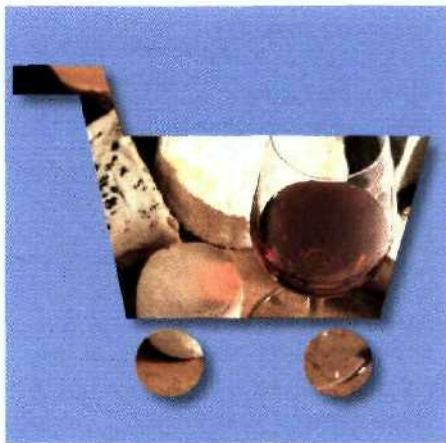


Thilo Schleip

Richtig einkaufen bei

Histamin- Intoleranz

Für Sie bewertet:
Über 1100 Fertigprodukte
und Lebensmittel

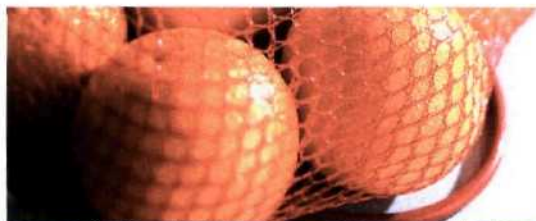


TRIAS



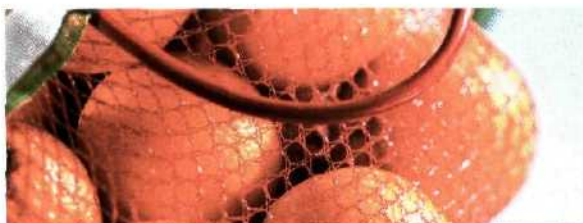
■ Die Erkrankung

- | | |
|--|----|
| ■ Liebe Leserin, lieber Leser | 8 |
| ■ Diagnose: Histamin-Intoleranz | 12 |
| – Was bedeutet Histamin-Intoleranz? | 12 |
| – Kaum bekannt und doch präsent | 13 |
| – Die Diaminoxidase | 13 |
| – Überlastung mit Histamin | 14 |
| – Typische Beschwerden | 16 |
| – Die Erkrankung erkennen | 19 |
| ■ Ernährungs-Tipps | 21 |
| – Fleisch nur ganz frisch verwenden | 21 |
| – Backwaren – Wie meide ich Hefe? | 22 |
| – Essen Sie reichlich Obst und Gemüse | 23 |
| – Milch und Käse sind Histaminbomben | 24 |
| – Fisch enthält Histamin-Vorläufer | 25 |
| – Convenience Food und Fast Food | 26 |
| – Nicht-alkoholische Getränke | 28 |
| – Alkohol? Nein danke! | 28 |
| – Ungeeignete Arzneimittel | 29 |
| ■ Richtig einkaufen | 30 |
| – Zusatzstoffe und E-Nummern | 31 |
| – Wo kaufe ich am besten ein? | 31 |



■ Einkaufs-Tabellen

■ Zu den Tabellen	34
■ Fleisch- und Wurstwaren	35
– Fleischwaren	35
– Wurstwaren	36
■ Käse, Milch & Co.	37
– Käse	37
■ Teigwaren, Kartoffeln, Reis	39
– Nudeln und andere Teigwaren	39
– Kartoffelspeisen	41
– Reis	42
■ Frisch und knackig	42
– Obst	43
– Gemüse	44
– Nüsse und Samen, alle Hersteller	47
■ Gutes aus der Backstube	48
– Brot und Brötchen	49
– Getreide, Flocken und Mehle	50
■ Fertige Speisen und Menüs	52
– Fertiggerichte	52
■ Aufstriche und Konfitüren	56
– Konfitüren und süße Aufstriche	57
– Pikante Aufstriche	58



Einkaufs-Tabellen

Cerealien	60
– Müsli und Flocken	60
Desserts und Süßwaren	63
– Kekse und Kleingebäck	63
– Riegel, Schnitten und Süßigkeiten	67
– Desserts	71
Saucen, Dips und Würzmittel	72
– Gewürze und Würzmittel	72
– Süßungsmittel	74
– Koch- und Backzutaten	74
– Soßen, Dips und Dressings	75
Getränke	79
– Obst- und Gemüsesäfte	80
– Tee und Kaffee	83
– Sonstige Getränke	85



■ Kochen und unterwegs essen

■ Außer Haus essen	88
– Der Restaurantbesuch	88
– Schnellrestaurants	90
– Imbissbuden	91
– Auf der Arbeit: Kantineessen	91
– Einladungen	92
– Unterwegs und zwischendurch	93
■ Selbst kochen	95
– Warum der Histamingehalt steigt	95
– Histamin ist thermostabil	97
– Die richtige Lagerungstemperatur	98
– Es muss nicht immer Alkohol sein	98
– Was Sie sonst noch tun können	99
– Gesund kochen – ein paar Tipps	99
– Gesund leben fängt im Kopf an	100
■ Adressen und Internetseiten	101