

Abkühlung an heißen Tagen ...

Tipps

zum Thema Eiscreme



Es ist Sommer und die Sonne brennt. Ein Eis bietet nun die perfekte Abkühlung. Doch kann man alle Eiscremeformen und -sorten bedenkenlos zu sich nehmen?

Die Form

Grundsätzlich kann **sowohl Milch- als auch Wassereis** gegessen werden. Bei vielen Milcheisarten der verschiedenen Hersteller werden jedoch **Bindemittel**, z. B. mit Soja oder Guarkernmehl, beigefügt, die dann zur Unverträglichkeit des Produktes führen. Wir haben hier z. B. nicht so gute Erfahrungen mit Langnese/Eskimo gemacht, aber probier es am besten selbst (in kleinen Mengen) aus. Lies aber auf jeden Fall vor dem Kauf das "Kleingedruckte" auf der Packung.

Wenn Du die Möglichkeit hast, **selbst Eis herzustellen**, z. B.

mit einer Eismaschine, dann tu das auch. So hast Du die volle Kontrolle über eventuelle Zusätze.



Darüber hinaus kannst Du Fruchtsäfte histaminarmer Obstsorten oder auch Deinen Lieblingsjoghurt einfrieren und erhältst so selbst gemachtes Eis am Stiel – Stiel nicht vergessen* (ein Löffel geht auch).

Auch der Gang zur **Eisdiele des Vertrauens** kann Abhilfe schaffen. Betonung liegt hier auf *des Vertrauens*, denn manchmal liegt Eis auch lange in der Auslage und dementsprechend hoch ist der Histamingehalt. Finger weg von sowas! Bei Deiner örtlichen Eisdiele kannst Du Deine Liebessorte aus der Tüte, aus dem Becher oder gleich als ganze Packung genießen. Man gibt Dir sicher auch gerne Auskunft über eventuelle Zusatzstoffe.

Manchmal geht eine Histaminunverträglichkeit mit einer **Laktoseintoleranz** oder anderen Lebensmittelallergien einher. Im Fall einer Laktoseintoleranz ist auf Milcheis zu verzichten. Veganes Eis ist hier vielleicht eine Alternative (ohne Sojamilch).

Wassereis wird zum Teil besser als Milcheis vertragen und es lässt sich z. B. aus gepressten Früchten oder Fruchtsaft selbst herstellen. Problematisch bei gekauftem Wassereis können Aroma- und Zusatzstoffe sowie Bindemittel sein. Während bei uns **Johannisbrotkernmehl** und **Guarkernmehl** manchmal in sehr geringen Dosen als Zusatz noch vertragen werden, schlägt **Carrageen** in der Regel massiv zu Buche und verursacht häufig

noch am selben Tag Probleme. So sind es nicht nur die geschmacklichen Hauptzutaten – wie hier Pistazien – die Probleme machen können, sondern vor allem Zusätze. Im Beispiel habe ich neben den “Klassikern” Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl und Carrageen auch **Natriumalginat** (aufgrund des höheren Jodgehalts von Algen) sowie **Maltodextrin** markiert. Maltodextrin wird meist in Sportdrinks und auch bei der künstlichen Ernährung als Energielieferant verwendet. In großen Dosen verursacht es bei HIT aber auch Probleme.



Ähnlich wie Wassereis wird meist auch **Sorbet** besser vertragen, sofern keine problematischen Zusätze enthalten sind.

Die Sorte

Bei der Sortenwahl gilt, kauf keine Sorten, von denen Du weißt, dass die Hauptzutat ein Histaminliberator bzw. DAO-oder HNMT-Blocker ist. Auch Sorten, deren Hauptzutat generell histaminreich ist, sollten gemieden werden. Im Folgenden einige Beispiele **problematischer Sorten**:

- Nougat, Nuss, Kakao, dunkle Schokolade (blockt den Histaminabbau)
- Tiramisu (enthält Kakao und Alkohol, s. o.)
- blauer Engel und ähnliche stark aromalastige Sorten
- Mango, Erdbeere, Zitrone (Histaminliberator)
- Cola (Koffein = DAO-Blocker/Liberator)

Nutze zur Orientierung bei der Sortenwahl die Lebensmittelliste, die ich unter Über Histaminintoleranz zusammengestellt habe oder nutze Deine eigene Liste.

Nun einige Sorten, die in der Regel vertragen werden:

- Vanille
- Stracciatella (manchmal problematisch aufgrund der enthaltenen Schokosplitter)
- Heidelbeere, Melone, Apfel
- Vollmilchschokolade (blockt die DAO auch, aber nicht so stark wie dunkle Schokolade, Kakao oder Nougat)
- weiße Schokolade

Dann wünsche ich gute Abkühlung im heißen Sommer!

Bei Fragen und Anregungen schreib mir doch was ins Kommentarfeld oder mail mir an [eva\(at\)histamin-pir\(punkt\)at](mailto:eva(at)histamin-pir(punkt)at) eine elektronische Flaschenpost.

(c) Histamin-Pirat