

Inhalt

Meine Geschichte	7
Hintergründe zur Unverträglichkeit	10
Histamin	10
Histaminintoleranz	11
Symptome der Histaminintoleranz	15
Histamin freisetzende und Diaminoxidase hemmende Medikamente	16
Diagnose der Histaminintoleranz	20
Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel bei Histaminintoleranz	23
Neustart nach der Diagnose	26
Histamin auf der Spur	26
Mit Vorsicht zu genießen	28
Gruppe 1: Lebensmittel mit hohem Histamingehalt	30
Gruppe 2: Histaminliberatoren	32
Gruppe 3: Lebensmittel, reich an anderen biogenen Aminen	33
Histamin, Glutamat und Lebensmittelzusatzstoffe	34
Alles, was ich darf	35
Histaminarme Lebensmittel	35
Als Vegetarier und Veganer mit Eiweiß gut versorgt	38
Histaminarm kochen	
Hinweise zu den Rezepten	43
Basics selbst gemacht	46
Salate und Gemüsesnacks	55

Aufstriche, Dressings und Dips	66
Suppen	80
Pikantes aus dem Ofen	96
Gemüse aus Pfanne und Wok	107
Nudeln, Reis und Knödel	118
Gebrautes aus der Pfanne	128
Desserts und Kuchen	138
Die Autorin	149
Histamin auf der Spur – Ernährungstagebuch	150
Meine persönlichen »Top-10-Todsünden«	151
Meine persönlichen »All-time-Favourites«	152
Rezeptindex	153
Adressen	156