

# 3. Türchen

Eliminieren. Das macht James Bond mit seinen Zielen. Sie werden ausgeschaltet. Schwupps sind sie weg.

Doch wir können nicht einfach aufhören zu essen. Lebensmittel weglassen klingt daher nicht so toll. Hat ein bisschen was von Kalorienzählen und bedeutet wohl vor allem eins: Hunger!

Ich habe daher schon hinter dem 1. Türchen das eine oder andere Wort darüber verloren, dass Du Dich für Neues öffnen solltest. Frei nach dem Motto: Give Radishes a chance.

Damit allein ist es aber noch nicht getan.

Manchmal braucht Dein Verdauungssystem noch mehr Unterstützung, als nur dass Du Unverträgliches für eine Weile weglässt und hier da Neues ausprobierst.

Eine Histaminintoleranz kommt meist nicht von ungefähr, vor allem wenn sie erst im Erwachsenenalter plötzlich auftritt. Oft sind Antibiotika schuld, die Deine Darmflora aus dem Gleichgewicht geworfen haben.

Aber auch bestimmte Ernährungsgewohnheiten können dafür sorgen, dass Dein Bauch irgendwann streikt: Mir reicht's. Zu viel einfache Kohlenhydrate und zu viel Zucker können die Darmflora auf Dauer ebenso schädigen – vor allem wenn Du genetisch gesehen zu bestimmten Unverträglichkeiten neigst. Dann müssen diese im Leben nicht zwingend auftreten, aber sie können. Das funktioniert ein bisschen wie beim Schlager "Tausend mal berührt" – und dann hat's zoom gemacht. Peng, HIT.

Darüber hinaus ist die Histaminintoleranz oft "Begleiterscheinung" einer anderen Krankheit. Hier sind zum Beispiel Schilddrüsenerkrankungen zu nennen.

# Substituieren statt nur eliminieren

Vermeide daher den Tunnelblick des Eliminierens und schau Dir das große Ganze an. Wie kannst Du Deinem Körper helfen, mit der HIT fertig zu werden?

Sorry, James Bond. Eliminieren reicht nicht. Wir müssen clever substituieren. Lebensmittel, die uns nicht guttun, gegen solche austauschen, die guttun und – gut schmecken.

In Rücksprache mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin kannst Du außerdem weitere Helferlein heranziehen. Dazu gehören Lebensmittel, die den Histaminabbau unterstützen (die z. B. sog. DAO-Cofaktoren wie Zink enthalten), die die körpereigene Histaminausschüttung verhindern (sog. Mastzellstabilisatoren enthalten) und solche, die die Beschwerden mildern (Antihistaminika).

All das – DAO-Cofaktoren sowie Enzympräparate, Mastzellstabilisatoren und Antihistaminika – gibt es als Medikamente zu kaufen, doch in der Regel nicht ohne Nebenwirkungen.

Klar, manchmal geht es nicht ohne Medikamente. Aber auf Dauer solltest Du Dich an Hippokrates halten, der einmal gesagt haben soll: Lass Nahrung Deine Medizin sein und Medizin Deine Nahrung.

Um jedoch nach der ersten Phase (nach ca. einer Woche der Elimination) Deine Darmflora wieder in Schwung zu bringen, kann es helfen, "gute" Darmbakterien in der Form von Probiotika zuzuführen.

Vorher sollte mittels Stuhltest von einem Labor ermittelt werden (Dein Hausarzt/Deine Hausärztin kann die Überweisung stellen), wie es um Deine Darmbakterien bestellt ist.

Zu wenig "gute" oder zu viel "schlechte"? Welche Bakterien müssen wir neu ansiedeln? Oder reicht es, den vorhandenen einfach mehr "Futter" in Form von Präbiotika zu geben?

Oder haben sich Parasiten wie *Helicobacter pylori* oder Hefepilze (*Candida*) breitgemacht? Ersteres lässt sich mittels Atemtest überprüfen und zweiteres anhand der erwähnten Stuhlprobe sowie unterstützend dazu mithilfe eines Nährstoffprofils, bei dem u. a. auf Zink und Eisen getestet werden sollte, da bei *Candida* nicht immer Sporen im Stuhl gefunden werden, jedoch diese Mängel häufig auftreten. Hinzu kommen typische Symptome wie Jucken am After.

Mehr zu passenden Probiotika bei HIT hinter einem anderen Türchen (Pssst, nach Nikolaus).