

Histaminintoleranz



eine Patientenbroschüre

erstellt von Jeanette Kamphowe
Januar 2008

Kontakt Daten:

Jeanette Kamphowe

Heringstr.21

45968 Gladbeck

E-mail: jeanetteKamphowe@aol.com

Inhaltsverzeichnis

1. Histamin	Seite 1
2. Histaminintoleranz	Seite 2
3. Prävalenz/ klinische Symptome	Seite 3-4
4. Diagnose	Seite 5
5. Diätsempfehlungen	Seite 6
6. Nahrungsergänzungsmittel	Seite 7
7. Speisepläne bei Histaminintoleranz	Seite 8-13
8. Speiseplan bei Histaminintoleranz und Laktoseintoleranz	Seite 14-15
9. Speiseplan bei Histaminintoleranz, Laktoseintoleranz und Fructosemalabsorption	Seite 16-18
10. Schlusswort	Seite 19

Histamin

Histamin ist ein biogenes Amin. Es entsteht im Eiweißstoffwechsel aus der Aminosäure Histidin.

Die Bezeichnung biogen deutet darauf hin, dass Mikroorganismen, wie z.B. Bakterien an dem Stoffwechselgeschehen beteiligt sind.

Histamin und andere biogene Amine entstehen im Lebensmittel im Verlauf mikrobiellen Verderbs, bei der Verarbeitung von Nahrungsmitteln (z.B. geräucherter Schinken und marinierter Fisch) und bei langer Reifung (z.B. lang gereifter Käse wie Emmentaler oder Parmaschinken weisen hohe Histaminwerte auf).

Andere biogene Amine sind, z.B Tyramin, Serotonin und Phenylethyamin.

Histaminintoleranz

Bei der Histaminintoleranz (HIT) liegt ein Ungleichgewicht zwischen Histamin und dem abbauenden Enzym, der DAO (Diaminooxidase) vor.

Die DAO wird in den Enterozyten des Dünndarms, in der Leber, in den Nieren und in den Leukozyten gebildet. Die DAO wird kontinuierlich ins Darmlumen abgegeben.

Ursachen der Histaminintoleranz sind ein DAO-Mangel oder eine verminderte Aktivität dieses Enzyms. Es wird zwischen einer angeboren Form (primäre Histaminintoleranz) und einer erworbenen Form (sekundäre Histaminintoleranz) unterschieden.

Ein sekundärer DAO-Mangel kann vorübergehend, z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) im akuten Entzündungsschub oder bei einem Darminfekt auftreten.

Nach Abklingen der Entzündung oder Abklingen des Infekts normalisiert sich die DAO-Aktivität in der Regel wieder.

Prävalenz

- 1% der Bevölkerung, davon 80% Frauen mittleren Alters
- mögliche Ursache: Abnahme des Östrogenspiegels beim Einsetzen der Menopause

klinische Symptome

mehrere Organe können betroffen sein:

<u>Haut:</u>	z.B. Hautrötungen, Juckreiz, Quaddelbildung, Flush
<u>Magen-Darm-Trakt:</u>	z.B. Durchfall, Magenkrämpfe, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen
<u>Herz-Kreislaufsystem:</u>	z.B. Herzrasen, Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen
<u>Atmung:</u>	z.B. rinnende Nase, Atembeschwerden, Asthma bronchiale
<u>Zentralnervensystem:</u>	z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
<u>Genitaltrakt:</u>	z.B. Dysmenorrhoe (Schmerzen während der Periode)

Triggerung der Symptome durch:

- histaminreiche, bzw. biogenreiche Lebensmittel
- DAO-Hemmer (Medikamente, Alkohol, andere biogene Amine)
- Histaminliberatoren (Medikamente, Alkohol, bzw. sein Abbauprodukt: Acetaldehyd, Lebensmittel, wie Erdbeeren, Tomaten, Zitrusfrüchte, Meeresfrüchte)
-

Die häufigsten histaminlibrierenden oder DAO-hemmenden Medikamente:

Substanzklasse	Wirkstoffe
Röntgenkontrastmittel	
Muskelrelaxantien	Pancuronium, Alcuronium, D-Tubocurarin
Narkotika	Thiopental
Analgetika	Morphin, Pethidin, NSAR, ASS, Metamizol
Lokalanästhetika	Prilocain
Antihyptonika	Dobutamin
Antihypertensiva	Verapamil, Alprenolol, Dihydralazin
Antiarrhythmika	Propanfenon
Diuretika	Amilorid
Motilitätsbeeinflussende Mittel	Metoclopramid
Antibiotika	Cefuroxim, Cefotiam, Isoniazid, Pentamidin, Clavulansäure, Choroqun
Mukolytika	Acetylcystein, Ambroxol
Broncholytika	Aminophyllin
H2-Rezeptorantagonisten	Cimrtidin
Zytostatika	Cyclophosphamid
Antidepressiva	Amitriptylin

Diagnose

Die Histaminintoleranz ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit und lässt sich nicht wie eine Nahrungsmittelallergie durch IgE-Antikörper im Blut nachweisen. Hauttests, wie z.B. der Pricktest führen auch zu einem negativen Ergebnis. Dennoch sollten diese Tests durchgeführt werden, um eine Nahrungsmittelallergie auszuschließen. In der Anamnese kann herausgefunden werden, welche Beschwerden auftreten, insbesondere in Verbindung mit Nahrungsmittelaufnahme. Gastrointestinale Erkrankungen und eine Mastozytose durch Bestimmung der Tryptase müssen ausgeschlossen werden.

Um den Verdacht einer HIT zu überprüfen, wird eine histaminarme Kost für 3-4 Wochen durchgeführt. In dieser Zeit führt der/die Patient/in ein Ernährungstagebuch, welches Aufschluss über Nahrungsmittelaufnahme und Beschwerden gibt. Bei mehr als 2 HIT-Symptomen (Erörterung in der Anamnese) in Kombination mit einer Besserung der Symptome unter einer histaminarmen Diät, verhärtet sich der Verdacht.

Die DAO im Serum und der Histaminspiegel sollten vor und nach der Diät bestimmt werden. Zusätzlich wird der Vitamin C- und Vitamin B6-Status überprüft.

Vitamin C fördert den Histaminabbau und Vitamin B6 ist ein wichtiges Coenzym der DAO. Eine DAO-Aktivität von < 3 U/ml deutet auf eine HIT hin, bei einer Aktivität < 10 U/ml ist sie wahrscheinlich, bei einer Aktivität > 10 u/ml eher unwahrscheinlich.

Es kann ggf. eine Provokation durchgeführt werden, um die klinische Relevanz zu überprüfen. Dies kann in Form einer Provokationsmahlzeit (z.B. Pizza mit einem Glas Rotwein) sein oder eine doppel-blinde-placebo-kontrollierte Provokation. In diesem Fall bekommt der/die Patient/in eine Kapsel mit 1,5 mg Histamin und eine Placebokapsel. Doppelte Verblindung bedeutet, dass weder der Patient/ die Patientin noch der prüfende Arzt weiß, welches die Kapsel mit Histamin und welches die Placebokapsel ist.

Die Provokationstestungen sollten stationär durchgeführt werden.

Biogenarme Diät bei Histaminintoleranz

- Verzicht auf **lang gereiften Käse**, wie z.B. Emmentaler, Bergkäse, alter Gouda, Parmesan, Camembert, Brie, Harzer, Roquefort, Schmelzkäse

Alternativen: wenig junge Käsesorten (z.B. junger Gouda oder Butterkäse), des Weiteren: Hüttenkäse, Frischkäse

- Verzicht auf **rohen Schinken** und **Rohwurst** (z.B. Salami, Cervelatwurst, Teewurst)

Alternativen: Kochschinken und Kochwurst (z.B. Mortadella)

- Verzicht auf **marinierte, geräucherte, stark gesalzene Fische** und Erzeugnisse (z.B. Hering, Lachs, Makrele, Sardelle)

Alternativen: frischer Fisch oder tiefgekühlt, z.B. Seelachs, Rotbarsch, Scholle, Forelle

- Verzicht auf **Alkohol** (besonders Rotwein, Hefeweizen)

- Verzicht auf **Tomate** (auch Tomatensaft, Tomatenmark, Tomatenketchup), Sauerkraut, Spinat, bei Konserven Saft verwerfen

- Verzicht auf **lang gereifte Bananen**, Frischobst bevorzugen

- Verzicht auf **Schokolade, Nüsse** (besonders Walnüsse, Cashewkerne)

- Verzicht auf **Hefe- und Hefeextrakte**, Hefebrot wird meistens vertragen

- Verzicht auf **fermentierte Sojaprodukte** (Sojasauce, Sojapaste)

Diese Diät gilt zunächst als diagnostische Diät.

Bei einer gesicherten Histaminintoleranz (siehe Diagnose) wird diese Diät auch therapeutisch durchgeführt.

Wichtig ist eine Ernährungsberatung bei einer allergologischen geschulten Fachkraft wahrzunehmen. In einem persönlichen Gespräch können individuelle Unverträglichkeiten, Abneigungen und andere Erkrankungen erörtert und mitberücksichtigt werden.

Mehrere Faktoren können die Symptomatik bei Histaminintoleranz auslösen und verstärken. In diesen Zusammenhang sollte daran gedacht werden, dass eine Nahrungsmittelintoleranz im Vergleich zu einer Nahrungsmittelallergie immer dosisabhängig ist. Im Fall der Histaminintoleranz bezieht sich das auf die Histaminmenge, bzw. die Menge an biogenen Aminen. Häufig kommt es auf die Kombination von Nahrungsmittel an, z.B. gilt Thunfischpizza in Kombination mit einem Glas Rotwein als „Histaminbombe.“

Anders als bei einer Nahrungsmittelallergie vom Sofort Typ können die Symptome bei einer Histaminintoleranz auch verzögert auftreten.

Nahrungsergänzungsmittel



PelLind (Pelpharma):

- diätetisches Lebensmittel
- Enzympräparat, welches die DAO ersetzt
- das Enzym aus der Kapsel stammt aus tierischen Organen
- 20-30 Minuten vor den Hauptmahlzeiten je 1 Kapsel einnehmen (mittags, abends), bei starken Beschwerden evtl. 2 pro Mahlzeit
- Anfangsphase von 4 Wochen
 - ▶ trotz Einnahme der Kapsel histaminarme Ernährung
- danach Lebensmittel auf individuelle Verträglichkeit überprüfen

Vitamin C:

- begünstigt Histaminabbau
- zusätzliche Gabe von Vitamin C in Tablettenform
 - z.B. Taxofit Vitamin-C-Kautabletten, pro Tablette 500 mg Vitamin C oder Acerola Vitamin-C-Kautabletten, pro Tablette 300 mg Vitamin C
 - ▶ empfohlene Menge: 0,5-1g am Tag
- über Lebensmittel im Rahmen einer HIT: Kohlgemüse (z.B. Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Paprika, Sanddorn, Kiwi)

Vitamin B6:

- ist für die DAO ein wichtiges Vitamin
- Substitution sinnvoll bei nachgewiesenen Mangel
 - ▶ empfohlene Menge: 1,2 mg am Tag

Speiseplan bei Histaminintoleranz Nr.1

morgens: Vollkornbrot
Butter
Frischkäse
Honig
Gouda (jung)

Kaffee/ Tee



vormittags: Müsli

20 g Haferflocken
50 g Milch
20 g Honig
10 g Zitronensaft
50 g Apfel
50 g Orangen
5 g Rosinen
5 g Sonnenblumenkerne/ Leinsamen (2 g)

mittags: Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch

125g Rinderhack
1 Ei
1 kleine Zwiebel
1 Prise Salz
Pfeffer
1 Zucchini
1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Das Hack, das Ei, die Zwiebeln, das Salz und den Pfeffer vermengen und den Fleischteig in den Kühlschrank stellen.

Die Zucchini waschen, putzen, aushöhlen und mit Öl bestreichen.

Den Fleischteig in die Schiffchen füllen und mit wenig Wasser im Schmortopf garen oder im Backofen bei 200 Grad backen. Evtl. mit Käse überbacken.

Sauce:

10 g Butter
10 g Weizenmehl
75 ml Zucchini Fond oder selbst hergestellte Brühe
75 ml Milch

Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einstreuen und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Schmitze mit der Brühe ablöschen.

Unter Rühren die Sauce aufkochen und ca. 5 min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip: kann mit püriertem Brokkoli oder gedünsteten Zucchini verfeinert werden. Diese helle Sauce eignet sich zu vielen Gerichten.

Als Beilage: Reis, Hartweizennudeln, Kartoffeln

Kirschsago

50 g Kirschsafte
5 g Zucker
5 g Zitronensaft
10 g Sago (Bindemittel, ursprünglich aus dem Mark der Sagopalme gewonnen, deutscher Sago: aus Kartoffelstärke)

Zubereitung:

Den Kirschsafte mit Zucker und Zitronensaft aufkochen lassen. Den Sago einstreuen und mit einem Kochlöffel verrühren. Bei kleiner Hitze ca. 20. min quellen lassen. Nach kurzem Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

nachmittags: Buttertaler

155 g Butter
100 g brauner Zucker
200 g Mehl
1 Pkt. Vanillezucker

Zubereitung:

Alles gut verkneten und zu einer Rolle formen.
Diese mit Plastikfolie abdecken und 45 min. im Kühlschrank kalt stellen.
Danach etwa 5 mm dicke Scheiben abschneiden, auf dem Backpapier gleichmäßig verteilen und dann im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 min. backen.

abends: Möhrensuppe

300 g Möhren
1 TL Honig
100ml Milch/ Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
Mit wenig Wasser garen und danach passieren.
Honig und Milch und/ oder Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

spätabends: Knäckebrot mit Hüttenkäse und Gurke

zu den Mahlzeiten: Mineralwasser, Tee, Saftschorlen

Speiseplan Nr.2 bei Histaminintoleranz

morgens: Brötchen
Butter

Rührei mit Schnittlauch

2-3 Eier
Salz, Pfeffer, Schnittlauch

vormittags: Fruchtreis mit Honigmelone

25 g Reis
Wasser, Zitronensaft, Zimtstange
75 g Honigmelone
10 g Zucker

Zubereitung:

Den Reis ca. 20-30 min. in wenig Wasser mit etwas Zitronensaft, Zimtstange dünsten. Die Melonenbällchen mit einem Kugelausstecher ausstechen. Reis und Melone miteinander vermengen. Mit Zucker süßen

mittags: Bunte Fischstäbchen (für 4. Personen)

400 g Seelachsfilet
50 g Weizenmehl Typ 405
2 Eier
1 TL Zitronensaft
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
140 g Karotten
140 g Zucchini
140 g kernige Haferflocken
2 TL Dill
Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

Das Fischfilet antauen lassen und mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Eier, Zitronensaft, ½ TL Salz sowie Pfeffer in einem tiefen Teller vermischen. Karotten und Zucchini waschen, putzen und reiben. In einem weiteren tiefen Teller geriebenes Gemüse mit kernigen Haferflocken, Dill und restlichen Salz vermischen. Die Fischfiletstreifen nacheinander in Mehl, Ei und kerniger Panade wenden. Die Panade etwas andrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen von allen Seiten ca. 2 Minuten knusprig braten.

dazu Pellkartoffeln mit Kräuterquark:

pro Portion: 150 g Kräuterquark
50 g Milch
Pfeffer, Salz
2 g fein gehackte Petersilie

Vanillepudding mit heißen Kirschen

150 g Milch
10 g Zucker
1 Prise Salz
10 g Vanillepuddingpulver
50 g Sauerkirschen aus dem Glas

Zubereitung:

Die Milch mit dem Zucker und der Prise Salz aufkochen lassen. In der Zwischenzeit das Vanillepuddingpulver mit kaltem Wasser anrühren. Den Topf von der Herdplatte ziehen und das Vanillepuddingpulver mit einem Schneebesen einrühren und unter Rühren nochmals aufkochen lassen. Den Pudding in ein Schälchen umfüllen und auskühlen lassen. Die Kirschen und etwas Saft in einem Topf geben und bei mäßiger Hitze erwärmen. Evtl. mit Speisestärke andicken.

nachmittags: Reiswaffeln

abends: Brokkolicremesuppe

¼ Bd. Suppengrün
200 g Brokkoli
200 ml Wasser
Salz
60 g saure Sahne

Zubereitung:

Das Suppengrün fein würfeln, den Brokkoli in kleine Röschen teilen, die kleinen Röschen, die weichen Stiele klein schneiden und mit Salzwasser zum Kochen bringen. 10-15 min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die saure Sahne unterheben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab pürieren.

oder:

Blumenkohlradieschenfrischkost

80 g Blumenkohl
20 g Radieschen
5 g Sonnenblumenöl
Zucker
Zitronensaft
Kräuter, z.B. Petersilie

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, von seinen Strünken befreien. Danach den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Die Radieschen fein raspeln. Aus Sonnenblumenöl, Zucker, Zitronensaft, Kräuter eine Vinaigrette herstellen. Die Zutaten miteinander vermengen.

spätabends: Brot mit Butter und Butterkäse

Speiseplan bei Histaminintoleranz 3:

morgens: Cornflakes mit Milch und Honig

150 ml Trinkmilch
30 g Cornflakes
5 g Honig
evtl. etwas klein geschnittenen Apfel

vormittags: Vollkornbrötchen
Butter
Mortadella
Gurke

mittags: Gemischter Salat mit Putenbruststreifen

30 g Feldsalat
30 g Ruccolasalat
50 g Paprika, rot
50 g Gurke
50 g Radieschen
5 g Körnermischung (Kürbiskerne, Pinienkerne und Sonnenblumenkerne)
100 g Putenfleisch
5 g Pflanzenfett
10 g Olivenöl
Salz; Pfeffer, je nach Verträglichkeit etwas Weißweinessig

dazu Brot/ Baguette

oder:

Hamburger

60 g Rinderhack
1EL Magerquark oder 1 Ei
1kleine Zwiebel
1 Prise Salz
1 EL Olivenöl
1 Brötchen
1 Salatblatt
2 Sch. Gurken
2 Sch. Radieschen

Zubereitung:

Das Rinderhackfleisch, den Magerquark, die Zwiebel (gehackt) und das Salz verkneten und daraus eine Frikadelle formen. Diese etwas 10 min. im Kühlschrank ruhen lassen. Danach grillen oder mit Olivenöl anbraten. In der Zwischenzeit das Brötchen aufschneiden und mit dem Gemüse belegen. Zum Schluss die warme Frikadelle auf das Brötchen legen und schließen.

Tipp: der Hamburger wird zum Cheeseburger, wenn eine Scheibe junger Gouda dazu kommt.

Sauce: Joghurtdressing mit Schnittlauch, pikant

50 g Joghurt
1 EL Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
1 EL Schnittlauch
1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Pürierstab pürieren. Evtl. nachsalzen.
Dieses Dressing passt auch zu jeder Art von Salat.

Aprikosenjoghurt

150 g Joghurt
10 g Zucker
50 g Aprikosen (aus der Dose)

nachmittags: Reiswaffeln

abends: Möhrenbratlinge

1 kleine Zwiebel
20 g Margarine
100 g Hirse
200 g Karotten
Wasser nach Bedarf, Salz, Pfeffer, Muskat
Zitronensaft
1 Ei
100 g Haferflocken
20 g Schnittlauch
3 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Zwiebelwürfel in Margarine glasig dünsten, abgebraute Hirse dazugeben, anschwitzen. Mit Wasser aufgießen, ca. 20 min. quellen lassen. Möhren fein raspeln und unter die Hirsemasse geben. Kräftig würzen. Verquirltes Ei, fein geschnittenen Schnittlauch untermengen. Mit Haferflocken binden. Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

als Beilage: Nudeln, Reis und Kartoffeln

Salatbeilage: Eisbergsalat

spätabends: Brot
Butter
junger Gouda

Speiseplan bei Histaminintoleranz und bei Laktoseintoleranz:

morgens: Müsli

150 g laktosefreie Milch (z.B. Minus L von Omira)
20 g Haferkleieflakes (z.B. von Kölln)
50 g Apfel
50 g Mango
5 g Sonnenblumenkerne

vormittags: Brot
Butter
Gouda
Kirschkonfitüre

mittags: Spaghetti al olio

100 g Hartweizen-Spaghetti
2 EL Olivenöl
1 EL gehackter Schnittlauch
1 TL Salz

Zubereitung:

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen.
Mit Olivenöl übergießen, mit Schnittlauch bestreuen.

oder:

Nudeln mit Gemüsestreifen

100 g Nudeln
50 g Brokkoli
50 g Zucchini
50 g Möhren
20 g junger Gouda
1 kleine Gemüsezwiebel
Rapsöl/ Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit das Gemüse, die Zwiebeln und den Käse in schmale Streifen schneiden. Den Brokkoli und die Möhren in wenig Wasser ca. 10 min auf mittlerer Stufe garen. Die Zwiebeln in Pflanzenöl anbraten, bis sie glasig sind. Das Gemüse hinzugeben und nochmals kurz anbraten. Anschließend den Käse hinzufügen. Wenn der Käse geschmolzen ist, das ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln geben.

nachmittags: Knäckebrot mit Zuckerrübensirup

abends: bunter Wintersalat

100 g Blattsalat (z.B. Feld-, Eichblatt-, Kopf-, Eisberg oder Ruccolasalat)
1 kleine Möhre
3 Radieschen
30 g Gurke
1 kleine rote Beete
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Blattsalat waschen, zupfen und in die Salatschüssel geben. Die Möhre und die rote Beete in feine Scheibchen schneiden. Die Radieschen stifteln und die Gurke würfeln.

Das Gemüse zu dem Blattsalat geben und mit Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

dazu Brot mit Kochschinken und etwas Butter

Speiseplan bei Histaminintoleranz, Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption

morgens: Brötchen
Butter
Kochschinken
1 Ei

vormittags: Fruchtreis mit Mango

25 g Reis
Wasser, Zitronensaft, Zimtstange
50 g Mango
10 g Traubenzucker

Zubereitung:

Den Reis ca. 20-30 min. in wenig Wasser mit etwas Zitronensaft, Zimtstange dünsten. Die Melonenbällchen mit einem Kugelausstecher ausstechen. Reis und Melone miteinander vermengen. Mit Traubenzucker süßen.

mittags: Möhreneintopf

100 g Rindfleisch
Wasser; Salz
30 g Suppengemüse (Porree, Sellerie, Möhre, Petersilie)
200 g Möhren
5 g Pflanzenöl
Brühe

oder:

Reisgemüsepfanne

50 g Reis
150 g Brokkoli
150 g Möhren
150 g Blumenkohl
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

100-150 ml Wasser zum Kochen bringen und den Reis dazugeben. Ca. 20-30 min. bei mittlerer Hitze garen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, die Möhren in Scheiben schneiden.

In Olivenöl andünsten und mit Salz abschmecken. Wenn das Gemüse gar ist, den Reis unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

oder:

Reis-Gemüse-Eintopf mit Geflügelfleisch

100 g Putenbrust
Wasser, Salz
gespickte Zwiebel (Lorbeerblatt, Nelke)
Suppengemüse: Porree, Möhre, Petersilie
60 g Reis
5 g Pflanzenmargarine
120 g Gemüsebrühe oder Fleischbrühe (Tipp: selbst gemacht)
Salz
100 g verschiedenes Gemüse (z.B. Kaisergemüse aus der Tiefkühltruhe)
5 g Pflanzenmargarine

Zubereitung:

Die Putenbrust in Wasser mit etwas Salz, der gespickten Zwiebel und dem Suppengemüse ca. 30-45 min. garen. Den Reis in der Pflanzenmargarine andünsten und mit der Brühe aufgießen. Garzeit ca. 20-30 min. Brühe einkochen lassen, so dass der Reis die ganze Flüssigkeit aufnimmt und nichts mehr abgeschüttet werden muss. Bei Bedarf Brühe nachgießen. Das Gemüse in etwas Pflanzenfett andünsten.

Die Putenbrust in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen.

nachmittags: Fruchttascherln (15. Stk)

1. Pkt. Blätterteig
1 EL Fruchtcocktail aus der Dose (z.B. von Natreen), gut abtropfen lassen

Zubereitung:

Den Blätterteig in 15 Quadrate teilen. Den Fruchtcocktail abgießen und gut abtropfen lassen. In der Mitte jedes Teigquadrats einen Esslöffel Fruchtcocktail geben. Die gegenüberliegenden Ecken des Teiges über den Fruchtcocktail zusammendrücken, sodass kleine Taschen entstehen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Tascherln im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 20 min. hellbraun backen.

abends: Brot
laktosefreie Margarine
jungen Gouda

gemischter Salat

30 g Eisbergsalat
30 g Paprika, rot
30 g Mais
30 g Gurke
2 g Körnermischung (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne)
5 g Olivenöl
etwas Essig
Salz, Pfeffer, Petersilienblatt

spätabends: Waldfrucht-Yofu-Bavariose (für 6. Personen)

- 5 Blatt Gelatine (a 3 g)
- 3 Eigelb
- 50 g Traubenzucker oder Süßstoff
- 125 g alpro soja Yofu Waldfrucht (2 Becher)
- 125 g alpro soja Yofu Bio-Natur
- 200 ml alpro soja Cuisine
- 200 g frische oder tiefgekühlte Waldbeeren
nach Belieben Minzblätter

Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Währenddessen die Eigelbe mit Traubenzucker zu einer steifen, luftigen Masse schlagen. Alpro soja Yofu vorsichtig unter die Ei-Zuckermasse rühren. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und im Topf bei niedriger Hitze auflösen. 3 Eßlöffel von der Yofu-Creme unter die Gelatine rühren und danach alles unter die Creme schlagen. Zum Schluss alpro soja Cuisine langsam zugießen und mit der Masse verrühren. Die Creme auf 6 Puddingförmchen verteilen und 2 Std. kalt stellen. Die vollkommen steife Speise auf eine Platte stürzen und mit frischen und/oder pürierten Waldbeeren verzieren.

Schlusswort

Die Broschüre ist aus der Facharbeit Erarbeitung und Auswertung eines Fragebogens für Betroffene mit Histaminintoleranz entstanden.

Die Broschüre soll als kleine Hilfestellung für Betroffene mit Histaminintoleranz dienen. Die Rezeptideen berücksichtigen keine individuellen Unverträglichkeiten. Ebenso kann die individuelle Toleranzmenge von Histamin, Laktose und Fructose nicht berücksichtigt werden. An dieser Stelle möchte ich allen danken, die an der Befragung teilgenommen haben und mich mit Anregungen, Ideen und Verbesserungsvorschlägen inspiriert haben.