

# Rückblick: Vegane Info-Wochen

...

## Rückblick: Vegane Info-Wochen



Einen Monat lang habe ich versucht, ein paar Infos zum Thema Histaminintoleranz in der Kombination mit veganer Ernährung hier zu versammeln. Natürlich gab es auch ein paar Rezepte. Und Ihr müsst natürlich nicht traurig sein, dass das Ganze nun vorbei ist, denn es gab vorher schon vegane Rezepte auf dem Blog und es wird auch in Zukunft immer wieder welche geben ☐

Heute möchte ich ein wenig auf das Special zurückschauen und vielleicht habt Ihr Ideen oder Wünsche, worum es demnächst gehen soll.

Vegane Rezepte findet Ihr übrigens in der Kategorie "vegan".

## Zusammenfassung

Die Kombination HIT und vegan birgt ein paar Herausforderungen. Vieles, was für den/die normale/n

Veganer/in Alltag und Routine auf dem Tellerchen ist, klappt nicht unbedingt bei Betroffenen von HIT, die sich vegan ernähren wollen, z. B.

- Soja

Viele vertragen Soja nicht. Soja ist allgemein umstritten. Was ich jedoch immer wieder lese, ist, dass es am besten, wenn überhaupt, fermentiert genossen werden sollte. Fermentiertes ist bei Histaminintoleranz aber nicht unbedingt anzuraten. Viele vegane Fertigprodukte enthalten Soja und bei manchen muss man wissen, dass auch das Folgende in der Regel Soja bedeutet: **Tofu, Teriyaki-Sauce, Tempeh, Okara, Yuba** etc. Aus anderen Hülsenfrüchten, die man vielleicht besser verträgt, kann man auch selbst Tofu machen. Das muss ich aber erst selbst noch ausprobieren.

- Gluten

Klar, es ist möglich sich vegan und glutenfrei zu ernähren. Vor allem bei Fleischersatzprodukten wie **Seitan** muss man aber aufpassen.

- Milchersatz

Sojamilch wird für die meisten nicht funktionieren, aber auch andere Milchersatzprodukte bergen Probleme, Stichwort: **Nüsse und Gluten**. Ich habe zwar mehrfach bereits auf dem Blog beschrieben, dass nicht alle Nüsse problematisch sind, aber man muss hier sehr individuell testen. Glutenhaltige "Milch" wie Hafermilch klappt vielleicht nicht bei allen.

**Tipp:** Joya bietet eine glutenfreie Hafermilch\* an, die jedoch Sonnenblumenöl als Verdickungsmittel enthält. Bitte individuell austesten. Gekaufte Reismilch ist oft fermentiert. Die von Provamel\* nicht. Doch auch sie enthält Sonnenblumenöl.

Mein Ratschlag lautet daher in jedem Fall: **Selber machen** ist besser. Erstens enthält die "Milch" so sicher mehr von der namensgebenden Hauptzutat (Mandeln, Reis, Hafer etc.) als bei

einem Fertigprodukt, zweitens unterstützt man keine Großkonzerne und spart Müll. Man verzichtet außerdem auf **Konservierungsstoffe, Süßungsmittel und Verdickungsmittel**.

- Mangelerscheinungen, Fermentiertes und Hefeflocken

Bei einer **ungesunden Darmflora** ist vegan keine gute Idee. Das sollte also zuerst behandelt werden, da Ihr sonst Gefahr lauft, unter einem **Vitamin-B-12-Mangel** zu leiden (u. a.). Bestehen die histaminbedingten Probleme weiterhin, gilt es obige Tipps zu beachten.

Vitamin-B-12 bleibt aber weiterhin eine Herausforderung, wenn man ganz auf tierische Nahrung verzichtet. VeganerInnen gleichen dies meist durch **fermentierte Zutaten**, durch **Hefeflocken** oder natürliche Supplemente wie **Chlorella oder Spirulina** aus. Genau wie Fermentiertes, sind Hefeflocken bzw. Hefe oft problematisch bei Histaminintoleranz. Was Chlorella- und Spirulina-Produkte angeht, finde ich in der Regel nur Produkte **aus China**. Auch wenn da "bio" draufsteht, habe ich so meine Bedenken. Kennt jemand von Euch ein solches Mikroalgenprodukt, das nicht aus China kommt? Ich bin dankbar für Tipps.

Wie geht Ihr mit all dem um? Unten ist Platz für Eure Kommentare ☐

**(c) Histamin-Pirat**