

RICHTIG EINKAUFEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Gesund und histaminfrei einkaufen

Thilo Schleip
Trias Verlag 2011
ISBN: 978-3830433194
102 Seiten, 8,95 EUR

 [Bestellen](#)

Der richtige Einkauf bei Histamin-Intoleranz

So klappts: Genussvoll schlemmen ohne Histamin. Mit diesem Einkaufsführer treffen Sie garantiert die richtige Wahl!

Aus dem Inhalt:

Diagnose: Histamin-Intoleranz

- o Was bedeutet Histamin-Intoleranz?
- o Kaum bekannt und doch präsent
- o Die Diaminoxidase
- o Überlastung mit Histamin
- o Typische Beschwerden
- o Die Erkrankung erkennen

Richtig einkaufen

- o Zusatzstoffe und E-Nummern
- o Wo kaufe ich am besten ein?

Außer Haus essen

- o Der Restaurantbesuch
- o Schnellrestaurants
- o Imbissbuden
- o Auf der Arbeit: Kantinenessen
- o Einladungen
- o Unterwegs und zwischendurch

Selbst kochen

- o Warum der Histamingehalt steigt
- o Histamin ist thermostabil

Ernährungstipps

- o Fleisch nur ganz frisch verwenden
- o Backwaren - Wie meide ich Hefe?
- o Essen Sie reichlich Obst und Gemüse
- o Milch und Käse sind Histaminbomben
- o Fisch enthält Histamin-Vorläufer
- o Convenience Food und Fast Food
- o Alkohol? Nein danke!
- o Ungeeignete Arzneimittel

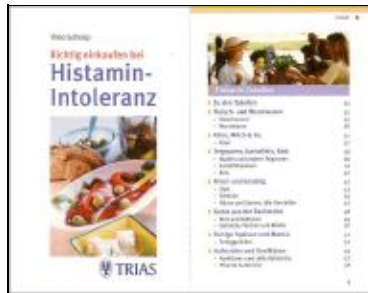
Lebensmitteltabellen

- o Fleischwaren
- o Wurstwaren
- o Käse, Milch & Co
- o Nudeln und andere Teigwaren
- o Kartoffelspeisen
- o Reis
- o Frisch und knackig: Obst
- o Gemüse
- o Nüsse und Samen
- o Brot und Brötchen
- o Gereide, Flocken und Mehle

- o Die richtige Lagerungstemperatur
- o Es muss nicht immer Alkohol sein
- o Was Sie sonst noch tun können
- o Gesund kochen - ein paar Tipps
- o Gesund leben fängt im Kopf an
- o Soßen, Dips und Dressings
- o Obst- und Gemüsesäfte
- o Tee und Kaffee
- o Sonstige Getränke
- o Adressen und Internetseiten
- o Fertiggerichte
- o Konfitüren und süße Aufstriche
- o Pikante Aufstriche
- o Müsli und Flocken
- o Kekse und Kleingebäck
- o Riegel, Schnitten und Süßigkeiten
- o Desserts
- o Gewürze und Würzmittel
- o Süßungsmittel
- o Koch- und Backzutaten

In Supermarkt, Restaurant und unterwegs

Über 1.100 Nahrungsmittel, Fertiggerichte, Snacks, Restaurant-Speisen, Fast-Food in übersichtlichen Tabellen für Sie auf dem Prüfstand.



Diagnose
Leseprobe PDF
4 Seiten 80 Kb



Ernährung
Leseprobe PDF
6 Seiten 140 Kb



Daheim und unterwegs
Leseprobe PDF
6 Seiten 100 Kb



Auf einen Blick für Sie bewertet

Schnell und sicher: Mit farbigem Bewertungssystem. So sehen Sie sofort, welche Nahrungsmittel für Sie bestens und welche weniger geeignet sind.

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

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/einkaufsfuehrer/richtig_einkaufen_bei_histamin-intoleranz.html