

THEORIE

Beschwerdefrei genießen bei Histamin- intoleranz

- 8** Was ist Histaminintoleranz?
- 10** Die Symptome einer HIT
- 12** Diagnose: nicht einfach
- 14** Relevante Lebensmittel
- 18** Pseudoallergien & Zusatzstoffe
- 20** Die Ernährungstherapie
- 22** So geht es weiter
- 26** Essen außer Haus
- 28** Kleine Helfer in Sonderfällen
- 30** Besondere Lebenslagen
- 32** Für alle Bauchpatienten
- 38** Andere Unverträglichkeiten

REZEPTE

Histaminarm genießen ohne Bauch- beschwerden

42 FRÜHSTÜCK

Ausgewählte Zutaten für Brot, Aufstrich, Müsli und Smoothie vertreiben Unwohlsein am Morgen

66 SALATE, DIPS & SAUCEN

Ob roh oder gegart - viel Gemüse macht satt und verhindert ein Zuviel an Kohlenhydraten auf dem Teller

92 SUPPEN & KLEINE GERICHTE

Wärmende Suppen und abwechslungsreiche Snacks schmecken der ganzen Familie

110 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Leckere Gerichte mit Gemüse, kombiniert mit Kartoffel, Pasta und Co., verführen zu unbeschwerten Genussmomenten

134 HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH & FISCH

Wer auf Frische und geeignete Zubereitungsarten achtet, muss auf Fisch und Fleisch nicht verzichten

154 SÜSSES, KNABBEREIEN & GETRÄNKE

Nachmittagskaffee und Krimiabend schüren dank Apfeltorte und Sesambällchen keine Symptome mehr

184 Wichtige Adressen

185 Sachregister

186 Rezeptregister

192 Impressum