

# Leseprobe

Dr. Yvonne Braun

## Mein Histaminintoleranz-Journal

Der Leitfaden zur Nahrungsmittelunverträglichkeit zum Ausfüllen mit Lebensmittellisten, Wochenplänen zur histaminfreien & histaminarmen Ernährung u.v.m.

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **So finden Sie heraus, was Sie vertragen**

Leiden Sie unter ständigen gesundheitlichen Einschränkungen und konnten bisher keine Ursache finden? Oder wissen Sie schon, dass Sie an einer Histaminunverträglichkeit leiden und wünschen sich mehr Lebensqualität?

Das Histaminintoleranz-Journal hilft Ihnen zurück ins Leben! Entwickelt von der erfahrenen Ernährungswissenschaftlerin Dr. Yvonne Braun, können Sie hier Ihre individuelle Histaminunverträglichkeit kennenlernen. Denn diese ist bei jedem einzigartig. Finden Sie heraus:

- Leide ich wirklich unter Histaminintoleranz?
- Welche Lebensmittel vertrage ich?
- Wie kann ich meinen Alltag mit Histaminintoleranz aktiv gestalten?

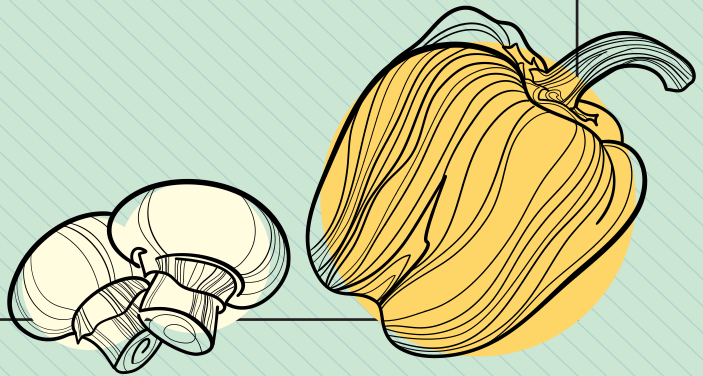
Mit:

- Tests und Fragebögen
- Symptom-Protokoll
- Wochenplan zur Weglass-Diät
- Individualisierbaren Lebensmittellisten
- Zutaten-Check und Infos zu gängigen Fertigprodukten

DR. YVONNE BRAUN

# MEIN HISTAMIN- INTOLERANZ- JOURNAL

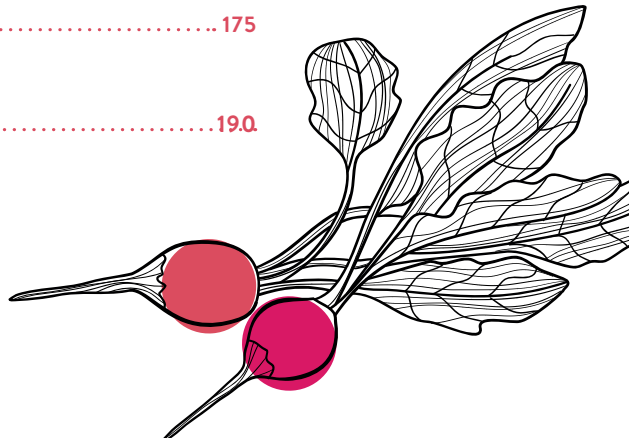
Genussvoll leben trotz Unverträglichkeit –  
der Leitfaden bei Histaminintoleranz



# INHALT

Einleitung	4
So arbeiten Sie mit dem Journal	6
<b>EINSTIEG .....</b>	<b>9</b>
<b>KÖRPER-CHECK-IN</b>	<b>11</b>
Test	12
Auswertung	14
<b>HABE ICH ANDERE UNVERTRÄGLICHKEITEN?</b>	<b>17</b>
Test	18
Auswertung	20
<b>DAS ERNÄHRUNGS-SYMPTOM-PROTOKOLL</b>	<b>23</b>
Wie führe ich ein Ernährungs-Symptom-Protokoll?	24
Wie werte ich das Protokoll aus?	26
<b>DIE DARMGESUND-DIÄT</b>	<b>35</b>
Wochenplan	36
Auswertung	80
<b>WAS VERTRAGE ICH? .....</b>	<b>83</b>
<b>AB JETZT HISTAMINARM</b>	<b>85</b>
Die histaminarme Woche	86
Wochenplan	88
Auswertung – Liegt es am Histamin?	132
Diese No-Gos sollten Sie unbedingt vermeiden!	134

Diese Tipps können helfen	135
Welche Lebensmittel vertrage ich?	
Eine Anleitung zum Testen	136
Ampelliste zum Eintragen	140
<b>ERFOLGSKONTROLLE</b>	<b>147</b>
Auswertung	148
<b>ZURÜCK INS LEBEN</b> .....	<b>151</b>
<b>EINKAUFEN UND KOCHEN</b>	<b>153</b>
Ersatzliste	154
Zutatencheck	156
Snacks aus dem Supermarkt für unterwegs	158
<b>AUSWÄRTS ESSEN</b>	<b>161</b>
Checkliste für Restaurantbesuche	162
Checkliste für Reisen	164
Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel	166
<b>BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG</b>	<b>169</b>
Bewegung	170
Entspannung	172
<b>REZEPTE</b> .....	<b>175</b>
<b>SCHLUSS</b> .....	<b>190</b>



## EINLEITUNG

Liebe Leser\*in,

**»Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!«**

Wie viel Wahrheit in diesem Zitat von Arthur Schopenhauer steckt, merken wir erst, wenn es uns nicht gut geht. Wenn plötzlich Symptome auftreten, die uns niemand erklären kann oder die nicht ernst genommen werden. Die uns aber so einschränken, dass ein normales Leben kaum mehr möglich ist. Wenn wir dann noch das Gefühl haben, die Beschwerden werden von unserer Nahrung hervorgerufen, die uns doch eigentlich guttun soll, macht sich eine gewisse Verzweiflung breit. Denn essen müssen wir – nur was?

Viele meiner Patienten beschreiben Ihre Erfahrungen genau so. Warum gesunde Lebensmittel manche Menschen krank machen, faszinierte mich bereits während meines Studiums der Ökotrophologie. Daher promovierte ich im Anschluss in der Abteilung Allergologie des Paul-Ehrlich-Instituts in Langen. 2016 ließ ich mich mit meiner eigenen Praxis mit dem Schwerpunkt Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten nieder.

Die Beratung von Menschen mit Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten ist seitdem meine tägliche Arbeit. Hierbei ist es mir wichtig, dass die Lebensqualität der Betroffenen im Mittelpunkt steht. Das ist gerade bei Menschen mit Histaminintoleranz jedes Mal eine Herausforderung. Denn Lebensqualität erhält man hier nicht durch das sture Befolgen von Listen und Diäten. Man muss sich viel mehr mit dem eigenen Körper auseinandersetzen, seinen individuellen Symptomen und deren Adjuvanzfaktoren, muss herausfinden, was man verträgt und was nicht. Denn leider ist jede Histaminunverträglichkeit anders. Was die eine verträgt, ist für den anderen ungenießbar. Je genauer Sie Ihre eigene Unverträglichkeit kennen, desto leichter fällt es Ihnen

## SO ARBEITEN SIE MIT DEM JOURNAL

Bisher ist nicht gesichert, ob die Symptome einer Histaminunverträglichkeit ausschließlich auf verspeistes Histamin zurückzuführen sind oder ob sie viel komplexere Ursachen haben. Klar ist jedoch: Die Verträglichkeit von Histamin ist sehr individuell. Manche reagieren nur unter bestimmten Begleitumständen, andere auf Dosen, die so gering sind, dass sie toxikologisch gesehen gar keine Symptome auslösen dürften. Auch die Beschwerden sind sehr vielfältig. In einem aber gleichen sich die meisten Krankheitsgeschichten: Betroffene leiden oft sehr und finden wenig Hilfe. Das liegt daran, dass das Krankheitsbild zwar häufig ist, gültige Laborparameter zur Diagnose bisher jedoch fehlen. Das macht die Histaminunverträglichkeit in der Fachwelt umstritten.

Aus diesem Grund diagnostizieren viele Betroffene die Intoleranz selbst, nachdem sie festgestellt haben, dass die Beschwerden unter histaminarmer Kost zurückgehen. Listen zu histaminarmen Lebensmitteln existieren im Internet reichlich. Kurzfristig stellt sich auch eine Besserung ein, langfristig bleibt der Erfolg jedoch meist aus. Was stattdessen bleibt, ist eine sehr einschränkende Lebensweise und die Sorge vor einem Rückfall. Viele meiner Patienten beschreiben, wie sie regelrecht vereinsamen, weil sie sich aus Angst vor bestimmten Lebensmitteln nicht mehr trauen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, das nun einmal so oft mit Nahrungsaufnahme verbunden ist.

Dieses Journal soll Ihnen dabei helfen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Dafür gilt es zunächst einmal herauszufinden, ob der Histamingehalt der Nahrung bei Ihnen überhaupt eine Rolle spielt. Darum geht es im ersten Kapitel. Mit einem »Körper-Check-in« und anhand eines Symptom-Protokolls klären Sie Ihre Ist-Situation. Anschließend tasten Sie sich Schritt für Schritt an die Ernährungsumstellung. Zunächst liegt der Fokus auf der darmgesunden Ernährung, bei der Sie sich eine Woche lang lediglich histaminreduziert ernähren. Denn oft hilft die Kombination aus darmfreundlich und weniger Histamin bereits bei der Linderung der Symptome. Sollten Sie aus Erfahrung

wissen, dass Sie ein in den Rezepten verwendetes Lebensmittel nicht vertragen, ersetzen Sie dieses. Auch muss nicht jede Mahlzeit zu dem vorgeschlagenen Zeitpunkt eingenommen werden. Variieren Sie, wie es in Ihren Tagesablauf passt. Am Ende eines jeden Tages halten Sie Ihre körperliche Verfassung fest. Am Ende der ganzen Woche bewerten Sie Ihre Erfahrungen.

Im zweiten Kapitel geht es dann darum, Ihre Histaminunverträglichkeit weiter einzugrenzen. Zu diesem Zweck folgt die histaminarme Woche. Bei diesen Rezepten wurde der Histamingehalt noch einmal deutlich reduziert. Sind Sie im Anschluss relativ symptomfrei, können Sie beginnen, mit Hilfe der Anleitung Lebensmittel auf die individuelle Verträglichkeit zu testen. Auf mehreren Seiten können Sie Ihre Ergebnisse dann festhalten und sich so leicht merken, was Sie vertragen und was nicht. Im Anschluss erfolgt die Erfolgskontrolle: Geht es Ihnen nun schon besser?

Im dritten Kapitel soll Ihnen dann die Rückkehr in ein erfülltes soziales Leben erleichtert werden. Denn essen gehen, Freunde treffen und auch Reisen ist mit einer Histaminunverträglichkeit möglich. Hier finden Sie nicht nur viele Tipps, sondern auch Ersatz- und Checklisten.

Auch die Themen Bewegung und Entspannung werden hier behandelt. Körperliche Aktivität und Erholung haben großen Einfluss auf die Verträglichkeit von Histamin. Daher empfehle ich Ihnen, beides parallel zu der Ernährungsumstellung in Ihren Alltag zu integrieren. Lassen Sie sich inspirieren, wie das funktionieren kann.

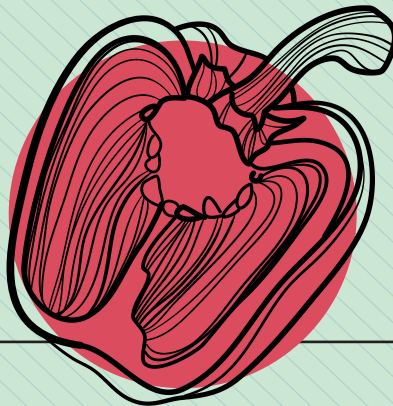
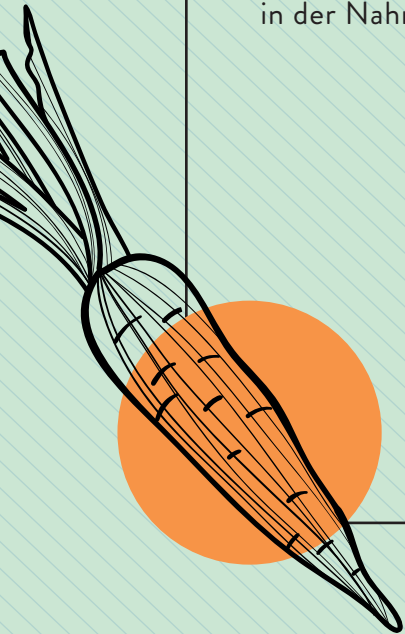
Da Betroffene deutlich davon profitieren, weniger Fertigprodukte zu verwenden, finden Sie ganz am Ende des Buches noch sieben einfache Grundrezepte, die sie vielfach variieren können.

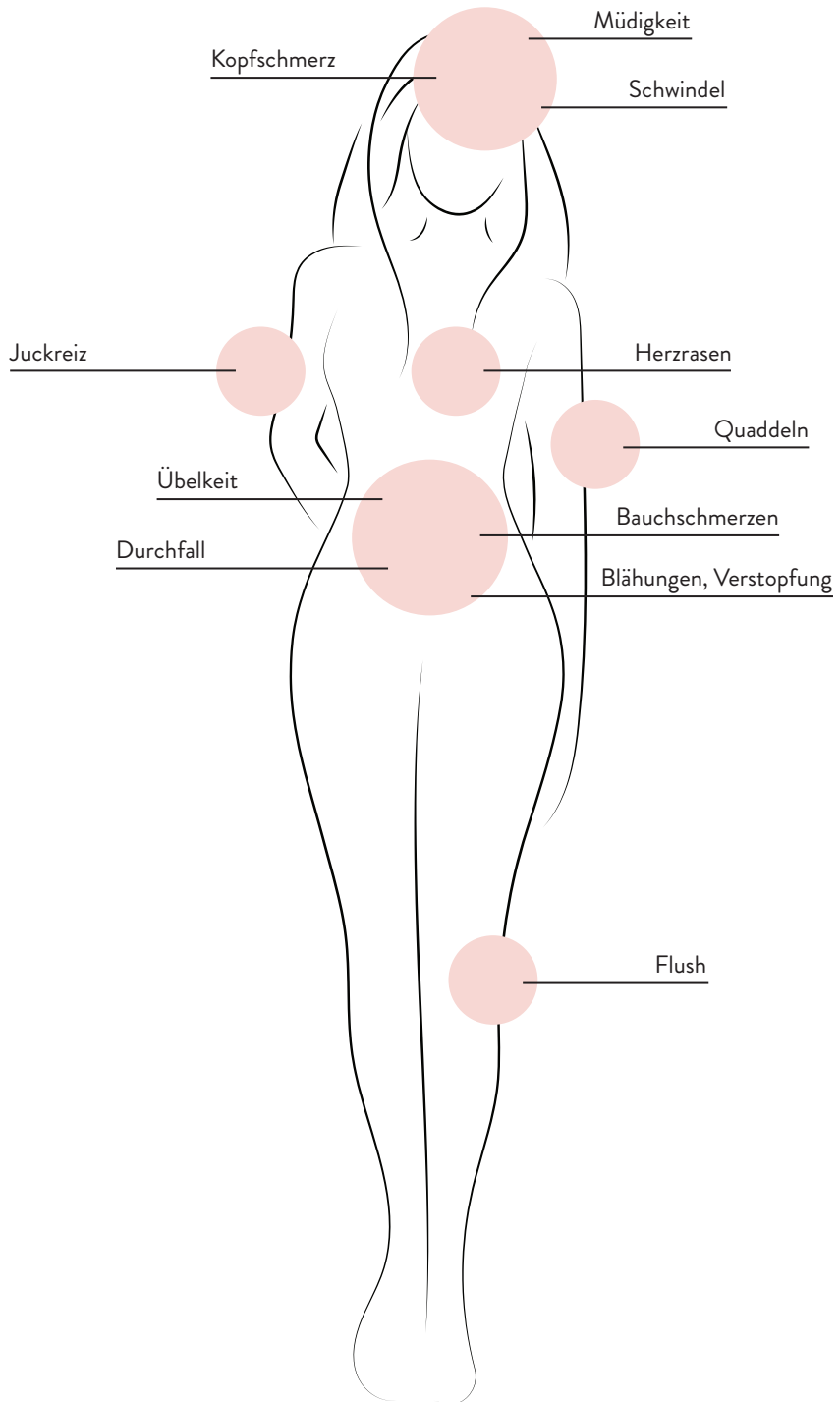
Nutzen Sie dieses Buch ganz individuell – Sie müssen nicht alle Tipps befolgen, alle Rezepte ausprobieren oder alle vorgeschlagenen Lebensmittel testen. Schauen Sie einfach, was Ihnen hilft. Hören Sie dabei auf Ihren Körper. Und bitte seien Sie sich bewusst, dass ein Journal weder den Arztbesuch noch eine individuelle Ernährungstherapie ersetzen kann. Es kann Ihnen jedoch hoffentlich ein wertvoller Begleiter sein!



# EINSTIEG

Wir eruieren Ihren Status quo und finden heraus, ob der Histamingehalt in der Nahrung bei Ihnen eine Rolle spielt.





# KÖRPER-CHECK-IN

---

Bevor Sie in eine Ernährungsumstellung starten, sollten Sie die Ist-Situation klären. Warum? Der folgende Test soll zum einen den Status quo für Sie abbilden: Wie sieht mein Essverhalten aus, wie stark schränken mich meine Symptome im Alltag ein? Zum anderen soll er zum Nachdenken anregen: Welche Faktoren könnten bei Ihnen neben der Ernährung eine Rolle spielen? Diese Lebensumstände gilt es dann ebenfalls zu verändern, damit es Ihnen langfristig besser geht. Bitte notieren Sie sich Ihre Antworten auf einem Extrazettel, um den Test am Ende noch einmal machen zu können.

## TEST: WIE GEHT ES MIR? – BEURTEILUNG MEINES IST-ZUSTANDS

- 1** Wie schätzen Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand ein?
- a Es geht mir relativ gut, jedoch habe ich an einzelnen Tagen im Monat immer wieder unerklärliche Symptome.
  - b Ich fühle mich teilweise fit und aktiv. An einzelnen Tagen oder zu anderen Tageszeiten leide ich jedoch unter Beschwerden.
  - c Schlecht, ich leide täglich unter meinen Symptomen.
- 2** Wie stark schränkt Sie die Symptomatik in Ihrem Alltag ein?
- a Überwiegend geht es mir gut, wenn ich jedoch Symptome habe, schränken diese mich deutlich in meiner Lebensqualität ein.
  - b Meinen Alltag kann ich überwiegend bewältigen. Jedoch lässt es meine Symptomatik nicht zu, bestimmten Hobbys nachzugehen oder in meiner Freizeit regelmäßig Verabredungen zu treffen.
  - c Ein normaler Alltag ist für mich nicht möglich.
- 3** Wie sieht Ihr tägliches Essverhalten aus?
- a Ich esse meistens mit Genuss. Bei den Lebensmitteln wähle ich unterschiedlich und bunt. Nur an den Tagen, an denen ich Symptome habe, esse ich sehr eingeschränkt.
  - b Ich esse eine bestimmte Auswahl an Lebensmitteln mit Genuss, die ich mal besser und mal schlechter vertrage. Weitere Produkte würde ich ungern in meinen Speiseplan aufnehmen.
  - c Ich esse, weil ich essen muss. Mein Tag ist nach genauen Mahlzeiten aufgeteilt, damit ich so wenig Symptome wie möglich habe. Meine Lebensmittelauswahl ist sehr begrenzt. Essen macht mir keinen Spaß und während des Essens warte ich bereits auf die Symptome.

- 4** Ist Ihre Verdauung regelmäßig?
- a Ja, die Verdauung bereitet mir kaum Probleme.
  - b Weitgehend, jedoch bereiten mir Veränderungen in meinem Tagesablauf bzw. in meinem Speiseplan Probleme.
  - c Nein, ich habe keine regelmäßige Verdauung und leide unter einem sehr unregelmäßigen Stuhlgang.
- 5** Nehmen Sie Medikamente zur Linderung der Beschwerden ein?
- a Ich nehme sehr selten Medikamente zur Linderung meiner Beschwerden ein.
  - b Ja, wenn ich Beschwerden habe, nehme ich Medikamente ein.
  - c Ich nehme mehrmals pro Woche Medikamente zur Linderung ein.
- 6** Schlafen Sie gut?
- a Ja, ich fühle mich am Morgen in der Regel fit und ausgeruht.
  - b Überwiegend fühle ich mich beim Aufstehen ausreichend ausgeruht.
  - c Nein, ich schlafe wenig und bin selten ausgeruht und ausgeschlafen.
- 7** Sind Sie körperlich aktiv oder treiben Sie Sport?
- a Ich treibe mindestens 4 Stunden pro Woche Sport bzw. gehe 10 000 Schritte am Tag.
  - b Ich bin 2 bis 4 Stunden pro Woche sportlich aktiv bzw. gehe täglich zwischen 5000 und 10 000 Schritte.
  - c Ich treibe weniger als 1 Stunde pro Woche Sport und gehe maximal 5000 Schritte am Tag.
- 8** Rauchen Sie?
- a Nein
  - b Gelegentlich und im Durchschnitt nicht mehr als zehn Zigaretten am Tag.
  - c Mehr als zehn Zigaretten am Tag.

