



HISTAMIN-INTOLERANZ



Endlich Schluss mit den Beschwerden

Thilo Schleip
 Trias Verlag 2011
 ISBN-13: 978-3830433644
 141 Seiten, 14,95 EUR

Krank ohne Grund

Viele Menschen leiden nach dem Essen an verschiedensten Beschwerden: Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Atembeschwerden, die Haut wird unrein oder die Nase läuft. Ursache kann eine Unverträglichkeit von Histamin sein. Bei uns sind etwa 3 Millionen Menschen davon betroffen. Viele kennen den Auslöser ihrer Beschwerden noch nicht. Dieses Buch informiert erstmals Betroffene über die Erkrankung.

Einführung

- o Eine Substanz - viele Wirkungen
- o Was ist Histamin?
- o Auswirkungen einer HIT
- o Industrielle Lebensmittel
- o Ein klar definiertes Krankheitsbild
- o Aufklärung ist wichtig
- o Selbsttestfragebogen
- o Ernährungsverhalten
- o Beschwerdebild

Welche Ursachen für HIT gibt es?

- o Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel
- o Verzehr von Histaminliberatoren
- o Verzehr anderer biogener Amine
- o Hemmung der DAO
- o Magen-Darm-Infekt
- o Angeborener Enzymdefekt

Wie wird eine HIT diagnostiziert?

- o Die Differenzialdiagnose
 - o Bluttests (In-vitro-Verfahren)
 - o Die Eliminationsdiät
 - o Histamin und Schwangerschaft
- #### Die Therapie einer Histamin-Intoleranz
- o Die Eliminationsdiät
 - o Arzneimittel gegen HIT
 - o Die individuelle Toleranzgrenze
 - o Symptomauslösende Mengen
 - o Warum schwankt der Histamingehalt?
 - o Die Küchenresistenz von Histamin

Medikamente gegen HIT

- o Antihistaminika
- o Vitamin B6

Was ist eine Histamin-Intoleranz?

- o HIT ist eine Pseudoallergie
- o HIT ist eine erworbene Krankheit
- o Die Zahl der Betroffenen steigt
- o Mehrere potenzielle Auslöser
- o Die Symptome einer Histamin-Intoleranz
- o Beschwerden des Magen-Darm-Trakts
- o Kopfschmerzen und Migräne
- o Hautausschlag und Rötungen
- o Husten und Asthma
- o Laufende Nase und Schnupfen
- o Niedriger Blutdruck
- o Herzrhythmusstörungen
- o Regelbeschwerden
- o Weitere Symptome
- o Worin liegt der Unterschied zu einer echten Allergie?

Was ist eigentlich Histamin?

- o Die Wirkung von Histamin auf Organe und Gefäße
- o Beeinträchtigungen des Magen-Darm-Trakts
- o Das Herz-Kreislauf-Systems
- o Beeinträchtigungen des Zentralnervensystems
- o Beeinträchtigungen des Bronchialsystems
- o Veränderungen an der Haut
- o Der Abbaumechanismus für Histamin: Die DAO

Histaminreiche und histaminfreisetzende Lebensmittel

- o Fleisch und Wurstwaren
- o Fisch und Meeresfrüchte
- o Käse und Milchprodukte
- o Brot und Backwaren
- o Obst und Gemüse
- o Fast-Food und Fertiggerichte
- o Getränke

- o Vitamin C
- o Rezeptvorschläge für histaminarme Kost
- o Unverträgliche Arzneimittel bei HIT
- o Adressen und Literatur



Krankheitsbild
Leseprobe PDF
5 Seiten 80 Kb

Ursachen
Leseprobe PDF
5 Seiten 80 Kb

Ernährung
Leseprobe PDF
4 Seiten 70 Kb

Histamin ist weit verbreitet

Histamin ist ein natürlicher Bestandteil vieler Nahrungsmittel. In unserem Essen ist es extrem weit verbreitet. Lagert ein Lebensmittel lange, dann entwickelt es sich zu einer wahren "Histaminbombe": Sauerkraut, Fischkonserven, Dauerwurst, Rotwein, Hefeprodukte. Viele Menschen reagieren aber schon auf geringe Mengen empfindlich.



Endlich Schluss mit den Beschwerden

Testen Sie sich selbst: Da viele Ärzte die Erkrankung noch nicht kennen, zeigt Ihnen dieser praktische Ratgeber, wie Sie mit Hilfe einer Auslassdiät selbst erkennen können, ob Sie betroffen sind. Die beste Behandlung liegt im Meiden bestimmter Speisen. Übersichtlich stellt der Autor für Sie die gesamte Nahrung auf den Prüfstand: Was ist geeignet? Was sollte man lieber meiden? Wie finde ich schmackhafte Alternativen? Extra: Ein toll bebildert Rezeptteil verführt Sie zu köstlichem Kochen ohne Histamin.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter: <http://www.laktonova.de/deutsch/patientenratgeber/histamin-intoleranz.html>