

17. Türchen

Eine wichtige Frage bei allen Intoleranzen ist die danach, *was* geht. In der Regel fragen wir nicht, *wann* es geht.

Dabei ist bekannt, dass wir etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen sollten, weil wir ansonsten wegen der Verdauung unruhig schlafen.

Doch gibt es solche Faustregeln auch für andere Bereiche?

Ja, beim Trinken zum Beispiel.

Nicht nur, was wir trinken, macht einen Unterschied, sondern auch **wann** wir es tun.

Für Histaminintoleranz im Speziellen gilt: Ausreichend trinken ist wichtig. Denn Histamin ist zwar hitze- und kältebeständig, aber wasserlöslich. Lass es also gar nicht so weit kommen, dass Du dehydrierst!

Und: Ich spüle Fleisch und Gemüse vor dem Zubereiten stets gründlich ab. Auch beim Abseihen von Nudeln, Kartoffeln & Co lasse ich stets nochmal Wasser drüber laufen. Reis solltest Du vor dem Kochen übrigens auch mithilfe eines Siebs* abspülen – nicht nur wegen Histamin.

Ausreichend trinken, aber wann?

Nicht nur Wasser ist für Histaminer wichtig, sondern auch Magensäure. Für beides gilt: Zu viel oder zu wenig ist problematisch.

Das Schwierige: Ein Magensäuremangel und ein -überschuss lassen sich symptomatisch gar nicht so leicht auseinanderhalten.

Und selbst wenn Dein Körper Magensäure im richtigen Maß produziert, kann zu viel Trinken dennoch den Verdauungssaft allzu sehr verdünnen, wodurch der Nahrungsbrei nicht richtig verwertet bzw. abgebaut wird.

Die täglich empfohlenen mindestens zwei Liter Wasser solltest Du daher besser nicht beim Essen konsumieren, sondern zwischen den Mahlzeiten.

Oder zumindest fünfzehn bis dreißig Minuten nach dem Essen warten.

Übrigens: Wenn Du den Drang verspürst, zum Essen zu trinken, kaust Du womöglich nicht genug, zum Beispiel weil Du zu schnell isst. Dabei wird Luft geschluckt. Blähungen sind die Folge.

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Während wir kauen, produziert der Körper eigentlich genug enzymhaltigen Speichel, den wir für die Zersetzung des Nahrungsbreis brauchen.

Na, bleibt Dir da die Spucke weg?