

## Phantasievoll kochen für die ganze Familie

Die wichtigste therapeutische Maßnahme zur Vermeidung von Beschwerden bei einer Histamin-Intoleranz ist eine gesunde und unbedenkliche Ernährung. Hier erfahren Sie, wie es geht.

**G**esund essen bedeutet auch, abwechslungsreich zu kochen und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Weder Sie noch Ihre Familie werden lange Freude an der neuen Ernährungsweise haben, wenn sich die Diät auf eine karge Speisenauswahl beschränkt und es an Phantasie bei der Gestaltung des Essens fehlt. Aber das muss

auch gar nicht sein, wie Sie auf den nächsten Seiten erfahren werden. Verstehen Sie den Rezeptteil dieses Buches bitte nicht als Diätanleitung für eine bestimmte Patientengruppe. Vielmehr beinhaltet es vielfältige Rezeptvorschläge für jedermann, die auch für Menschen mit Histamin-Intoleranz geeignet sind. Probieren Sie es aus!

### Richtig essen bei Histamin-Intoleranz

Vermutlich haben Sie auch schon mit Schrecken zur Kenntnis genommen, wie viele Lebensmittel eine Rolle spielen in Zusammenhang mit der Histamin-Intoleranz, und welche Ihrer Lieblings Speisen als mehr oder weniger ungeeignet eingestuft werden. Womöglich befürchten Sie dadurch, bis ans Ende Ihres Lebens zu einer eintönigen Diät gezwungen zu sein. Aber weit gefehlt. Generell gilt es nämlich zu berücksichtigen, dass die Toleranz gegenüber Histamin individuell sehr unterschiedlich ausfällt und dass jeder Betroffene, also auch die „schweren Fälle“, eine bestimmte Menge an biogenen Aminen beschwerdefrei toleriert. Von wenigen Ausnahmen abgesehen gibt es daher kein Lebensmittel, dass zukünftig generell verboten ist.

#### Alternativen finden

Bei vielen bedenklichen Lebensmitteln haben Sie auch die Möglichkeit, gleichwertige Alternativen zu verwenden. Sollte eine Ihrer Lieblings Speisen auf der Liste der bedenklichen Lebensmittel stehen, so könnten Sie es also beim nächsten mal mit einer deutlich kleineren Portion versuchen oder histaminreiche Zutaten – soweit möglich – durch unbedenkliche Alternativen austauschen.

histaminreiche Lebensmittel	histaminarme Alternativen
Essig	Zitronensaft (für Saucen & Dips, zum Marinieren)
Weißwein	Traubensaft (zum braten von Fleisch)
Tomatenmark	Paprikamus (selbst hergestellt, siehe Pizza Seite 106)
Tomaten	Paprika (bei Saucen, Gemüseauflauf)
Hefe	Backpulver (bei einigen Brotrezepten)
Paniermehl	Panade (hefefrei aus dem Reformhaus)
Walnüsse	Erdnüsse/Haselnüsse (beim Gebäck oder zum Kochen)
Ältere Käsesorten	Junger Käse (Butterkäse, junger Gouda, Mozzarella)
Aubergine	Zucchini
Steinpilze	andere Pilzsorten



# Gesunde Darmflora

Bevor Sie nun mit dem köstlichen Kochen loslegen, vorab ein paar Tipps für eine gesunde Lebensweise bei Histamin-Intoleranz. Sie ahnen es sicher bereits: Eine Wunderpille gegen Ihre Beschwerden gibt es leider bis dato nicht. Sie können jedoch durch geeignete Maßnahmen zumindest die Toleranz gegen über histaminreicher Kost erhöhen.

## Gesunde Verdauung durch eine intakte Darmflora

Im Inneren des Darms befindet sich eine Vielzahl von Mikroorganismen, die erheblichen Einfluss auf die Verdauungstätigkeit haben. Zu den wichtigsten gehören die Probiotika und deren Nahrungsgrundlage, die Präbiotika. Probiotika sind Mikroorganismen, die mit Nahrungsmitteln in den Darm gelangen und sich dort ansiedeln. Besonders Milchsäure- und Bifidobakterien stehen im Ruf, auf diese Weise positive gesundheitliche Effekte zu erzielen. Voraussetzung ist, dass sie lebend, in ausreichender Zahl und regelmäßig in den Darm gelangen. Da sich diese Organismen nur für wenige Tage bis Wochen im Darm ansiedeln, ist die regelmäßige Zufuhr eine wichtige Voraussetzung für deren Wirkung. Es reicht also nicht aus, nur ab und zu probiotische Lebensmittel zu konsumieren. Am einfachsten lässt sich der Bedarf an Probiotika mit Sauermilchprodukten und Milchgetränken decken. Milchprodukte werden allerdings besonders in größeren Mengen von vielen Menschen nicht gut vertragen. In solchen Fällen spricht man von einer Laktose-Intoleranz, von der überproportional häufig auch Menschen mit Histamin-Intoleranz betroffen sind. Mittlerweile werden die nützlichen Mikroorganismen auch anderen Lebensmitteln wie Müsli, Wurst oder Süßwaren zugesetzt. Allerdings ist die Anzahl der eingebrachten Bakterienstämme beim so genannten Functional Food nicht immer ausreichend hoch.

## Gesunder Darm – funktionierende Enzymtätigkeit

Präbiotika (= Prebiotika) sind Oligosaccharide, die wir nicht verdauen können. Präbiotika wie Oligofruktose (nicht zu verwechseln mit Fructose) und Inulin steigern Anzahl und Aktivität der erwünschten Milchsäure- und Bifidobakterien im Darm, indem sie ihnen als Nahrungsgrundlage dienen. Präbiotisch wirkende Oligosaccharide liefern:

- Chicorée
- Knoblauch
- Spargel
- Zwiebeln
- Milchprodukte

Die positiven Effekte der Pro- und Präbiotika auf die Darmflora sind erwiesen. Sie schaffen ein gutes Klima im Darm, vermindern Durchfallerkrankungen und senken die Konzentration gesundheitsschädlicher und krebsfördernder Stoffe im Dickdarm. Außerdem stärken sie das Immunsystem und üben sich positiv auf die Histaminverdauung aus. Daher empfiehlt sich die regelmäßige Zufuhr von Milchsäurebakterien wie *Lactobacillus acidophilus* und Bifidobakterium in Form von Nahrungsergänzungen (z. B. Lakotnova Darmflora Aktiv, [www.lakotnova.de](http://www.lakotnova.de)).



## Beste Voraussetzungen dank Vitamin B<sub>6</sub> und C

Dass Vitamine für Lebensvorgänge von grundlegender Bedeutung sind, wissen Sie vermutlich bereits. Relativ neu ist aber die Erkenntnis, dass Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin C Einfluss auf die Verdauung und den Abbau von Histamin im menschlichen Körper besitzen. In Studien fand man Zusammenhänge zwischen niedrigem Vitamin B<sub>6</sub>- und Vitamin C-Status und dem Auftreten einer Histamin-Intoleranz.

Vitamin B<sub>6</sub> dient als Koenzym für die Bildung der Diaminoxidase. Menschen mit Histamin-Intoleranz besitzen auffallend häufig einen niedrigen Vitamin-B<sub>6</sub>-Status. Durch eine mehrwöchige Gabe dieses Vitamins ließ sich bereits eine Besserung der Histaminverträglichkeit nachweisen. Gleiches gilt für den wohl bekanntesten Vertreter der Vitamingruppe, dem Vitamin C. Das im Körper freigesetzte Histamin wird also umso zügiger umgewandelt, je höher der Vitamin-C-Status gerade ist. Beide Vitalstoffe liefert Betacur (Apotheke, [www.betacur.de](http://www.betacur.de)): Es handelt sich dabei um ein diätetisches Lebensmittel für Menschen mit Histamin-Intoleranz. Betacur deckt den erhöhten Bedarf an Vitamin B<sub>6</sub> und C.

### Wie decke ich meinen Bedarf an Vitamin C und B<sub>6</sub>?

Den Bedarf an Vitamin C zu decken ist nicht schwer. Je frischer Obst und Gemüse sind, umso mehr Vitamin C enthalten sie. In der Schale und direkt darunter ist der Vitamingehalt am höchsten, daher sollte Obst und Gemüse – wenn überhaupt – nur möglichst dünn geschält werden. Auch langes Kochen, Warmhalten und Lagern verringert den Gehalt an Vitamin C erheblich. Aus diesem Grund enthalten tief gefrorene Produkte oft mehr Vitamin C als Obst und Gemüse, das einige Tage offen gelagert wurde. Der Tagesbedarf an Vitamin C (100 mg) steckt jeweils in

- 70 g rote Paprika
- 0,2 l frisch gepresstem Orangensaft
- 160 g Brokkoli
- 200 g Blumenkohl

Der Vitamin-B<sub>6</sub>-Gehalt vieler Lebensmittel ist bis heute nicht genau ermittelt. B<sub>6</sub> findet sich in geringen Dosen in fast allen Lebensmitteln. Etwa 20 Prozent des durchschnittlichen Tagesbedarfs nehmen wir mit Fleisch, Wurstwaren und Innereien auf. Ausgereichten in der Leber, die wegen ihres sehr hohen Histamingehaltes nicht geeignet ist, steckt viel Vitamin B<sub>6</sub>. Aber auch Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Milchprodukte sind wichtige Lieferanten. Gleiches gilt für Makrelen und Sardinen, von denen bei einer Histamin-Intoleranz aber ebenfalls abzuraten ist. Brot und Backwaren decken weitere 30 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin B<sub>6</sub>. Es ist also sinnvoll, Brot durch hefefreie Sorten zu ersetzen und es nicht ganz wegzulassen. Den Tagesbedarf (1,5 mg) an Vitamin B<sub>6</sub> decken Sie z. B. mit

- 300 g Reis (parboiled) oder
- 200 g Geflügelfleisch

Schweinefleisch, Bohnen und Brokkoli sind ebenfalls gut verträgliche Lieferanten. Ein Tipp für Knabberfreunde: Auch Nüsse eignen sich als wertvolle B<sub>6</sub>-Spender.

Aufgepasst in der Küche: Bis zu 40 Prozent des Vitamin B<sub>6</sub> gehen beim Kochen, Backen oder Braten verloren. B<sub>6</sub> ist außerdem empfindlich gegen Licht und UV-Strahlen: Garen Sie kurz und schonend und schützen Sie die Lebensmittel vor Licht.



## Aufbewahrung und Zubereitung: Lebensmittel unter der Lupe

Bevor Sie sich als nächstes auf die Rezepte stürzen, sollten Sie noch erfahren, welche Tipps und Tricks es im küchentechnischen Umgang mit einzelnen Lebensmitteln zu beachten gilt. Für alle Arten von Lebensmitteln gilt: Falsches Lagern mindert unnötig den Nährwert, begünstigt den frühzeitigen Verderb und damit die Entstehung von Histamin.

### Geheimtipp: Tiefgefrieren von Lebensmitteln

Die für viele Lebensmittel schonendste Methode zur langfristigen Aufbewahrung ist das Tiefgefrieren. So kann die Histaminentwicklung deutlich verlangsamt werden. Nährstoffverluste, wie sie bei langer Lagerung von Obst und Gemüse auftreten, können Sie außerdem minimieren.

#### SO WIRD'S GEMACHT

#### Tiefgefrieren leicht gemacht: so geht's

Um Qualitätsverluste beim Einfrieren von Lebensmitteln zu vermeiden, sollten Sie ein paar Regeln beachten:

- Die Idealtemperatur liegt bei -18 Grad. Wichtig: Ist es wärmer, so beschleunigt sich der Verderb erheblich. Eine kältere Lagerung hingegen bringt keinen nennenswerten Vorteil, nur höhere Stromkosten.
- Je niedriger die Temperatur, umso länger die Lagerzeit.
- Kennzeichnen Sie Eingefrorenes stets mit dem Einfrierdatum und einem Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Lebensmittel sofort einfrieren! Je früher Lebensmittel in die Gefriertruhe kommen, umso länger ihre Haltbarkeit.
- Vorsicht Gefrierbrand: Lebensmittel gut einpacken, da sie sonst austrocknen.
- Behälter nicht randvoll füllen, da sich die Flüssigkeiten beim Einfrieren ausdehnen.
- So wenig Luft wie möglich in der Verpackung lassen.
- Legen Sie frisches Gefriergut nicht direkt zu bereits Eingefrorenem. Beim Kontakt könnte dieses Auftauen und Bakterien ansammeln.
- Fisch und Fleisch langsam im Kühlschrank auftauen, so treten die geringsten Qualitätsverluste auf.
- Obst und Gemüse, anders als Fleisch und Fisch, schnell auftauen.
- Zubereitetes Gemüse kann auch in der Mikrowelle oder auf dem Herd aufgetaut und direkt erhitzt werden.
- Fleisch, Fisch, Geflügel und rohe Eier müssen auch nach dem Auftauen gründlich erhitzt werden, da Salmonellen

den Kälteschlaf überleben und unter Umständen wieder aktiv werden könnten.

- Gemüse vor dem Einfrieren blanchieren, um die Enzymaktivität und damit den Vitaminverlust zu minimieren.
- Einfrieren verändert das Aroma vorgekochter Speisen. Sie müssen unter Umständen nachgewürzt werden.
- Zum Einfrieren vorgesehene Saucen sollten besser mit Mehl als mit Stärke gebunden werden, da Stärke seine Bindekraft verliert.
- Speisen nie ein zweites Mal einfrieren, da empfindliche Zellstrukturen geschädigt werden. Die Qualität leidet darunter sowohl in optischer als auch in mikrobiologischer Hinsicht.



## MEHR WISSEN

### So erkennen Sie wirklich frischen Fisch

Sehen Sie den Fisch als Ganzes an: Die Haut sollte feucht und silbrig glänzen, die Augen rund, blank und prall gewölbt sein. Hellrote, leuchtende Kiemen sind Anzeichen für Frische. Frischer Fisch hat keinen Eigengeruch, lediglich Seefisch duftet nach salzhaltigem Wasser. Fischfilets sollten ebenfalls diesen Geruchstest bestehen. Außerdem sollte das Fleisch auf Daumendruck elastisch nachgeben. Bei Fischkoteletts sollte das Fleisch fest an den Gräten hängen. Lagern Sie Fisch, wenn überhaupt nötig, bei Temperaturen von 0 bis 2 Grad. Übrigens: Das Erhitzen der Fischfilets (Kerntemperatur mehr als 70 Grad) ist zwar eine Grundvoraussetzung für das Abtöten eventuell vorhandener Mikroorganismen, ändert aber nichts am Histamingehalt.



### Der richtige Umgang mit Fleisch

Besonders vorsichtig sollten Sie bei bereits zerkleinerten Fleisch- und Wurstwaren wie Hackfleisch oder Schmierwurst sein. Hier ist Frische und eine sorgfältige Aufbewahrung ein absolutes Muss! Wärmen Sie niemals Hackfleischspeisen zwei Mal hintereinander auf und lagern Sie keine Reste im Kühlschrank. Verwenden Sie Ihrer Gesundheit zuliebe keine konservierten Fleisch- oder Wurstwaren. Meist lassen sie sich durch frische Speisen aus dem Kühlregal ersetzen oder leicht selber kochen.

Je näher das Ablaufdatum auf der Verpackung von Lebensmitteln rückt, umso größer die Gefahr eines kritischen Histamingehaltes. Kaufen Sie daher nach Möglichkeit nur die frischesten Waren aus dem Supermarktregal. Tipp: Neue Ware wird im Regal hinter die alte einsortiert, also lohnt sich ein Griff in die hintersten Reihen! Für die optimale Lagerung von Lebensmitteln tierischer Herkunft gilt:

- möglichst kühl (etwa 0 bis 12 Grad) lagern
- frostsicher und dunkel aufbewahren

- nicht zu feucht und nicht zu trocken halten (gut einpacken!)
- je kühler die Lagertemperatur, desto länger ist die mögliche Lagerzeit
- angebrochene Packungen stets gut in Alu- oder Frischhaltefolie einwickeln

Tipp: Stellen Sie frisches Hackfleisch doch einfach einmal selber her.

### Aus dem Meer: Fisch und Meeresfrüchte

Ein gewisses Risiko ist immer dabei, wenn man trotz Histamin-Intoleranz ein Fischgericht genießen möchte. Aber immerhin ist dieses Risiko minimal, wenn Sie ihn selber anrichten. Und solange Sie wirklich frische Ware verwenden, diese unverzüglich zubereiten und Ihre Wahl nicht ausgerechnet auf geräucherten Fisch fällt, dann dürfen auch Sie ab und zu in den Genuss dieses fettarmen Jodspenders kommen.

## Milchprodukte von Kuh, Schaf und Ziege

Käse und andere Milchprodukte weisen hinsichtlich ihrer Verträglichkeit bei Histamin-Intoleranz ein breites Spektrum auf, das je nach Sorte, Alter und Frische zwischen „sehr gut verträglich“ bis hin zu „sehr bedenklich“ variiert. Darum ist es wichtig, dass Sie gleich beim Einkauf die richtige Wahl treffen und bei der Aufbewahrung einige Dinge zu berücksichtigen. Wie für alle tierischen Lebensmittel gilt auch für Milchprodukte: je frischer, desto unbedenklicher. Demnach lässt sich der Histamingehalt unterschiedlicher Käsesorten gut anhand seines Alters abschätzen.

### Nicht geeignet: Hartkäse

Besonders beim Käse ist Vorsicht geboten – sein Histamingehalt kann je nach Alter und Herstellungsverfahren zu exorbitanten Konzentrationen ansteigen. Hartkäse reift mindestens drei Monate, hat ein intensives Aroma und einen kräftigen Geschmack: Emmentaler, Bergkäse, Chester oder Cheddarkäse und Parmesan. Diesen Sorten gehen Sie besser aus dem Weg.

### Joghurt und Dickmilch: meist unbedenklich!

Frischmilchprodukte sind vom Speiseplan gesundheitsbewusster Menschen kaum wegzudenken. Und auch ihr Histamingehalt befindet sich unter bestimmten Voraussetzungen im grünen Bereich. Eine Portion Joghurt ist bis zu drei Wochen haltbar und für gesunde Menschen während dieser Zeit ohne Probleme zu genießen. Wer unter einer Histamin-Intoleranz leidet, sollte aber stets auf die Frische von Milchprodukten achten und Produkte, deren Haltbarkeit bald abläuft, sicherheitshalber meiden. Dickmilch bezeichnet eine Variante des Joghurts. Für die Herstellung reichen die in der Milch enthaltenen Bakterien jedoch aus. Für ihre Eignung bei Histamin-Intoleranz gelten die gleichen Bedingungen wie beim Joghurt.

### Weichkäse: leider nicht so gut verträglich

Als Weichkäse bezeichnet man alle weichen Labkäse mit weißem Oberflächenschimmel oder Rotschmiere. Zu ihnen zählen Sorten wie Camembert, Brie, Münsterkäse, Limburger, Mondseer, Rondeau, Bavaria Blue, sowie diverse Schaf- und Ziegenkäse. Weichkäse mit „Schmiere“ wird mit einer speziellen Bakterienkultur behandelt, die ihm eine feuchte, schmierige Oberfläche verleiht. Bei einigen Sorten wächst durch die Rotschmieroberfläche eine weiße, geschlossene Schimmelschicht, welche oft einen besonders hohen Histamingehalt aufweist. Aufgrund dieses besonderen Herstellungsverfahrens ist Weichkäse für Menschen mit einer Histamin-Intoleranz nur bedingt geeignet. Gehört Ihre Liebblingsorte dazu, so empfiehlt sich vorsichtiges Austesten mit kleinen Mengen. Meiden Sie aber in jedem Fall die Schimmelschicht sowie die Bereiche, die direkten Kontakt zur sauerstoffhaltigen Luft haben.

