

9 Basics zur Intoleranz

- 10 Was bedeutet Histaminintoleranz?
- 11 Kaum bekannt und doch präsent
- 12 Überlastung mit Histamin
- 15 Typische Beschwerden
- 20 Die Erkrankung erkennen
- 23 Die Rolle des Mikrobioms bei Histaminintoleranz

- 26 Ernährungs-Tipps
- 26 Fisch enthält Histamin-Vorläufer
- 28 Fleisch nur ganz frisch verwenden
- 30 Histaminbombe: lange gereifter Käse
- 31 Essen Sie reichlich Obst und Gemüse
- 33 Was ist mit Backwaren?
- 34 Convenience Food und Fast Food
- 36 Alkohol? Nein danke!
- 38 Ungeeignete Arzneimittel

- 40 Richtig einkaufen
- 41 Wo kaufe ich am besten ein?
- 42 Wichtige Fragen und Antworten

47 Einkaufs-Tabellen

- 48 So lesen Sie die Tabellen
- 50 Fleisch- und Wurstwaren
- 59 Käse, Milch & Co.

- 63 Teigwaren, Kartoffeln
- 66 Frisch und knackig
- 73 Gutes aus der Backstube
- 81 Fertiggerichte
- 88 Brotaufstrich
- 91 Müsli, Flocken, Getreide und Mehl
- 96 Desserts und Süßwaren
- 106 Würz- und Süßungsmittel, Saucen und Dips
- 113 Koch- und Backzutaten
- 120 Getränke

- 125 Kochen und unterwegs essen
- 126 Außer Haus essen
- 126 Restaurants & Co.
- 129 Einladungen
- 130 Unterwegs und zwischendurch
- 131 Selbst kochen
- 131 Warum der Histamingehalt steigt
- 133 Was Sie sonst noch tun können
- 134 Gesund leben fängt im Kopf an
- 136 Lebensmittelverzeichnis
- 141 Empfehlungen von Thilo Schleip