

Hauptsache vegetarisch ...

Tipps

zum Thema vegetarische/vegane Kost bei Histaminunverträglichkeit

Die Auswahl

Auch bei der vegetarischen und veganen Ernährung stellt sich die für jede/n mit Histaminunverträglichkeit Diagnostizierte/n bekannte Frage: Was kann ich dann überhaupt noch essen?

Als wäre das Leben als Vegetarier/in bzw. vor allem als Veganer/in nicht schon kompliziert genug ...

Einige Lebensmittel fallen von Haus aus weg, wenn man auf tierische Produkte verzichten möchte. Als erfahrener Vegetarier/in bzw. Veganer/in kennt man auch die Tücken der Lebensmittelauswahl: Oft sind tierische Produkte auch in scheinbar vegetarischen Lebensmitteln wie Gummibärchen und Aufstrichen (Stichwort: **Gelatine**) enthalten. Die Diagnose Histaminunverträglichkeit schränkt die Einkaufsliste nun noch weiter ein. Trotzdem ist das vegetarische oder vegane Leben mit HIT nicht unmöglich, aber in jedem Fall mit einem gewissen Mehraufwand verbunden.

Es gibt jedoch einen Pluspunkt gleich vorweg: Man ist das Umdrehen von Waren, um das "Kleingedruckte" zu lesen, schon gewöhnt.

Nachfolgend sollen Lebensmittel vorgestellt werden, die sich

zur vegetarischen Ernährung bei Histaminunverträglichkeit eignen. Um eventuelle Mangelerscheinungen oder eine Fehlernährung auszuschließen, konsultier bitte regelmäßig einen Arzt bzw. eine Ärztin oder eine/n Ernährungsberater/in. Diese können Dir dabei helfen, einen individuellen und ausgewogenen Ernährungsplan zu erstellen. Außerdem wirst Du dort zu eventuell notwendigen Ergänzungsmitteln Informationen finden, um z. B. einen spezifischen Vitamin – oder Mineralstoffmangel zu vermeiden, da einige Lebensmittel und Lebensmittelgruppen wegfallen. Verwende keine Supplemente aufs Geratewohl bzw. wenn kein Mangel diagnostiziert wurde!

Ein paar vegetarische Sonderfälle

Soja ...

wird vielfach vor allem als Fleischersatz aber auch in vegetarischen Aufstrichen eingesetzt. Soja ist jedoch für eine histaminarme Ernährung ungeeignet. Nicht etwa, weil Soja per se stark histaminhaltig wäre, sondern weil Soja sogenannte **Phytoöstrogene** enthält. Da HIT jedoch ohnehin häufig mit einer **Östrogendominanz** einhergeht, ist das problematisch. Andererseits gelten **Hülsenfrüchte** allgemein als entzündungsfördernd. Vor allem die Hülsenfrüchte, die vor Verzehr gegart werden müssen (z. B. Kichererbsen), sollten bei HIT gemieden werden. Daher sollte aber auch auf Sojaprodukte verzichtet werden. Darunter fallen vor allem: Tofu, Sojamilch, Sojaaufstriche und -puddings, viele Margarinesorten. Diese histaminarme Margarine [hier](#) kannst Du ganz leicht selber machen. Alternativ wird auch meist die [Alsan-Margarine](#)* gut vertragen (die jedoch Sonnenblumenlecithin und Zitrone enthält).



Tofu als Fleischersatz lässt sich kaum durch etwas anderes Fleischfreies ersetzen. Du kannst aber einmal selbst versuchen [Gemüsebuletten bzw. -laibchen](#) zu machen. Meine bisher beste [Fleisch-Alternative habe ich aus Maroni hergestellt](#).

Sojamilch kann, sofern man Kuhmilch trotzdem trinkt und verträgt, durch frische Haltbarmilch (keine Frischmilch!) ersetzt werden. Andere Alternative sind [Reismilch](#) und auch Hafermilch (gibt es z. B. bei DM).

Sojaaufstriche lassen sich, sofern man trotzdem Kuhmilch zu sich nimmt, durch Frischkäse oder Butter ersetzen. Eine andere Möglichkeit ist Pesto. Mach jedoch Dein Pesto am besten selbst, da es sonst zumeist Parmesan enthält. [Hier](#) findest Du ein Rezept. Benutz kein rotes Pesto (es enthält Tomaten! = Histaminliberator).

Sojapudding solltest Du genauso meiden. Verwende stattdessen Naturjoghurt oder mach Deinen Pudding selbst – warum nicht einmal mit Hafer- oder Reismilch? [Hier](#) findest Du z. B. ein Rezept für Kokospudding.

Margarine enthält viele pflanzliche Fette und wird oft als die leichtere Variante der Butter angepriesen. Dass Margarine generell gesünder als Butter ist, ist ein Mythos. Ein Großteil der Sorten verschiedener Marken beinhaltet Soja. Verwende also entweder eine sojafreie Margarine – beachte hierzu die Zutatenliste – oder steig ganz einfach auf Butter um. Zumeist verwendet man sowohl Margarine als auch Butter nur als

Untergrund für alles weitere, was aufs Brot kommt und bei der Menge macht das dann auch nicht dick.

Gemüse und Obst ...

machen den Löwenanteil bei vegetarischer bzw. veganer Ernährung aus. Probier die Sorten in kleinen Mengen aus. Wie Du die Sorten findest, die Du verträgst, ist [hier](#) erklärt.

Und woran man vielleicht nicht gedacht hat ...

sind andere typisch vegetarische Zutaten wie **Coucous** und **Bulgur**, die normalerweise Weizen enthalten und damit entzündungsfördernd wirken. Verwende lieber Reis, Hirse etc. oder kauf explizit deklarierten [Dinkel-Couscous*](#) oder [Dinkel-Bulgur*](#).

Vollkornnudeln enthalten auch oft Weizen und generell ist Vollkorn so eine Sache. Mehr dazu [hier](#). Kauf lieber explizit deklarierte [Dinkelnudeln*](#).

Humus enthält meist Essig. Problematisch sind jedoch auch die Kichererbsen, die die Hauptzutat darstellen. Aus der Gruppe der Hülsenfrüchte werden frische, junge Erbsen (gehen auch aus der Tiefkühlabteilung) oder Erbsenschoten noch am ehesten vertragen.

Eine allgemeine Auflistung von histaminarmen und zu meidenden histaminreichen Lebensmitteln habe ich [hier](#) bereitgestellt. Diese Liste kannst Du als Inspiration nutzen, um Deine eigene zu erstellen.

Ich werde versuchen, weitere vegetarische Rezepte zu posten. Vorerst hoffe ich, mit diesem Beitrag in der Kategorie "[Tipps](#)" etwas geholfen zu haben.

War dieser Tipp hilfreich oder hast Du Informationen vermisst? Bei Fragen und Anregungen schreib doch was ins Kommentarfeld oder mail mir via [eva\(at\)histamin-pir\(punkt\)at](mailto:eva(at)histamin-pir(punkt)at)

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat