123

## ZUM NACHSCHLAGEN

Gut zu wissen	124
Rezeptregister	125
Impressum	127

# Histamin- intoleranz –

## was ist das eigentlich?

### Was ist Histamin?

Histamin gehört zur Gruppe der sogenannten biogenen Amine, die von Natur aus in Nahrungsmitteln zu finden sind. Biogene Amine entstehen aus Aminosäuren, den Bausteinen für Eiweißstoffe. So wie sich ein Wort aus verschiedenen Buchstaben zusammensetzt, so besteht ein Eiweißstoff (Protein) aus unterschiedlichen Aminosäuren. Diese Aminosäuren können bei Lagerung oder Erhitzung des Lebensmittels zu biogenen Aminen werden. Aus der Aminosäure Histidin entsteht dadurch Histamin, aus der Aminosäure Tyrosin das biogene Amin Tyramin. Bei einer Histaminintoleranz führen nicht nur das Histamin selbst, sondern auch weitere biogene Amine zu Beschwerden. Streng genommen handelt es sich also um eine Unverträglichkeit von biogenen Aminen.

Histamin spielt im menschlichen Körper eine wichtige Rolle. Es wirkt beispielsweise als Gewebshormon und ist wesentlich an der Reizung von Nervenzellen beteiligt. Es regt die Bildung des Magensaftes an und beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus. Kommt es zu einer allergischen Reaktion, öffnen sich die Mastzellen, die sich in der Haut und im Verdauungstrakt in der Schleimhaut befinden, und schütten einen Teil ihres Zellinhalts aus – darunter auch Histamin. Durch diese Histaminfreisetzung kommt es letztlich zu den Beschwerden.

### Häufige Symptome der Unverträglichkeit

- Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Aufstoßen
- Bauchschmerzen, Darmkrämpfe, Blähungen, Durchfall
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schwindelgefühl, Benommenheit
- Chronisch niedriger Blutdruck oder starke Blutdruckschwankungen
- Häufiges Niesen und rinnende Nase
- Hautirritationen, Juckreiz, Nesselsucht (Urtikaria), Ekzeme
- Gerötete Augen, Augenjucken
- Herzrhythmusstörungen
- Atembeschwerden
- Starke Menstruationsbeschwerden

Häufig beobachten Histaminintolerante nach dem Verzehr eines unverträglichen Lebensmittels zu unterschiedlichen Zeiten verschiedene Symptome. So kann z. B. eine Tomatensauce fünf Minuten nach dem Essen ein Völlegefühl mit Aufstoßen auslösen, nach vier weiteren Stunden Blähungen hervorrufen, um dann am nächsten Tag Kopfschmerzen und Durchfall zu verursachen. Ob ein Lebensmittel gut verträglich ist, lässt sich also frühestens etwa einen Tag nach der Nahrungsaufnahme sagen. Kaum ein Histaminintoleranter beobachtet alle aufgeführten Beschwerden. Je mehr Symptome bei Ihnen vorliegen, desto wahrscheinlicher ist

# Was ist eine Histaminintoleranz?

es, dass Sie von einer Histaminintoleranz betroffen sind. Magen-Darm-Beschwerden werden jedoch mit am häufigsten beschrieben. Wenn Sie unter mehreren Symptomen leiden, sollten Sie auf jeden Fall eine Histaminintoleranz durch einen erfahrenen Arzt oder Ernährungstherapeuten abklären lassen. Viele Betroffene haben einen langen Leidensweg hinter sich. Zahlreiche Arztbesuche führten nicht zur richtigen Diagnose und somit auch nicht zur notwendigen Ernährungsumstellung.

## Was läuft falsch?

Welche genauen Fehlfunktionen im Körper dieser Unverträglichkeit zugrunde liegen, ist zurzeit nicht eindeutig zu beantworten. Ein Mangel oder eine unzureichende Aktivität des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) ist wahrscheinlich. Die DAO wird vor allem in der Schleimhaut des Dünndarms gebildet und baut die mit der Nahrung aufgenommenen biogenen Amine ab. Passiert das nur unzureichend, steigt der Histamingehalt im Körper und es kommt zu Beschwerden, die einer echten Allergie sehr ähnlich sind.

Warum oder seit wann bei Ihnen eine Histaminintoleranz vorliegt, lässt sich leider oft nicht genau sagen. Die genauen Hintergründe sind noch nicht bekannt. Eine Heilung ist somit nach heutigem Stand der Medizin auch noch nicht möglich. Bei einigen Menschen kommt es aufgrund einer Darmerkrankung, z. B. einer Dünndarmentzündung, zu einer Histaminintoleranz. Wenn die Grunderkrankung erfolgreich behandelt wird und ausgeheilt ist, wird die Histaminintoleranz hier mit großer Wahrscheinlichkeit auch wieder verschwinden.

## Wer ist betroffen?

Uneinigkeit herrscht darüber, wie häufig eine Histaminintoleranz in der Bevölkerung zu finden ist. Man geht davon aus, dass ein bis fünf Prozent der Bevölkerung unter einer Histaminintoleranz leiden und mindestens 80 Prozent der

Betroffenen Frauen sind. Da viele Betroffene erst nach Jahren die Diagnose Histaminintoleranz erhalten, kann von einer großen Dunkelziffer ausgegangen werden. Histaminintoleranz bei Kindern findet sich deutlich seltener als bei Erwachsenen. Viele Mädchen entwickeln eine Histaminintoleranz erst nach der Pubertät.

### ➤ Schlecht verträgliche Lebensmittel sind

- Alkohol, insbesondere Rotwein und Sekt
- Tomaten, vor allem in konzentrierter Form (Tomatenmark, -ketchup, -saucen)
- Sauerkraut, Spinat
- Konservierter und geräucherter Fisch (z. B. Thunfisch, Hering, Lachs, Makrele, Sardinen)
- Erdbeeren, Kiwis, Bananen, Orangen, Ananas
- Haselnüsse, Erdnüsse, Walnüsse
- Schokolade
- Dauerwürste (z. B. Salami, Mettendchen), konserviertes Fleisch (z. B. roher Schinken, Kassler)
- reifer und gelagerter Käse (z. B. Emmentaler, alter Gouda)

Da die Beschwerden nach dem Verzehr histaminreicher Nahrung unmittelbar wie auch stark zeitverzögert auftreten, wird die Suche nach den Auslösern deutlich erschwert. Hinzu kommt, dass die unverträglichen Lebensmittel in den unterschiedlichsten Nahrungsmittelgruppen zu finden sind. Es wird Ihnen eine große Hilfe sein, für eine erfolgreiche Ernährungstherapie eine allergologisch versierte Ernährungsfachkraft aufzusuchen.

Fachkräfte in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.ak-dida.de](http://www.ak-dida.de) (Arbeitskreis für Diätetik in der Allergologie) oder beim Deutschen Allergie- und Asthmabund unter [www.daab.de](http://www.daab.de).

## Gemüse-Hähnchen-Eintopf

mit Kokosmilch

### FÜR 2 PERSONEN

250 g Möhren  
250 g Kartoffeln  
1 Stange Staudensellerie  
1 Knoblauchzehe (erst ab der Testphase)  
1 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
300 ml Gemüsebrühe (ohne Geschmacksverstärker und Hefeextrakt)  
200 ml Kokosmilch  
2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)  
Chilipulver

**ZUBEREITUNG:** ca. 35 Min.

### TIPP

Kokosmilch ist eine leckere und laktosefreie Alternative zu üblichen Milchprodukten. Sie hat einen Fettgehalt von etwa 20 % und sollte daher etwa genauso wie Sahne eingesetzt werden.

1. Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und quer in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.
2. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Knoblauch darin ca. 5 Min. anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugießen und aufkochen lassen.
3. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in die Suppe legen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 12 Min. garen.
4. Dann die Hähnchenfilets herausnehmen, kurz ruhen lassen, mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und zurück in die Suppe geben. Diese mit Chilipulver kräftig würzen, auf zwei Suppenteller verteilen und servieren.

### VARIANTEN

Das Wunderbare an diesem Eintopf ist, dass er durch immer andere Gemüsesorten je nach Saison und Vorliebe verändert werden kann. Klasse schmeckt er auch mit 200 g Zuckerschoten und etwa der gleichen Menge Kürbisfleisch. Bei einem Hokkaidokürbis können Sie die Schale nach gründlicher Reinigung mitverwenden. Auch die leicht süß schmeckenden Pastinaken, die es vor allem auf Wochenmärkten und in Bioläden zu kaufen gibt, passen zusammen mit Fenchel sehr gut in diesen Eintopf. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Wenn Sie auf das Fleisch verzichten, kann hier gerne auch für zwei Tage vorgekocht werden. Mit Fleischinlage wird der Eintopf schlechter verträglich, wenn er erneut erhitzt wird.

pro Portion: 585 kcal

bei gleichzeitiger: ● Laktoseintoleranz ● Fruktosemalabsorption ● Sorbitunverträglichkeit



## Bunte

# Gemüsetorte

### FÜR 1 SPRINGFORM VON 26 CM Ø (12 STÜCKE)

#### Für den Teig

200 g Mehl  
100 g weiche Butter  
4 EL Milch  
Salz

#### Für den Belag

100 g Brokkoliröschen (ohne Stiel)  
1/2 rote Paprikaschote  
50 g Mais (aus der Dose)  
250 g Schmand (s. S. 36, Vorsicht!)  
200 g Kräuterfrischkäse (s. S. 36, Vorsicht!)  
3 Eier  
Salz, Pfeffer

Außerdem: weiche Butter für die Form; Mehl für die Arbeitsfläche

**ZUBEREITUNG:** ca. 20 Min.

**BACKZEIT:** ca. 55 Min.

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Form leicht buttern. Für den Teig Mehl, Butter, Milch und 1 Msp. Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem kompakten Teig verkneten.

2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu einem Kreis ausrollen, der einen etwas größeren Durchmesser hat als die Form. Den Teigkreis in die Form legen. Dabei einen kleinen Rand formen und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teigboden im Backofen (Mitte) ca. 15 Min. vorbacken. Den Backofen angeschaltet lassen.

3. Inzwischen für den Belag den Brokkoli waschen, putzen und in kleinere Röschen teilen. Verwenden Sie die Stiele bitte nicht mit, da sich vor allem darin die blähenden Substanzen befinden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Mais durch ein Sieb abgießen. Das Gemüse auf dem vorgebackenen Teig verteilen.

4. Schmand, Frischkäse und Eier verrühren. Den Guss mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen.

Die Gemüsetorte wieder in den Backofen stellen und weitere 30–40 Min. backen, bis der Guss gestockt ist und die Oberfläche eine goldbraune Farbe hat.

### ACHTUNG!

Bauen Sie dieses Rezept erst ab der Testphase in Ihren Speiseplan ein.

### TIPPS

Dazu passt ein knackiger Eisbergsalat.

Wenn Sie die Quiche innerhalb einer Mahlzeit vollständig verzehren, können Sie auch noch 150 g Hähnchenbrust in Würfel schneiden und roh zum Gemüse auf die Quiche legen.

### Bei Laktoseintoleranz

Verwenden Sie laktosearmen Schmand und Frischkäse sowie laktosearme Butter und Milch für die bunte Gemüsetorte.

pro Stück: 230 kcal

bei gleichzeitiger: ● Laktoseintoleranz ● Fruktosemalabsorption ● Sorbitunverträglichkeit



## Windbeutel

### mit Mandelsahne und Pflaumen

#### FÜR 16 STÜCK

#### Für den Teig

100 g Butter

Salz

150 g Mehl

4 Eier

#### Für die Füllung

300 g Sahne

3 EL Zucker

3 EL Mandelmus (Reformhaus oder Bioladen)

300 g Pflaumen

Außerdem: 2 EL Puderzucker zum Bestäuben

**ZUBEREITUNG:** ca. 45 Min.

**BACKZEIT:** ca. 15 Min.

1. Für den Teig 1/4 l Wasser mit der Butter und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Das Mehl zugeben. Mit einem Holzlöffel ca. 2 Min. kräftig rühren, bis sich der Teigkloß vom Topfrand löst und eine dünne weiße Schicht auf dem Topfboden zu sehen ist.
2. Anschließend den Teig in eine Rührschüssel geben. Die Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgeräts unterrühren, bis der Teig glänzt.
3. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und mit ca. 5 cm Abstand 16 Rosetten aufs Blech spritzen.
4. Die Windbeutel im Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, herausnehmen und das obere Drittel mit einer Schere abschneiden. Boden und Deckel ganz auskühlen lassen.
5. Für die Füllung die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Das Mandelmus vorsichtig unterrühren. Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in feine Würfel schneiden.
6. Jeweils einen Klecks Mandelsahne auf die Böden der Windbeutel geben. Pflaumen darauf verteilen und die Deckel locker auflegen. Windbeutel mit Puderzucker bestäubt servieren.

#### TIPP

Kein Spritzbeutel im Haus? Dann formen Sie die Teighäufchen ganz einfach mit zwei Esslöffeln.

#### Andere Unverträglichkeiten

Laktoseintolerante verwenden laktosearme Sahne und Butter. Bei einer Fruktosemalabsorption ersetzen Sie den Zucker durch 4 EL Traubenzucker. Pflaumen sind nicht geeignet. In der Testphase können Sie diese durch Himbeeren oder Heidelbeeren ersetzen. Wem Sorbit Probleme bereitet, der sollte die sehr sorbithaltigen Pflaumen ebenfalls durch Himbeeren oder Heidelbeeren austauschen.

pro Stück: 195 kcal

bei gleichzeitiger: ● Laktoseintoleranz ● Fruktosemalabsorption ● Sorbitunverträglichkeit





**Anne Kamp** (Dipl. Oecotrophologin) beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien. In ihrer Praxis begleitet die Ernährungstherapeutin Betroffene schon seit vielen Jahren und verhilft Patienten jeden Alters zu einem beschwerdefreien Alltag. Ihre zusätzliche Ausbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin sowie ihre Leidenschaft fürs Kochen hilft ihr, den Speiseplan der Patienten mit leckeren, gesunden und verträglichen Gerichten zu füllen. Denn genussvolles Schlemmen ist auch mit einer Lebensmittelunverträglichkeit gut möglich.

[www.ernaehrungsberatung-kamp.de](http://www.ernaehrungsberatung-kamp.de)



## Gesund essen bei Histaminintoleranz

Sie haben eben die Diagnose Histaminintoleranz erhalten? Oder Sie bemühen sich schon länger Ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen? Sie wissen jetzt, dass zahlreiche alltägliche Lebensmittel große Mengen Histamin enthalten und fragen sich, was Sie überhaupt noch essen dürfen? Ihr Ziel ist es, jeden Tag genussvoll zu essen und beschwerdefrei zu bleiben. Mit dem 3-Stufen-Plan und fundiertem, verständlich vermitteltem Hintergrundwissen ist der Einstieg in eine histaminarme Ernährung leicht. Entdecken Sie Alternativen zu Lieblingsrezepten, und genießen Sie Neues von herzhaft bis süß.

### Endlich wieder genießen – Rezepte für jeden Tag

- > **100 Rezepte** um Symptome zu lindern und Beschwerden vorzubeugen
- > **3-Stufen-Plan** für dauerhaftes Wohlbefinden
- > **Hintergrundwissen** fundiert und verständlich erklärt