

Wieder vertragen ...

Tipps

zum Thema, wie Du einige Speisen wieder verträgst

Welche Speisen sind unverträglich bei Histaminintoleranz?

Im Internet findest Du zahlreiche Übersichten mit Speisen, die es bei einer Histaminintoleranz zu meiden gelte. Aufgezählt werden da z. B. Hartkäse wie Parmesan, Wein, Salami, Rotwein, Lasagne und mehr. Wenn Du nur darauf verzichten würdest, wäre Dir scheinbar geholfen.

Doch Betroffene wissen: So einfach ist es nicht. Insbesondere am Anfang, kurz nach der Diagnose, sind viele überfordert und versuchen erst einmal auf die histaminreichsten Speisen zu verzichten. Es braucht etwas Erfahrung und leider oft auch "Trial-and-Error", bis Du gewisse Systematiken, was Histamin angeht, entdeckt und verstanden hast.

Täglich lernst Du dazu: Es sind **nicht nur ganze Speisen** problematisch, weil sie histaminhaltig sind, **sondern gemeinhin einzelne Zutaten/Lebensmittel** der jeweiligen Speise. Daher bietet es sich an, nach dem Histamingehalt von einzelnen Zutaten zu suchen. Essen, wo Du nicht genau weißt, was drin ist, solltest Du daher besser meiden, um auf Nummer Sicher zu gehen.

Du lernst auch, dass **die Herstellungsweise und Art der**

Lagerung eine entscheidende Rolle bei der Histaminbildung spielt. Einige Speisen sollten nicht wiederaufgewärmt und stets aus frischen Zutaten zubereitet werden. Das gilt beispielsweise für die meisten Fisch- und Fleischgerichte. Vegetarische Speisen können, nach korrekter Lagerung, bedenkenlos wiederaufgewärmt werden. Korrekt bedeutet in diesem Fall: Sobald die Speisen auf Zimmertemperatur abgekühlt sind, wandern sie direkt in den Kühlschrank und sollten am besten am nächsten Tag aufgebraucht werden. Im Tiefkühlschrank kannst Du Speisen auch längern aufbewahren. Lang gereifte Lebensmittel wie Hartkäse oder Salami gilt es zu meiden.

Darüber hinaus gibt es **Histaminliberatoren**. Das sind Lebensmittel, die selbst meist kaum Histamin enthalten, aber dafür sorgen, dass körpereigenes Histamin ausgeschüttet wird. Wenn Du Lebensmittel dieser Kategorie zu Dir nimmst, geht es Dir, oft etwas zeitverzögert, dennoch schlecht.

“Histaminprofis” kommen schließlich auf weitere Zusammenhänge, etwa, dass es **Lebensmittel** gibt, **die beim Histaminabbau helfen oder gar die Histaminausschüttung hemmen**.

Etwa, dass der **Magen nicht übersäuern** sollte, bestimmte **Darmbakterien** hilfreich, andere wiederum problematisch sind.

Dass **Allergien und Kreuzallergien** eine entscheidende Rolle bei der Ernährung spielen, da eine allergische Reaktion zur Histaminausschüttung im Körper führt.

Hinweise zur histaminarmen Ernährung findest Du auch unter “Über Histaminintoleranz” und “Küchengeheimnisse”.

Wenn Du all das einmal verinnerlicht hast, kannst Du Dich auch wieder an eigentlich “Verbotenes” wie Lasagne, Schnitzel, Hamburger oder Pizza wagen, denn Du besitzt nun das nötige Handwerkszeug, diese Speisen wieder verträglich zu machen.

“Verbotenes” wieder verträglich machen

Nachfolgend ein paar Tipps, wie Du einige Speisen wieder vertragen kannst.

Beachte bitte bei diesen allgemeinen Tipps individuelle Voraussetzungen wie Allergien/Kreuzallergien, sowie eventuell andere vorhandene Unverträglichkeiten bzw. Intoleranzen.

Schnitzel

Schweinsschnitzel gilt es zu meiden, da einerseits **Schweinefleisch** als Liberator gilt, andererseits da das **Weizen** in der Panade Probleme machen kann. Auch das Öl, in dem das Schnitzel gebraten wird, spielt eine Rolle. **Sonnenblumenöl** gilt als Histaminliberator. Verwende stattdessen besser Olivenöl zum Braten. Statt Schweinefleisch empfiehlt sich Rind-/Kalbsfleisch oder Putenfleisch. Haferflocken* kannst Du statt Semmelbrösel für die Panade nehmen, wenn Dir Weizen Probleme verursacht.

Unter Berücksichtigung dieser Hinweise habe ich dieses Rezept für Putenschnitzel erstellt.

Hamburger

Die Fleischlaibchen für Hamburger werden meist aus gemischtem Hackfleisch/Faschiertem hergestellt, wo **Schweinefleisch** dabei ist. Außerdem entsteht bei Fleisch, das durch den Fleischwolf gedreht und dann wieder verpackt wurde recht schnell Histamin, da die Oberfläche größer ist und so Bakterien einen besseren Nährboden bietet. Am besten lässt Du Dir das **Hackfleisch/Faschiertes frisch in Bedienung zubereiten** und verwendest dabei nur frisches **Rindfleisch** oder Du drehst einfach selbst das Rindfleisch durch den eigenen Fleischwolf*, wenn Du einen hast.

Die Brötchen/Semmeln sind meist mit **Weizenmehl** gebacken. Alternativ kannst Du mit **Dinkel-, Reis-, Hirse-, Mais- oder**

Hanfmehl backen. Als Backtriebmittel solltest Du statt **Hefe** besser **Backpulver*** verwenden.

Das "Alibi-Gemüse" auf dem Burger sollte **keine Tomaten** enthalten, weil sie Histaminliberatoren sind. Viele Salatsorten werden vertragen (**Feldsalat, Eisbergsalat, Vogerlsalat, Batavia, Kopfsalat**). **Rucola** gilt als Histaminliberator, wird in kleinen Mengen aber oft vertragen. **Zwiebeln** sollten auch nur in kleinen Mengen verwendet oder ganz weggelassen werden, da auch sie Histaminliberatoren sind bzw. Salicylate enthalten.

Die meisten **Dressings und Saucen** enthalten **Essig** und sollten daher gemieden werden. **Ketchup (Tomaten) und Senf** sollten auch nicht verwendet werden. Als Sauce kannst etwas **Ahornsirup** über das Fleisch geben oder Du verwendest **Frischkäse**. Alternativ kannst Du auf Produkte wie histaminzertifizierten Verjus* zurückgreifen.

Langgereifter Käse sollte nicht verwendet werden, aufgrund des hohen Histamingehalts. Alternativen sind **Mozarella, Feta, Butterkäse und junger Gouda**.

Hier findest Du ein Rezept für Hamburger.

Pizza

Pizzateig enthält meist **Weizen** und **Hefe** und beides kann problematisch sein. Alternativ kannst Du mit **Dinkel-*, Reis-, Hirse-, Mais- oder Hanfmehl** backen. Als Backtriebmittel solltest Du statt **Hefe** besser **Backpulver** verwenden.

Das **Tomatenmark** kannst Du durch **Paprikamark** ersetzen.

Als Belag eignen sich viele Gemüsesorten, solange sie frisch und nicht aus der Dose kommen. Paprika, Brokkoli, Blumenkohl/Karfiol, Zucchini, Karotten. Salat und/oder Radieschen kannst Du nach dem Backen noch frisch darübergerben. Statt normalem Pizzakäse empfiehlt sich **Mozzarella**.

Hier geht's zu meinem Pizzarezept.

Lasagne

Die Tomaten in der Sauce sind für uns ein Problem. Der in der Bechamelsauce enthaltene Weizen ist ein weiteres. Auch gemischtes Hackfleisch/Faschiertes mit Schwein sorgt hier für Beschwerden. Teigwaren, auch Lasagneplatten, werden meist mit Weizen hergestellt, doch es gibt auch Alternativen aus Dinkel*. Zu guter Letzt solltest Du bei der Auswahl des **Käses** darauf achten, **jungen Käse** zu verwenden, wie **Mozarella, Feta, Butterkäse oder jungen Gouda**.

Statt einer Lasagne Bolognese eignet sich eine vegetarische Lasagne mit verträglichem Gemüse meist besser.

Hier gibt es ein Rezept.

Viel Spaß beim Rezepte-Umschreiben!

(c) Histamin-Pirat