

Was in die Müslischüssel kommt ...

Tipps

zum Thema Müsli, Cornflakes & Co

Müsli

Die Müslis, die man gemeinhin zu kaufen bekommt, enthalten oft Zutaten, die bei einer Histaminintoleranz **problematisch** sind, wie z. B. **Rosinen, andere getrocknete Früchte, Nüsse und Aromen**. Manchmal wird auch auf **Leinsamen** reagiert, obwohl die von sich aus recht wenig Histamin enthalten. Achte also insbesondere auf diese Zutaten, die es zu meiden gilt. Es ist auch einfach, ein **Müsli selbst herzustellen**.



Einzelne Zutaten wie **Hafer-*, Dinkel- oder Hirseflocken*** erhält man in Reformhäusern und ausgewählten Drogerien wie DM. Nach Belieben können **frische Früchte**, die vertragen werden, wie z. B. Heidelbeeren oder Apfelspalten, dazugegeben werden.

Etwas **Zucker** kann eingerührt werden. Eine kleine Menge **Vollmilchschokoladensplitter** wird meist auch vertragen. Alternativ kannst Du etwas weiße Schokolade raspeln und so zum Müsli geben.

Falls Du Dein Müsli lieber mit Naturjoghurt statt mit Milch genießt, kannst Du auch etwas **Ahornsirup** oder **Honig** statt Zucker darüber träufeln.

Cornflakes & Co

Cornflakes und andere sogenannte Zerealien enthalten oft **Malzextrakt**, das einen hohen Histamingehalt aufweist. Obwohl Cornflakes (corn = [engl.] Mais) dem Namen nach nicht so anmuten, enthalten sie oft **Weizen**, was bei einer Histaminintoleranz meist nicht vertragen wird. Viele Zerealien sind mit zusätzlichen Vitaminen künstlich angereichert. Erfahrungsgemäß sind Produkte mit **künstlich zugeführter Folsäure, Vitamin B2 (Riboflavin, E101) und evtl. auch Vitamin B3 (Nicotinsäure, Niacin)** schlecht verträglich. Achte auf eventuell zusätzlich zugeführtes **Aroma**.



Lies das “Kleingedruckte” – die Auflistung der Inhaltsstoffe und Zutaten – genau. In Reformhäusern und ausgewählten Drogerien erhältst Du z. T. auch Zerealien ohne diese Zutaten und künstliche Inhaltsstoffe.

Ich hoffe, bei der Auswahl des Müslis bzw. der Cornflakes etwas geholfen zu haben.

Bei Fragen und Anregungen kontaktier mich einfach unter `eva(at)histamin-pir(punkt)at`. Unten ist außerdem Platz für Deine Kommentare.

(c) Histamin-Pirat