

Heinz Lamprecht

Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche

Herzlichen Dank an alle, die an diesem Buch mitgewirkt haben oder mit einer Spende dessen Teilfinanzierung ermöglicht haben. Ein besonderer Dank gilt:

Lektorat: Brigitte Lamprecht, Dr. Cornelia Blanke

Korrekturat: Priska Lamprecht, Willi Lamprecht

Rezeptideen: Dr. Cornelia Blanke, Claudia Stierli, Marie-Anne Scherrer

Umschlaggestaltung: Dagmar Bense

Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche

Diätanleitung und Rezeptsammlung
der Schweizerischen Interessengemeinschaft
Histamin-Intoleranz (SIGHI)

von Heinz Lamprecht

Impressum:

© 2020 Heinz Lamprecht

2. Auflage, Juni 2020 (Vorgängerausgabe 2014)

Titel: Mastzellenfreundliche und histaminarme Küche
Diätanleitung und Rezeptsammlung der Schweizerischen
Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)

Autor: Heinz Lamprecht

Illustration: Heinz Lamprecht, Claudia Stierli

Umschlaggestaltung: Dagmar Bense

Lektorat: Brigitte Lamprecht, Dr. Cornelia Blanke

Korrektorat: Priska Lamprecht, Willi Lamprecht

Rezeptideen: Heinz Lamprecht, Dr. Cornelia Blanke, Claudia Stierli, Marie-Anne Scherrer

Verlagslabel: Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI)

Internetpräsenz: www.mastzellaktivierung.info | www.histaminintoleranz.ch

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tribution GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

ISBN Taschenbuch: 978-3-347-59266-7

ISBN Hardcover: 978-3-347-59267-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter den in seiner Internetpräsenz angegebenen Kontaktdaten.

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

wurden Sie kürzlich mit der Diagnose „Histamin-Intoleranz (HIT)“ oder „systemisches Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)“ konfrontiert? Möchten Sie versuchsweise ausprobieren, wie weit Ihre gesundheitlichen Beschwerden unklarer Ursache mit einer Histamin-Eliminationsdiät beeinflussbar sind? Dann stehen Sie vor der großen Herausforderung, Ihre Ernährungsgewohnheiten radikal umstellen zu müssen. Die Auswahl an verträglichen Zutaten ist jedoch stark eingeschränkt, Rezeptideen sind rar. Bei vielen kommt erschwerend hinzu, dass sie bisher kein großes Interesse am Kochen hatten und wegen Berufstätigkeit oder anderen Verpflichtungen auch nicht beliebig viel Zeit finden, um Tag für Tag jede einzelne Mahlzeit selbst frisch zuzubereiten.

Diese Sammlung mit überwiegend schnell und einfach umsetzbaren Rezepten für den Alltag soll die komplizierte Ernährungsumstellung erleichtern. Die reiche Auswahl verträglicher Rezepte kann eine abwechslungsreiche, schmackhafte und ausgewogene Ernährung sicherstellen. Indem hier auch die zahllosen Liberatoren von Mastzellmediatoren gemäß SIGHI-Verträglichkeitsliste berücksichtigt werden, ist dieses Buch wohl deutlich restriktiver als die meisten anderen Histamin-Kochbücher. Dies schränkt zwangsläufig die verbleibenden Möglichkeiten stark ein. Die gute Verträglichkeit und die Einfachheit der Mahlzeiten genießen somit in diesem Buch den Vorrang gegenüber Zutatenvielfalt und Originalität. Nebst Rezepten für ganze Mahlzeiten wird hier auch für Anfänger und Kochmuffel von Grund auf erklärt, wie man einzelne Komponenten (ein einzelnes Gemüse, eine Stärkebeilage, Fleisch, eine Soße) zubereitet, damit man diese nach Belieben zu immer wieder etwas anderen Mahlzeiten kombinieren kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude am Kochen und Essen, gutes Gelingen, einen guten Appetit und viele beschwerdefreie Tage!

Heinz Lamprecht

Inhalt

Einführung	15
Für schlechte Tage	37
Frühstück	43
Saucen, Dips, Bouillon	49
Suppen	67
Salate, Salatsaucen	75
Fleisch & Fisch	89
Stärkebeilagen	99
Gemüsebeilagen	111
Hauptmahlzeiten	125
Reisproviant, Picknick	153
Partysnacks, kaltes Buffet	159
Backwaren	165
Desserts, Süßspeisen	191
Anhang	203

Einführung 15

Abkürzungen und Definitionen	16
Mastzellaktivierungssyndrom, Histaminose.....	18
Vorgehen bei der Ernährungsumstellung.....	19
Eignung der Rezepte.....	23
Grundregeln für den Koch	25
Beispiele unverträglicher Lebensmittel	26
Kleine Lebensmittelkunde	30
Küchentipps	35

Für schlechte Tage 37

Reis-Diät	38
Kartoffel-Reis-Diät: Salzkartoffeln gewässert.....	39
Reis, leicht gesüßt.....	39
Putenbrust, Reis/Kartoffeln, Eisbergsalat/Kohl.....	40
Putenbrust, Salzkartoffeln, Blumenkohl/Spargel	41
Maroni, gekocht	41

Frühstück 43

Müslivariationen	44
Frühstücksreis.....	45
Hirsebrei mit frischem Obst	46
Butterbrot, Konfitürenbrot, Honigbrot	46
"Schokodrink": Hanfproteinpulver statt Kakao	47
Rösti.....	48
Milchreis	48
Grießbrei aus Dinkel- / Hirsegrieß.....	48
Maroni, gekocht	48

Saucen, Dips, Bouillon 49

Béchamel Sauce (Grundrezept für weiße Saucen)	50
Weißer Schinkensauce.....	51
Safransauce	51
Kräutersauce	51

Paprika-Rahmsauce	52
Süß-saure gelbe Curcuma-Sauce	52
Sauce Hollandaise	53
Sauce Béarnaise	54
Gemüse-Frischkäse-Pastasauce	55
Ajvar, mild (eingemachtes Paprikapüree).....	56
Kürbispesto	57
Dip-Saucen: Grundrezept.....	58
Kräuter-Dip	59
Schnittlauch-Dip.....	59
Curcuma-Dip	59
Minzen-Dip.....	59
Paprika-Dip.....	60
Paprika-Dip, einfach	60
Zaziki-Dip, Tsatsiki-Dip	61
Gemüsebrühe, kinderleicht selbst gemacht	62
Gemüsebouillon-Pulver	63
Bratensauce, Fleischbouillon	65

Suppen 67

Gemüsesuppe mit Quarkklößchen	68
Zucchini-suppe	69
Broccolicremesuppe	70
Karottensuppe	71
Kürbissuppe	72
Rote-Bete-Suppe, Randensuppe.....	73
Gazpacho	74

Salate, Salatsaucen 75

Salatdressing: Auswahl möglicher Zutaten	76
Dressing Minimalvariante	77
Grundrezept "Italian Dressing"	78
Weißes Salatdressing, dickflüssig.....	78
Grüner Blattsalat.....	79

Gemischter Salat	79
Fenchelsalat.....	80
Gurkensalat	80
„Griechischer Salat“	81
Karottensalat	81
Chinakohlsalat	82
Blumenkohlsalat.....	82
Hähnchenfilet auf Feldsalat / Nüsslisalat	83
Lauwarmer Spargel-Broccoli-Salat	84
Kartoffelsalat	85
Rote-Bete-Salat, Randensalat.....	85
Weißkohlsalat, Krautsalat, Coleslaw	86
Krautsalat, warm eingelegt	86
Reissalat mit Melone und Schinken	87
Hirsesalat mit Trauben und Käse.....	88

Fleisch & Fisch

89

Fleisch à la minute, Kurzbraten	90
Braten, Grillen	90
Geschnetzeltes: à la minute oder geschmort.....	91
Geschnetzeltes an Paprika-Rahmsauce.....	92
Fleisch, herbstsüß angebraten	92
Paniertes Schnitzel, Piccata	93
Cordon bleu	94
Schnitzel im Saft, Saftplätzli	94
Kalbsragout an weißer Sauce	95
Ossobuco, geschmorte Kalbshaxen.....	96
Kutteln	97
Fischfilet, gebraten	98
Fischfilet, gedämpft.....	98

Stärkebeilagen

99

Pellkartoffeln, Schalenkartoffeln, Gschwellti	100
Rösti.....	101

Salzkartoffeln, Petersilienkartoffeln	102
Instant-Kartoffelpüree	103
Rosmarinkartoffeln, Ofenkartoffeln mit Rosmarin	103
Ofen-Frites, Pommes frites im Backofen	104
Reisnudeln	104
Reis im Reiskocher	105
Reis im Kochtopf	106
Gemüserisotto im Kochtopf	107
Polenta aus grobem Maisgrieß (Bramata)	108
Polenta aus mittelfeinem Maisgrieß	108
Polenta aus feinem Maisgrieß (2 Minuten)	108
Kornotto	109
Dinkelreis, vorgequellt, schnellkochend	109
Hirsotto	110
Teigwaren	110

Gemüsebeilagen

111

Glasierte Karotten	112
Fenchel, gedämpft	112
Blumenkohl, gedämpft	113
Spargel	113
Rote Bete, Randen	114
Weißkohl, Weißkabis	114
Glühwein-Rotkraut, Rotkohlgemüse	115
Peperonata	116
Ratatouille	117
Zucchini, gedämpft	118
Zucchini, gebraten, in Essig eingelegt	118
Broccoli, gedämpft	119
Broccoli, gebraten	119
Artischocken	120
Rohkost-Gemüseteller	121
Chicorée oder Pak Choi, gedämpft	122
Chicorée oder Pak Choi, gebraten	122

Würziger Backofen-Kürbis	123
--------------------------------	-----

Hauptmahlzeiten **125**

Siedfleischsuppe	126
Fischsuppe	127
Gulasch	128
Reisnudeln mit Chicorée	129
Spargelrisotto	130
Kürbis-Hirsotto	131
Schwarzwurzeln oder Zucchini mit Hirsekruste	132
Paella	133
Zuckerhut-Gemüse mit Schinken und Kartoffeln	134
Geschnetzeltes mit Tiefkühlgemüse & Pommes	135
Kartoffel-Gemüse-Gratin	136
Zucchini-Kartoffel-Gratin	137
Lasagne	138
Ricotta-Gnocchi	139
Pasta mit Hähnchenstreifen und Frischkäse-Sauce	140
Asiatisch angehauchte Pfanne	141
Spaghetti Carbonara	142
Spaghetti Carbonara ohne Ei	142
Spaghetti al Pesto, Basilikum-Pesto	143
Äpler-Magronen	144
Crêpes / Pfannkuchen	145
Pfannkuchen / Fajitas / Tortillas de harina	146
Schweinebraten, Schweinshalsbraten	148
Saftiger Schmorbraten im Kochtopf	149
Sauerbraten im Kochtopf	150
Saftiger Braten im Backofen	152

Reiseproviant, Picknick **153**

Frischkäse mit Tortilla-Chips und Rohkostgemüse	154
Schinkensandwich und Rohkostgemüse	155
Maiskolben vom Grill, Folienkartoffeln	156

Grillgemüse in Alufolie	157
Backwaren.....	157
Salate	157
Teigwaren mit hellroter Zucchini­sauc­e	158

Partysnacks, kaltes Buffet 159

Kalte Platte für Stehempfang und Party	160
Salzstangen	162
Gemüse-Dips	163

Backwaren 165

Fladenbrot.....	166
Schnelles Quark-Dinkelbrot	166
Schnelles Mais-Hirse-Dinkelbrot.....	167
Butterzopf	168
Olivenöl-Brot.....	169
Pizza mit selbst gemachtem Teig	170
Strudel­teig simpel, für Süßes oder Salz­iges	171
Krautstrudel mit Schinken.....	172
Gemüsestrudel mit oder ohne Fleisch	172
Quarkstrudel	173
Quarkbrötchen.....	173
Mürbeteig Grundrezept.....	174
Fruchtwähe, Obstkuchen	175
Gemüsewähe, Gemüse­kuchen, Quiche	176
Gemüsewähe mit Hähnchen- / Putenbrust	177
Gemüsewähe, schnell und einfach, fett­reduziert	178
Grieß-Quarkkuchen ohne Teigboden.....	179
Apfel-Früchtebrot, saftig.....	180
Kirschen-Streuselkuchen.....	181
Apfelkuchen	182
Heidelbeer-Muffins	183
Maroni-Torte.....	184
Linzertorte.....	185

Heidesand-Plätzchen	186
Sablés mit Zimtrand.....	187
Haferflocken-Kekse	188
Spitzbuben.....	189
Mailänderli, Butterplätzchen.....	190

Desserts, Süßspeisen 191

Maroni-Vermicelles mit Schlagrahm und Früchten.....	192
Zimt-Äpfel.....	193
Crumble, Kompott mit Streuseln überbacken.....	193
Crème Caramel, Karamellpudding.....	194
Quarkcrème mit Honig	195
Milchreis	195
Grießbrei	196
Fruchtsalat.....	197
Weißer Schokomousse	197
Fruchtkompott	198
Dulce de leche, Milchkaramellpaste	198
Maroni, gekocht	199
Maroni, glasiert	199
Maroni, karamellisiert	199
Beeren-Sahneeis ohne Eismaschine, eifrei.....	200
Panir, tofuartiger Frischkäse ohne Reifung	201

Anhang 203

Saisonstabelle verträgliche Gemüse Schweiz	204
Saisonstabelle verträgliche Früchte Schweiz	205
Corrigendum.....	206

Einführung



Abkürzungen und Definitionen

()	In Klammern gesetzte Zutaten sind je nach Menge und individueller Empfindlichkeit womöglich nicht einwandfrei verträglich. Wenn nötig Menge verringern oder weglassen
ablöschen	Flüssigkeit zu gebratenen, gerösteten oder anderweitig erhitzten Nahrungsmitteln in die heiße Pfanne geben, um diese rasch abzukühlen
abschmecken	Fertiges Gericht probieren und nach gewünschtem Geschmack nachwürzen
bissfest, al dente	Konsistenz von Reis oder Teigwaren, die exakt so lange gekocht wurden, dass sie gerade weich genug sind zum Essen, aber innen noch leicht hart.
blanchieren	<p>Rohe Gemüse oder Früchte nur kurz (je nach Art und Größe einige Sekunden bis wenige Minuten) in kochendes Wasser eintauchen. Diese Vorbehandlung, nach der das Lebensmittel noch nicht garg gekocht ist, dient der Inaktivierung von Enzymen, um unerwünschte Reaktionen im Lebensmittel zu verhindern (Vitaminverluste, Farbveränderungen). Viel kochendes Wasser verwenden und das Kochgut nicht kühl-schränkalt und nur portionenweise hineingeben, sonst kühlt das Wasser zu stark ab.</p> <p>Anschließend sofort kurz in kaltem Wasser abkühlen, um Nachgaren zu verhindern.</p> <p>Um das Auswaschen wertvoller Inhaltsstoffe zu verlangsamen, sollte das Wasser gesalzen werden.</p> <p>Blanchiertes eignet sich gut abgetropft oder sanft trocken geschüttelt zum Einfrieren oder ist im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar, wenn es nicht sofort weiterverarbeitet werden soll.</p>
Btl.	Beutel, kleiner Portionenbeutel, abgestimmt auf 500 g Mehl oder 5 dl Flüssigkeit, wie es in der Schweiz handelsüblich ist. Entspricht je nach Hersteller bei Backpulver ca. 18 g, bei Natron ca. 5 g, bei Vanillinzucker ca. 8 g. Produktspezifische Abweichungen dieser Mengen sind möglich durch unterschiedliche Mengen an Füllstoffen (Stärke, Zucker) oder anderen

	Inhaltsstoffen. Beachten Sie die Dosierungsempfehlungen des Herstellers.
Kastenform	(Königs-)Kuchenform, Cakeform
dl	Deziliter. $1 \text{ dl} = \frac{1}{10} \text{ Liter} = 100 \text{ ml}$
EL	Esslöffel (Maßeinheit). 1 EL = 15 ml = 15 cm³ . Gemeint ist immer ein gestrichener Esslöffel (d.h. alles, was den Löffelrand überragt, wird z.B. mit dem Messerrücken weggestrichen). Diese gebräuchlichste Definition bezieht sich noch auf die alten, tiefen Löffelformen. Die heute produzierten Esslöffel sind deutlich flacher und haben nur rund halb so viel Fassungsvermögen, also effektiv etwa 7.5 ml oder 10 ml.
Evtl.	Eventuell. Zutat kann problemlos weggelassen werden
f	Plus die darauffolgende Seite (bei Seitenzahlen)
ff	Plus die darauffolgenden Seiten (bei Seitenzahlen)
h	Stunden
min	Minuten
ml	Milliliter. $1000 \text{ ml} = 1 \text{ Liter}$. $100 \text{ ml} = 1 \text{ dl}$
Msp.	Messerspitze (ungenauere Maßeinheit). Pulvermenge, die auf einer spitzen Messerspitze stehenbleibt (0.5 - 1 cm lang), wenn das Messer durch das Pulver gezogen wird
S.	Seite
Schneebesen	Schweiz: Schwingbesen. Rührwerkzeug aus gebogenem Draht
Tasse	Volumenmaß, welches je nach Land, Region und Kochbuchautor ungefähr 240 ml entspricht
TL	Teelöffel (Maßeinheit). 1 TL = 5 ml = 5 cm³ . Gemeint ist immer ein gestrichener Teelöffel (d.h. alles, was den Löffelrand überragt, wird z.B. mit dem Messerrücken weggestrichen). Diese gebräuchlichste Definition bezieht sich noch auf die alten, tiefen Löffelformen. Die heute produzierten Teelöffel sind deutlich flacher und haben nur rund halb so viel Fassungsvermögen, also effektiv etwa 2.5 ml.
ziehen lassen	Nahrungsmittel unter dem Siedepunkt garen (pochieren)

Mastzellaktivierungssyndrom, Histaminose

Histamin dient im Körper als Mediator (=Botenstoff, Informationsüberträger), der im Körper ständig zahlreiche Vorgänge mitreguliert. Bekannt ist Histamin vor allem als Symptomvermittler bei allergischen Reaktionen. Bei Allergenkontakt wird explosionsartig sehr viel Histamin ausgeschüttet, um den Körper in einen Alarmzustand zu versetzen.

Bei der Histamin-Unverträglichkeit handelt es sich jedoch nicht um eine echte Allergie, obwohl sie sich ähnlich äußert. Wie durch Histamin vermittelte unspezifische (=nichtallergische) Unverträglichkeitsreaktionen im Detail zustande kommen, ist auf biochemischer Ebene noch nicht zweifelsfrei geklärt. Derzeit geht man von folgenden Hauptmechanismen aus:

- Histamin entsteht in Nahrungsmitteln beim Verderb und auch bei gewollten mikrobiellen Fermentations- und Reifungsprozessen. Histamin ist ein Abbauprodukt der Aminosäure Histidin, die wiederum ein Abbauprodukt bzw. ein Baustein von Proteinen (Eiweißen) ist. Besonders in Fisch, alkoholischen Getränken, Essig, in altem rezentem Käse und in gereiftem Fleisch können oft sehr hohe Konzentrationen von Histamin und anderen biogenen Aminen entstehen. Deren übermäßige Aufnahme mit der Nahrung kann in Extremfällen selbst bei Gesunden heftige Symptome einer Lebensmittelvergiftung auslösen.
- Wenn die Abbaukapazität der Histamin abbauenden Enzyme beeinträchtigt ist (z.B. durch bestimmte Darmerkrankungen, durch Hemmstoffe oder bei Gendefekten), kann schon eine alltägliche, im normalen Bereich liegende Histaminzufuhr den Stoffwechsel überfordern und Symptome auslösen. Diesen Mangel an Enzymaktivität bezeichnet man als **Histamin-Intoleranz (HIT)**.
- Bei Personen mit krankhaft veränderten Mastzellen (**Mastozytose, Mastzellaktivierungssyndrom MCAS**) können bestimmte Lebensmittel, Zusatzstoffe, Medikamente, Stress und weitere Umweltfaktoren eine übermäßige Freisetzung von gespeichertem körpereigenem Histamin und anderen Botenstoffen (z.B. Entzündungsmediatoren) aus den Mastzellen auslösen.

Histaminose definieren wir hier als den *Zustand* eines im Körper so weit vom Idealbereich abweichenden Histaminstatus (lokal oder systemisch), dass das Wohlbefinden oder körperliche / geistige Funktionen über das normale Maß hinaus beeinträchtigt werden. Solange im Einzelfall unklar ist, durch welche körperliche Störung die beobachtete Histaminose verursacht wird (HIT? MCAS? andere?), verwenden wir den allgemeineren Begriff **Histamin-Unverträglichkeit**.

Die **Symptome** gleichen einer Allergie, einer Lebensmittelvergiftung oder einer Erkältung. Sie treten insbesondere im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme auf, können aber auch chronisch andauern oder schubweise auftreten, ohne dass der Betroffene einen Zusammenhang mit der Ernährung erkennt. Möglich sind z.B. laufende Nase, Verdauungsbeschwerden, Juckreiz, Ausschlag, Schwitzen, Herzprobleme, Blutdruckabfall, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Übelkeit, Menstruationsbeschwerden,

Die Komplexität des Themas lässt sich nicht in einem Kochbuch abhandeln. Deshalb verzichten wir hier auf einen ausführlichen Theorieteil und verweisen stattdessen auf die Websites zum Buch:

www.mastzellaktivierung.info | www.histaminintoleranz.ch

Vorgehen bei der Ernährungsumstellung

Um herauszufinden, ob man grundsätzlich auf eine Histamin-Eliminationsdiät (=Auslassdiät) anspricht und wie strikt diese im Einzelfall eingehalten werden muss, empfiehlt sich folgendes Vorgehen in fünf Schritten [Vorschlag des Autors]:

- 1) Differenzialdiagnostik durch den Allergologen
- 2) Diagnostische Eliminationsdiät
- 3) Provokationstests
- 4) Wiederaufbau einer vielfältigen Ernährung
- 5) Medikamentöse Unterstützung

1) Differenzialdiagnostik durch den Allergologen

Viele Betroffene haben neben ihrer Histaminose noch weitere Allergien oder Unverträglichkeiten. Bleiben diese unerkannt, hat man mit der Histamin-Eliminationsdiät alleine nur wenig bis keinen Erfolg. Um eine deutliche Besserung zu erzielen, müssen gleichzeitig auch etwaige andere Erkrankungen erkannt und richtig therapiert werden. Deshalb sollte am besten noch vor dem Beginn experimenteller Diäten zuerst einmal abgeklärt werden, ob noch weitere Allergien, Unverträglichkeiten oder sonstige Erkrankungen vorliegen.

Weder die Histamin-Intoleranz noch das MCAS lassen sich derzeit mit einem eindeutigen Labortest diagnostizieren. Lediglich eine Ausschluss- und Verdachtsdiagnose ist möglich. Ausschlussdiagnose bedeutet: Der Arzt untersucht den Patienten auf andere, ähnliche Erkrankungen. Wenn nichts Anderes gefunden werden kann, und das Arzt-Patienten-Gespräch zusammen mit dem übrigen Patientendossier genügend Indizien für ein Histaminproblem liefert, wird eine vorläufige Verdachtsdiagnose gestellt.

2) Diagnostische Eliminationsdiät (4 Wochen)

Eine diagnostische Eliminationsdiät (Auslassdiät) ist die derzeit aussagekräftigste Methode, um zu überprüfen, ob eine Person auf Histamin und/oder auf Histaminliberatoren (genauer: Liberatoren von Mastzellmediatoren) reagiert.

Dabei stellen sich jedoch einige Schwierigkeiten:

- Die Diät ist sehr aufwändig und lässt sich nicht so leicht verstehen und umsetzen wie andere Diäten.
- Nicht alle Histamin-Empfindlichen reagieren gleich. Bei Histamin-Intoleranz reagiert man vorwiegend auf Histamin (d.h. auf Fermentiertes, Gereiftes, Verderbliches) und nicht so sehr auf Histaminliberatoren. Beim MCAS hingegen reagiert man auch auf zahlreiche Liberatoren. Während man auf Histamin schon innerhalb der ersten Stunde nach Beginn der Nahrungsaufnahme rasch reagiert, kann bei den Liberatoren eine recht heterogene und zeitlich stark verzögerte Symptomatik beobachtet werden. Manchmal zeigen sich Symptome noch nicht nach einmaliger Einnahme eines Auslösers, sondern addieren sich schleichend über Tage hinweg auf, wenn an mehreren aufeinander folgenden Mahlzeiten etwas Unverträgliches konsumiert wurde. Auch das Abklingen kann viele Stunden oder Tage dauern. Das macht es außerordentlich schwierig, das Auftreten (oder das chronische Andauern) von Beschwerden bestimmten Mahlzeiten oder sogar einzelnen Zutaten zuzuordnen.
- Die Empfindlichkeit ist nicht immer einheitlich reproduzierbar, sondern abhängig von der Tagesform, beeinflusst z.B. durch Stress und weitere Umweltfaktoren.

Solange man noch ständig unter Symptomen leidet, merkt man einigen Zutaten nicht an, dass sie Symptome auszulösen vermögen. Erst im symptomfreien Zustand kann man allen Lebensmitteln deutlich genug anmerken, wie gut man sie verträgt. Deshalb sollten zu Beginn konsequent nur die besonders gut verträglichen Lebensmittel konsumiert werden, bis die Symptome merklich abgeklungen sind und sich auf einem stabilen Niveau eingependelt haben. (Nicht alle erreichen mit der Diät ein vollständiges Abklingen.) Zutaten, die nicht für alle einwandfrei verträglich sind, wurden in diesem Buch in Klammern gesetzt.

Besonders gut verträgliche Mahlzeiten bietet das Kapitel „Für schlechte Tage“. Beginnen Sie mit der dort beschriebenen Reis-Diät. Führen Sie nach dem Abklingen Ihrer Symptome die Kartoffeln wieder ein (zu Beginn noch geschält und gewässert) und dann Schritt für Schritt einzelne weitere besonders gut verträgliche Zutaten. Nach einigen Tagen können Sie sich an die Rezepte in den übrigen Kapiteln heranzuwagen. Eine erste markante Besserung des Befindens sollte normalerweise schon in den ersten zwei Tagen auffallen. Weitere Fortschritte können aber Wochen bis Monate beanspruchen.