

2. Türchen

Okay, Dich hat's erwischt: Histaminintoleranz. Dann stehst Du jetzt vor der sogenannten Eliminationsdiät und der anschließenden schrittweisen Wiedereinführung diverser Lebensmittel, die zunächst vom Speiseplan verbannt worden sind.

Das Prozedere ist kaum ohne Ernährungstagebuch zu bewerkstelligen. Vielleicht hast Du schon eins. Denn auch die Diagnose selbst wird häufig anhand genau dessen gestellt – eines Ernährungstagebuchs, da bisher nicht den *einen* zuverlässigen Labortest zur Diagnose gibt.

Doch wenn Du noch keines hast, kommen jetzt womöglich einige Fragen auf. Zum Beispiel: Was hat es mit dem Ernährungstagebuch auf sich? Was gehört da hinein? Und wie wird es ausgewertet?

In ein Ernährungstagebuch trägst Du alles ein, was Du über den Tag verteilt zu Dir nimmst. Ja, auch Getränke, Süßigkeiten ... – alles.

Das kommt in die eine Spalte.

In die andere trägst Du ein, wie Du Dich über den Tag verteilt fühlst. Hast Du Symptome wie Blähungen, Durchfall oder auch andere Beschwerden abseits des Verdauungstrakt? Fühlst Du Dich abgeschlagen, matt, unkonzentriert oder hast Du Migräne? Drückt es in der Brust, fällt Dir das Atmen schwer?

Auf all diese Dinge solltest Du achten. Horch genau in Dich hinein.

Manche Beschwerden tauchen mitunter auch zeitverzögert auf. Daher ist eine dritte Spalte wichtig, die Datum und Uhrzeit enthält.

Nur so können Du und Dein Arzt Beschwerden bestimmten Lebensmitteln zuordnen.

Aber wenn manche Beschwerden zeitverzögert auftreten, ist das dann nicht nahezu unmöglich? Wie soll ich bei all den Lebensmitteln den Finger auf das eine legen, was mich gerade schlecht fühlen lässt? Oder ist es vielleicht die Kombination?

Ernährungstagebuch – wozu und wie geht das?

Da Symptome bis zu 72 Stunden oder drei Tage nach dem Verzehr auftreten

können, werden die Lebensmittel langsam nacheinander getestet.

Genau aus diesem Grund sollten wir unterscheiden: Führst Du das Ernährungstagebuch, weil Du glaubst Deine Beschwerden haben mit dem Essen zu tun (zur Diagnose) ODER Weißt Du es schon und willst nun den Übeltäter ausfindig machen (zur Therapie)?

Während Du beim Ernährungstagebuch zur Diagnosefindung zunächst einfach mal alles aufzeichnest, gehen wir nach der Diagnose deutlich genauer vor.

Die Auswahl der Lebensmittel wird bei der Eliminationsdiät von vornherein eingeschränkt.

Da Symptome bis zu 72 Stunden oder drei Tage nach dem Verzehr auftreten können, werden die Lebensmittel langsam nacheinander getestet.

Streng genommen bedeutet das: Kartoffel-Reis-Diät und Wasser. Klingt ein bisschen nach Gefängnis in Deinen Ohren?

Nicht ganz so strikt funktioniert es auch, zunächst mit einer

Auswahl der "grünen" bzw. mit "0" markierten Lebensmittel aus der SIGHI-Liste zu beginnen.

Betroffene haben ferner Erfolge mit der FODMAPS-Diät gefeiert, wo bestimmte Lebensmittelgruppen wie Milchprodukte, stark fruktosehaltige Lebensmittel (z. B. Früchte wie Mangos sowie Süßungsmittel wie Agavendicksirup), fruktanehaltige Lebensmittel (wie Knoblauch, Zwiebel, Artischocken), Zucker und Zuckeralkohole (z. B. Sorbit und Xylit) zunächst gestrichen werden. Zusätzlich werden zuweilen auch Nachtschattengewächse wie Tomaten aussortiert.

Egal für welche Vorauswahl (strenge Kartoffel-Reis-Diät, "grüne" SIGHI-Lebensmittel oder FODMAPS) Du Dich entscheidest, die Vorgehensweise ist ähnlich: Du probierst ein "neues" Lebensmittel (am besten in kleinen Mengen mehrmals an einem Tag) und schaust tags darauf und darauf, wie es Dir geht. Schreibe es auf.

Tipp: Viele Ernährungstagebücher enthalten noch eine weitere Spalte für Anmerkungen zu sonstigen Einflüssen. Warum? Auch Stress und körperliche Belastung wie zum Beispiel viel Sport können zur Histaminausschüttung beitragen.

Statt ein Schul- oder Vokabelheft auf jeder Seite selbst mit Spalten zu versehen, kannst Du zu einer Vorlage wie [dieser](#)* oder [dieser](#)* greifen.