



## RICHTIG EINKAUFEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

### Gesund und histaminfrei einkaufen

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



---

#### 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

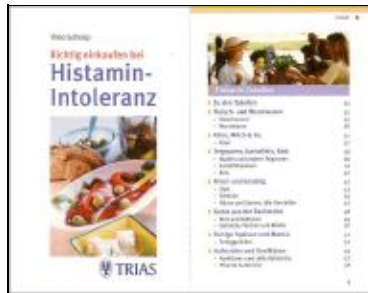
#### **Lebensmitteltabellen**

- 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](http://www.laktonova.de/deutsch/einkaufsfuehrer/richtig_einkaufen_bei_histamin-intoleranz.html)**