

4. Türchen

Bei der Ernährungsumstellung bei Histaminintoleranz geht es nicht nur darum, was auf den Teller kommt, sondern auch darum, womit Du es zubereitest.

Keine Angst! Du musst die Küche nicht von Grund auf neu ausstatten, aber das ein oder andere Kochgeschirr darf der Gesundheit zuliebe weichen.

Jupp, hier eliminieren wir tatsächlich. Aber was und wieso?

Töpfe, Pfannen sowie Vorratsbehälter sind per se weder histaminarm noch histaminreich. Trotzdem gibt es ein paar Kandidaten, die wir lieber im Küchenschrank haben – Histaminintoleranz hin oder her.

So hat die ganze Familie etwas davon, wenn Teflon-beschichtete Pfannen verbannt werden. Der Grund? Polytetrafluorethylen – Handelsname Teflon – kann das sogenannte Polymerfieber verursachen. Werden diese antihaftbeschichteten Pfannen stark erhitzt, entstehen giftige Gase, die Migräne-ähnliche Beschwerden verursachen können.

Küche entrümpeln – welches Kochgeschirr

Vor allem Teflon-Pfannen, die schon lange in Verwendung sind, sollten ausgemustert werden. Die Oberfläche enthält häufig kleine Risse und so können giftige Substanzen mit ins Essen gelangen.

Die in Fluorpolymeren persistenten organischen Schadstoffe (POP) gelten unter anderem als krebserregend.

Alternativ bietet sich Kochgeschirr aus Edelstahl oder Emaille an. Auch eine gusseiserne Pfanne ist ihre Investition durchaus wert. Wer auf die Antihaftbeschichtung nicht verzichten möchte, kann hochwertiges [Keramikkochgeschirr](#)* verwenden.

Außerdem können wir zu Plastikvorratsbehältern bye-bye sagen. Sie enthalten in der Regel das hormonwirksame Bisphenol A (BPA). Besser sind [Behälter aus Glas](#)*.