

18. Türchen (sponsored)

Vor ein paar Jahren gestaltete sich selbst die Suche im Internet nach Informationen rund um Histaminintoleranz als schwierig. Ein Fixpunkt am Internethimmel war damals und ist es heute immer noch die [SIGHI-Seite](#).

Doch davon einmal abgesehen war die Info-Landschaft ganz schön spärlich bewachsen. Man musste nach Ärzten, die von HIT schon mal gehört hatten, geschweige denn sich damit auskannten, erst einmal suchen und auch Kochbücher gab es nur wenige.

Diese Situation hat unter anderem dazu geführt, dass ich 2013 diesen Blog ins Leben gerufen habe. [Hier](#) findest Du übrigens das allererste Rezept.

Heute sieht die Situation zum Glück anders aus. Viele Ärzte – und dabei nicht nur Internisten und Allergologen – sind mittlerweile informiert. Es gibt zahlreiche Blogs zum Thema HIT. Ein paar davon habe ich unter [Links](#) versammelt. Und auch Kochbücher gibt es einige.

Eins davon stammt von Nathalie Gleitman, die unter [Nathalie's Cuisine](#) Gaumenfreuden ohne Gluten und Laktose sowie mit nur wenig Histamin verbloggt.

Vielleicht kennst Du Blog und Buch schon. Ansonsten wird es höchste Eisenbahn. Nathalies Geschichte liest sich wie viele andere Krankengeschichten von HIT-Betroffenen: Von heute auf morgen war alles anders. Kopfschmerzen, Übelkeit und andere nahezu unerklärliche Beschwerden schränkten sie so stark ein, dass sie kaum noch rausging.

Es hat ein bisschen gedauert, doch dann konnte ein Arzt dem Problemkind einen Namen geben: Histaminintoleranz hieß das, was sie plagte. Vorher hatte Nathalie noch nie davon gehört.

Leider wurde es mit der Diagnose nicht automatisch besser. Uff! Im Netz fand sie so viel widersprüchliche Infos. Einige schienen sie nur in einem Punkt: Viele Einschränkungen standen ihr offenbar bevor. Das schmeckte ihr aber gar nicht.

Eins davon stammt von Nathalie Gleitman, die unter [Nathalie's Cuisine](#) Gaumenfreuden ohne Gluten und Laktose sowie mit nur wenig Histamin verbloggt.

Vielleicht kennst Du Blog und Buch schon. Ansonsten wird es höchste Eisenbahn. Nathalies Geschichte liest sich wie viele andere Krankengeschichten von HIT-Betroffenen: Von heute auf morgen war alles anders. Kopfschmerzen, Übelkeit und andere nahezu unerklärliche Beschwerden schränkten sie so stark ein, dass sie kaum noch rausging.

Es hat ein bisschen gedauert, doch dann konnte ein Arzt dem Problemkind einen Namen geben: Histaminintoleranz hieß das, was sie plagte. Vorher hatte Nathalie noch nie davon gehört.

Leider wurde es mit der Diagnose nicht automatisch besser. Uff! Im Netz fand sie so viel widersprüchliche Infos. Einige schienen sie nur in einem Punkt: Viele Einschränkungen standen ihr offenbar bevor. Das schmeckte ihr aber gar nicht.

Kurzerhand ging sie ihren eigenen Weg und rät anderen, genau wie ich, das Gleiche zu tun. Ein guter Wegweiser auf Deiner Reise mit HIT ist ihr Buch "[Happy Healthy Food](#)"*.

Mit mutmachenden Sprüchen, farbenfrohen Bildern und kompakten Infos sowie einer Vielzahl von Rezepten macht sie Appetit darauf, Essen nicht mehr als den Feind zu sehen. Endlich wieder genießen, aber richtig!

Das Buch macht wirklich Spaß. Der Vollständigkeit halber sei nur ein Kritikpunkt angebracht: Das Versprechen "histaminfrei"

zu essen, ist nicht einlösbar, weil nahezu jedes Lebensmittel mehr oder weniger Histamin enthält. Daher werden histaminarme von histaminreichen Lebensmitteln unterschieden.

Und in Bezug auf Spezialprodukte wie bei HIT verträglichem Wein oder Essig spricht man ebenfalls nicht von "histaminfrei", sondern von "histaminzertifiziert" – ein bestimmter Grenzwert Histamin darf bei den Stichproben nicht überschritten werden.

Und dann sind da noch Liberatoren wie Zitrusfrüchte, die im Konkreten jedoch nicht nur die Histaminausschüttung im Körper anregen, sondern paradoxerweise auch gut Vitamin C enthalten, was wiederum den Histaminabbau ankurbelt.

Wenn man es also mit Zitrone & Co nicht übertreibt, können sich diese beiden Wirkungen sozusagen "outcanceln", also gegenseitig aufheben. Daher essen wir auch wieder Zitronen und besonders gern Limetten.

So, jetzt aber genug Salz in die Suppe gestreut!

Am besten Du lässt Dir die Hard Facts mal auf der Zunge zergehen und entscheidest dann selbst, ob Deine Kochbuchsammlung nicht doch noch Zuwachs braucht. Hier war Happy Healthy Food jedenfalls eine Bereicherung.

Zusammenfassung:

- "[Happy Healthy Food](#)"* von Nathalie Gleitman
- 256 Seiten, Hardcover, 24,95 €
- Inspiration, Rezepte und Infos rund um Histamin- und Laktoseintoleranz sowie Zöliakie

Ich bedanke mich beim [Becker Joest Volk 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.