

Superfood bei Histaminintoleranz ...

Superfoods sind gerade in aller Munde. Dabei ist die Idee von "Lebens-Mitteln", die gegen vorzeitige Alterung und beim Abnehmen helfen, die Konzentrationsfähigkeit oder generell das allgemeine Wohlbefinden steigern, gar nicht so neu, wie ich kürzlich gelesen habe.

Ursprung des Begriffs "Superfood"

Bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts fand der Begriff "Superfood" Eingang in das Nachschlagewerk "Oxford Dictionary". Gemeint waren bereits damals bestimmte Lebensmittel, die positive **Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden** haben oder **präventiv gegen Krankheiten** eingesetzt werden können. Superfoods sollen demnach aufgrund ihrer Nährstoffdichte **mehr können als nur reguläre Lebensmittel**.

Zur Messung, wie effektiv ein Lebensmittel ist, wird der sogenannte **ORAC-Wert** herangezogen. Das Kürzel steht dabei für Oxygen Radical Absorbance Capacity, was wörtlich heißen würde: Sauerstoff-Radikale-Aufnahmekapazität, sprich: Wie hoch ist die Konzentration von Antioxidantien?

Und hier werden Superfoods bereits für Betroffene von Histaminintoleranz interessant. Schließlich gelten eine Reihe von **Antioxidantien** als effektive Histamin-Helfer. Sie sind Mastzellstabilisator oder helfen beim Histaminabbau. Man denke nur an den wichtigen Mastzellstabilisator Quercetin oder an das histaminabbaufördernde Vitamin C – beide sind Antioxidantien.

Welche Superfoods kennen wir bereits, die bei Histaminintoleranz helfen?

Auf dem Blog habe ich in der Vergangenheit bereits eine Reihe von Superfoods vorgestellt, die auf die eine oder andere Weise recht hilfreich bei Histaminintoleranz sind. Manche davon kommen auch in [Rose Marie Donhausers Buch](#)* vor, das ich für diesen Artikel zur Orientierung heranziehe.



Allen voran, die allseits geliebten [Chiasamen](#). Sie enthalten die **DAO-Co-Faktoren Zink und Kupfer**. Außerdem sind sie super **Eiweißlieferanten** und daher insbesondere für Vegetarier und Veganer interessant. Auch das Thema **Matcha** – zugegeben, bei Histaminintoleranz nicht ganz unumstritten – habe ich [hier](#) bereits einmal angerissen. Daneben waren auch die [Kokosnuss](#), [Kakao](#), [Kurkuma](#) und **Hanfsamenöl** schon mal auf dem Blog vertreten.

Ein paar dieser Vertreter der Superfoods möchte ich noch mal genauer unter die Lupe nehmen. Außerdem sollen noch weitere interessante Superfoods für HIT-Betroffene besprochen werden.

Fangen wir also gleich mal an.

Die Liste interessanter Superfoods



Maca – das habe ich schon so oft gelesen, aber zum Thema Histaminintoleranz noch nichts Eindeutiges gefunden. Was für die Knollenwurzel aus Südamerika spricht, ist, dass sie offenbar hormonausgleichend wirkt. Heute wird die Pflanze als natürliches Potenzmittel vermarktet. Problematisch ist jedoch, dass man hierzulande in der Regel die frische Knolle nicht zu kaufen bekommt und somit auf [Pulver](#)* oder schlimmer noch, Kapseln, zurückgreifen muss.

Schaut man sich Maca (*Lepidium meyenii*) einmal botanisch an, fällt sofort auf: Maca stammt aus der Familie der **Kressegewächse** (*Lepidium*). Optisch und auch ein bisschen geschmacklich erinnert die Wurzel an Radieschen. Tatsächlich sind die Inhaltsstoffe gar nicht mal so unähnlich. Wer bereits länger hier mitliest, hat vielleicht auch meine [Buchrezension zu "Histamin-Intoleranz – Ein Leben ohne Netz und doppelten Boden"](#) gelesen. Die Autorin (mit Mastozytose) schwört in ihrem Buch einerseits auf [Acerola](#)* und andererseits auf **Radieschen**. Alternativ empfiehlt sich übrigens auch Kresse. Die beiden Letztgenannten haben wohl nicht die gleiche Nährstoffdichte wie Maca, aber zumindest doch ähnliche Inhaltsstoffe. Durch regelmäßigen Verzehr von Kresse und Radieschen könnte man also ähnlich positive Effekte auf den Hormonhaushalt erreichen, würde ich annehmen. **Acerola** hingegen ist eine super Vitamin-C-Quelle, die zu meiner Überraschung im Buch von Rose Marie Donhauser nicht einmal Erwähnung findet. Schade eigentlich.

Apropos Vitamin-C, ein paar andere tolle Ascorbinsäure-Lieferanten sind durchaus im Buch zu finden, die obendrein noch "histamin-tauglich" sind.

Am wenigsten exotisch sind hierbei die guten alten **Blaubeeren**, die auch bei mir im Garten wachsen.



Etwas exotischer wiederum ist Moringa.



Moringa enthält eine ganze Menge Vitamin C und kann so den Histaminabbau verbessern. Außerdem wirkt es wohl als Mastzellstabilisator und verhindert so, dass körpereigenes Histamin ausgeschüttet wird. Im Handel gibt es Moringa vor allem als [Tee](#)* und [Pulver](#)* zu kaufen.

Außerdem im Buch: Hanf.



Wir nutzen vor allem **Hanfsamenöl** und **Hanfsamen** für Salat und Brot. Der nussige Geschmack ist mal was anderes, vor allem wenn bei HIT die meisten Nüssen vom Speiseplan gestrichen werden. Außerdem zeichnet sich Hanfsamenöl durch ein sehr gutes Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren aus, was sehr gesund ist. Für HIT-Betroffene kommt hinzu, dass Hanfsamen reich an Antioxidantien sind (deshalb haben sie es auch in die Liste geschafft), entzündungshemmend wirken und **Magnesium** enthalten. Magnesium wird bei HIT ganz gerne unterschätzt, hilft aber bei vielen Beschwerden von Muskelzittern über Krämpfe bis hin zu Kopfschmerzen.

Außerdem interessant: Das im Hanf enthaltene **Cannabidiol** (CBD), was im Gegensatz zu Tetrahydrocannabidiol (THC) nicht "high" macht, wirkt als **Mastzellstabilisator**.

Ein weiteres Superfood, das hier und da mal Erwähnung auf dem Blog fand und auch im vorliegenden Buch vorkommt, ist **Aloe Vera**.



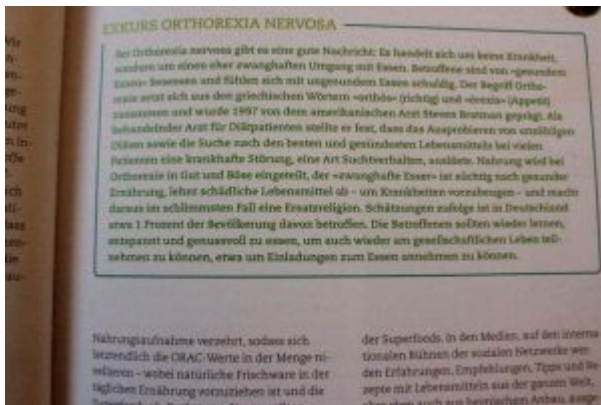
Wir haben Aloe Vera bisher vor allem äußerlich angewendet. Es

gibt sozusagen keine bessere Apré-Sun-Lotion. Das in den Blättern enthaltene Gel kühlt die Haut, kann bei leichten **Verbrennungen** und auch bei **Sonnenbrand** aufgetragen werden. Wir haben hier zu Hause einen richtigen Aloe-Vera-Dschungel seit Shaolin, unser kätzischer Krebspatient, im letzten Winter von uns gegangen ist. Das Gel war die grüne Apotheke unserer Katze. Neben einem Sirup aus der Rinde der Rotulme hat sie ab und an Aloe-Vera-Gel zum Essen bekommen. Aufgrund eines inoperablen Nierentumors hatte sie zuweilen Magen-Darm-Beschwerden. Das **Gel** wirkte beruhigend, kühlend sowie entzündungshemmend und half, wenn Shaolin nicht richtig essen wollte oder sich öfter übergab. Diese zwei Geheimwaffen (der Sirup und das Gel) haben dafür gesorgt, dass Shaolin entgegen tierärztlicher Prognose noch gut 3 Jahre mit dem Tumor lebte und das weitgehend beschwerdefrei – in Aussicht gestellt waren, als sie zu uns in Pflege kam, ein bis 3 Wochen. Achso, ja und Hanfsamenöl und Lachsöl hat sie auch bekommen! Da flutscht alles gleich besser ☐

Was Histaminintoleranz angeht, haben wir die innerliche Anwendung von Aloe Vera beim Menschen aber noch nicht erprobt. Vorsicht ist auf jeden Fall bei gleichzeitiger **Salicylatintoleranz** geboten. Außerdem muss unbedingt die Haut entfernt werden. Nur das durchsichtige Gel wird verwendet. Der gelbe Saft, der bei Verletzung der Blätter austritt, ist reizend und in größeren Mengen giftig. Ich habe für Shaolin auch stets die Blätter fein säuberlich "filettiert".

Neben den genannten Superfoods werden im Buch von Rose Marie Donhauser noch eine Reihe anderer essbarer Kraftpakete vorgestellt. Ich finde die obige Auswahl für Histaminintoleranz jedoch besonders interessant.

Etwas übel aufgestoßen ist mir beim Lesen nicht nur, dass Acerola in der Auflistung fehlt und überhaupt, vermehrt exotische Superfoods vorgestellt werden (Oder war das nur mein persönliches Empfinden?), sondern vor allem S. 13:



Hier wird die "psychische Störung" Orthorexie vorgestellt, die im Endeffekt zu den Essstörungen gerechnet werden kann. Das Konzept hinter der Krankheit ist wie folgt: Menschen entwickeln ein zwanghaftes Verlangen danach, sich gesund zu ernähren, wodurch beim Verzehr von ungesundem Essen Schuldgefühle etc. auftreten. Das Verhältnis zum Essen wäre demnach gestört. Der Name der "Krankheit" ist auch begrifflich an die Anorexie angelehnt.

Problematisch an der Orthorexie ist vor allem die Fehldiagnose. Womöglich ist die Krankheit aber auch an sich totaler Humbug und die Diagnose damit *eigentlich immer* eine Fehldiagnose, die vor allem für Betroffene von Intoleranzen zum Problem werden kann. HIT-Patienten haben ohnehin meist einen langen Leidensweg hinter sich, auf dem sie selten richtig ernst genommen werden. Es dauert meist Jahre, einen kompetenten Arzt zu finden, der schließlich die richtige Diagnose stellt und einen nicht in die Hypochonder- oder Psycho-Ecke steckt. Ich habe es so oft in E-Mails gelesen und auch bei uns war es nicht anders ...

Allzu häufig ist daher sowas wie die Orthorexie höchstwahrscheinlich kein psychisches, sondern ein physisches Problem. Betroffene schränken ihren Speiseplan ein, weil sie merken, dass sie bestimmte Lebensmittel einfach nicht vertragen – nur warum, wieso und weshalb gerade jetzt auf einmal, das wissen sie nicht und auch Ärzte können es ihnen oft nicht beantworten. Kurzum kommt also der Stempel "Orthorexie", "psychosomatisch", "Magersucht" oder sogar

“Hypochonder” auf den Patienten. Eine schöne Stellungnahme zum Thema Orthorexie habe ich im Netz auf der [Praxisseite vom Gynäkologen Dr. Sven Harrendorf](#) gefunden. Unbedingt mal reinlesen! Ich kenne den Mann nicht persönlich, bin aber trotzdem froh, dass es solche Ansichten auch von Mediziner*innen im Internet zu finden gibt.

Und was ist nun mit dem Buch?

EXOTISCHE		HEIMISCHE
Amaranth	Wagnonien	Hafer
Kakao	Wagnonien	Sonnenblumenkerne
Chiasamen	Omega-3-Fettsäuren	Leinsamen
Milch	Biotin	Lavendel- und Kamille
Quinoa	weisses Eiweiß	Buchweizen
Açaiberen	Wagnonien	Heidelbeeren/Sauerkräuter
Mango	Folsäure	Grünkohl
Goyberen	Vitamin E	Brombeeren/Johannisbeeren
Weizen	Chlorophyll	Spinat/Brokkoli

Jahreszeitenkalender

Es war interessant zu lesen, greift mir jedoch an vielen Stellen zu kurz. Zahlreiche Infos, die Du hier im Beitrag liest, entstammen meiner zusätzlichen Recherche, darunter etwa die ganzen Hinweise zum Thema Mastzellstabilisation. Wer ein wenig die Suchmaschinen im Netz bemüht, findet im Grunde auch alles heraus, was in diesem Buch steht. Ob man daher das Geld ausgeben möchte?

Umgekehrt ist es immer mal ganz praktisch, ein handliches Kompendium zum Anfassen zu haben – nicht nur eine wilde Link-Sammlung im Browser. Die allgemeinen Hintergrundinformationen waren für mich zum Beispiel sehr erhellend. Ich wusste nicht, dass der Begriff “Superfood” bis ins 19. Jahrhundert zurückzuverfolgen ist! Außerdem finde ich es schön, dass bereits Rezeptvorschläge geliefert werden.

Für alle, die also ganz neu mit dem Thema “Superfoods” einsteigen, ist dieses Büchlein eine hervorragende Einführung. Wer sich jedoch schon auskennt, wird womöglich enttäuscht.

Zusammenfassung:

- [“Superfoods – alles über die exotischen & heimischen Kraftpakete”](#)* von Rose Marie Donhauser
- 128 Seiten, Softcover
- Wirkung von verschiedenen Superfoods, gutes Einführungs- und Überblickswerk
- mit Rezeptideen
- 9,99 Euro, erschienen im [Südwest-Verlag](#)



Ich bedanke mich beim [Südwest-Verlag](#) für das gratis zur Verfügung gestellte Rezensionsexemplar. Die gemachten Angaben sind weder vom Verlag, noch von der Autorin oder anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.