

Histamin-Intoleranz, was ist das?

- 10 Was ist Histamin?
- 11 Potenzielle Auslöser einer Histamin-Intoleranz
- 13 Was sind Histaminliberatoren?
- 13 Warum bereitet mir Alkohol Beschwerden?
- 14 Verzehr anderer biogener Amine
- 14 Wie funktioniert die Diaminoxidase?
- 15 Symptome einer Histamin-Intoleranz
- 17 Diagnose einer Histamin-Intoleranz

Richtig essen bei Histamin-Intoleranz

- 20 Histaminarme Ernährung
- 21 Die Lebensmittel-Ampel
- 22 Fleisch und Wurstwaren
- 32 Fisch und Fischwaren
- 33 Käse und Milchprodukte
- 36 Brot- und Backwaren
- 37 Obst und Gemüse

Rezepte - schmackhaft und lecker

44 Frühstück

45 Mit gut verträglichem Frühstück
in den Tag starten

54 Kleine Gerichte

55 Zwischenmahlzeiten für den kleineren Appetit

70 Hauptgerichte

71 Warmes für den Bauch, das schmeckt
und gut vertragen wird

92 Besonderes

93 Schöne Gerichte, die sich prima
für liebe Gäste eignen

100 Beilagen

101 Leckerer, das satt macht und
die Hauptgerichte ergänzt

110 Desserts

111 Desserts und feine Schlemmereien
für alle, die gerne naschen

120 Backen

121 Raffinierte Backrezepte,
die problemlos gelingen