

ERNÄHRUNG BEI EINER HISTAMININTOLERANZ

Eine Histaminintoleranz ist eine Störung, bei der der Körper Schwierigkeiten hat, das biogene Amin Histamin richtig zu verarbeiten. Dies kann zu einer Vielzahl unangenehmer Symptome führen, darunter Hautausschläge, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden.

Die richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung dieser Intoleranz und kann dazu beitragen, Beschwerden zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Weitere Informationen finden Sie auf <https://imstro.com>

Geeignete Lebensmittel bei Histamin-Intoleranz



Alle frischen / unbehandelten Gemüsesorten, welche nicht rechts aufgelistet sind.



Gemüse

Auberginen, Avocados, Chilischoten, eingelegtes Gemüse wie Gewürzgurken und Oliven, Gemüsekonserven, Sauerkraut, Spinat, Tomaten

Alle frischen und nicht überreifen Obstsorten, welche nicht rechts aufgelistet sind.



Obst

Ananas, Bananen (reif), Erdbeeren, Guaven, Himbeeren, Kiwis, Obstkonserven, überreifes Obst, Papayas, Zitrusfrüchte

Backwaren ohne Hefe, frische Kartoffeln, glutenfreie Getreidesorten wie Hafer, Hirse, Mais, Buchweizen, Reis, Quinoa, etc., frische Süßkartoffeln



Getreide, Kartoffeln

Alle hefehaltigen Backwaren, Backwaren mit Zusatzstoffen, Buchweizen, Fertigbackmischungen, Sauerteigbrote, Weizenkeime, Weizenprodukte

Buttermilch, frische Eier, Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, kurz gereifte Käsesorten, frische Milch, Mozzarella, Mascarpone, Quark, Ricotta, Sahne, Sauerrahm



Milch, Milchprodukte, Eier

Brie, Camembert, lang gereifte Käsesorten (wie Emmentaler, Parmesan, Tilsiter, Edamer, Cheddar, Harzer), Schimmelkäse, Schmelzkäse, Trockeneiprodukte

Frisches Fleisch und frisches Geflügel ohne jegliche Zusätze



Fleisch + Wurst

Abgepacktes Fleisch, gepökelt / geräuchertes / getrocknetes Fleisch, haltbare Fleisch- und Wurstwaren (wie Salami, Schinken, etc.), Innereien, mariniertes Fleisch

Frischer Fisch und tiefgekühlter Fisch/Fischprodukte ohne jegliche Zusätze



Fisch + Meeresfrüchte

Fischkonserven, geräucherter Fisch, Hering, Makrele, mariniertes Fisch, Muscheln, paniertes Fisch, Sardine, Schalentiere, Thunfisch

Macademianüsse



Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen

Bohnen, Cashewnüsse, Erdnüsse, Erbsen, Haselnüsse, Linsen, Mandeln, Soja und Sojaprodukte, Sonnenblumenkerne, Walnüsse

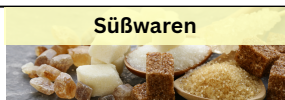
Apfelessig, Butter, Kokosöl, Margarine, Pflanzenöle



Fette + Gewürze

Balsamico, Chili, Curry, Nussöle, Pfeffer, Rotweinessig, Senf, Sojasauce

Ahornsirup, Fruchtgummi, Honig



Süßwaren

Erdnusscreme, Kakao, Lakritze, Marzipan, Nougat, Schokolade

Alkoholfreie Getränke, Kräutertees (außer Brennsettee), Obstsafts (außer Tomate und Zitrusfrüchte), Wasser ohne Kohlensäure



Getränke

Alkoholische Getränke (vor allem Bier, Champagner, Rotwein, Sekt), Brennsettee, grüner und schwarzer Tee, Saft aus Zitrusfrüchten, Tomatensaft