

## Rezeptregister

### A

Apfelmüsli 122  
Apfel-Vanille-Milchreis 138

### B

Birchermüsli 122  
Blaubeerjoghurt mit  
Honigmelone 123  
Blueberry Pancakes 140

### C

Champignon-Spaghetti 133

### D

Dolce-Vita-Pannacotta 138

### F

Feigen-Hirse-Porridge 123  
Forelleneintopf 137

### G

Gebratener Gemüsereis 132

Gemüseauflauf 133  
Grießnocken-  
Spargelschaumsuppe 131  
Gurkensalat mit Joghurtdressing  
125

### H

Hähnchenbrust mit  
Ofenkartoffeln 135  
Herzhafte Lachsquiche-Törtchen  
124  
Honig-Puten-Geschnetzeltes  
135  
Hüttenkäse St. Moritz 120

### J

Joghurt-Dinkel-Waffeln 120

### K

Kalbsrouladen Milanese 136  
Kerniger Fruchtsalat 126  
Kürbisgratin 132

Kürbissuppe 129

### L

Lachs mit Farfalle in Sahnesoße  
137  
Lollo-rosso-Salat mit Melone  
126

### M

Mango-Quark-Creme 140

### P

Pfirsich-Auflauf Savannah 139

### R

Rucola-Champignon-Salat 127  
Rührei mit Champignons 129

### S

Sahnige Bärlauchsuppe 130  
Schinkenomelett 127  
Schnelle Zucchinisuppe 130

## Stichwortverzeichnis

### A

Abgeschlagenheit 66  
Acetaldehyd 100  
**Alkohol** 28, 36, 66, 71, 98  
– Eliminationsdiät 55  
Allergen 23  
Allergie 14, 22  
Allergologe 15, 21  
**Amine, biogene** 13, 36, 41  
– Abbau 41  
– Aufnahme 39  
– Eliminationsdiät 55  
– Fleisch 87  
Anamnese 49  
Antibiotika 66  
Antihistaminika 79  
Antikörper 14, 22, 25  
Antioxidanzien 98  
Antriebslosigkeit 32  
Asthma 12, 14, 19, 31, 34, 80,  
101

Aufwärmen 75  
Autoimmunerkrankung 63

### B

Bakterien 65  
Bauchschmerzen 19, 28  
Beschwerdebild 19  
Bier 102  
Blähbauch 28  
Blähungen 28, 60  
Blutdruckabfall 36  
Blutdruck, niedriger 12, 19,  
31, 34  
Brechreiz 19, 28, 32  
Bronchialsystem 39

### C

Cadaverin 41  
Chemotherapeutika 66  
China-Restaurant-Syndrom 64,  
96

Cromoglicinsäure 82

### D

**DAO** 39  
– Aktivität im Blut 49  
– Alkohol 100  
– Bildung 39  
– biogene Amine 41  
– Enzymmangel 43  
– Hemmer 82  
– Hemmung 40, 43  
– Kapselform 70  
– Medikamente 29  
– Regelbeschwerden 33  
– Schwangerschaft 47  
– Vitamin B6 52  
Darmbarriere 67  
Darmentzündungen 66  
Darmwand 100  
Depressionen 32  
Diabetes 66

- Diaminoxidase 36. *Siehe auch DAO*  
 Diätphase 54  
 Differenzialdiagnose 46, 48  
 Dünndarmschleimhaut 39  
 Durchfall 19, 28, 43
- E**  
 E 420 62  
 Ei 90  
 Eiprodukte 90  
 Ekzem, atopisches 29  
**Eliminationsdiät** 54, 72  
 – Ernährung 57  
 Emmentaler 75  
 Emulgatoren 98  
 Enterozyten 49  
 Enzymdefekt 43  
 Enzyersatztherapie 79  
 Erbrechen 28  
 Erdbeeren 71, 93  
 Ernährung 85  
 Ernährungstagebuch 57  
 Essig 71, 95
- F**  
 Farbstoffe 98  
 Fast Food 95  
 Fertiggerichte 95  
 Fertigprodukte 97  
 Fett 66  
 Fisch 19, 40, 71, 89, 113  
 Fischstäbchen 96  
 Fischvergiftung 90  
 Fleisch 19, 87, 113  
 Flush 29  
 FODMAP-Konzept 114  
 Fructose 59  
 Fructose-Intoleranz 59  
 Fructose-Transporter 59
- G**  
 Gastroenterologe 15  
 Gefäßerweiterung 38  
 Gelenkschmerzen 66  
 Gemüse 93, 112  
 Geschmacksverstärker 64, 95, 98  
 Gesichtsmuskelstarre 64  
 Getränke 98  
 Glutamat 95  
 Glutamat-Unverträglichkeit 59, 64
- Gluten 114  
 Gluten-Unverträglichkeit 59, 63
- H**  
 H40-Hauttest 53  
 Hackfleisch 88  
 Hausarzt 15  
 Hautausschlag 12, 19, 29  
 Hautbeschwerden 33, 80  
 Hautveränderungen 39  
 Hefe 97  
 Hefeextrakt 97  
 Hefeweizen 102  
 Herzrasen 19, 32, 38  
 Herzrhythmusstörungen 14, 19, 32, 34, 38  
 Herzstolpern 19  
**Histamin** 12  
 – Belastung 20, 40  
 – Blut 51  
 – Entstehung 35  
 – Freisetzung 35  
 – histaminarme Ernährung 70  
 – Lagerung 75  
 – Menge 20  
 – schwankender Gehalt 74  
 – Spiegel 40  
 – Stuhl 51  
 – symptomauslösende Menge 74  
 – Urin 50  
**Histamingehalt** 37  
 – Fisch und Meeresfrüchte 89  
 – Fleisch- und Wurstwaren 88  
 – Gemüse 94  
 – Milchprodukte und Käse 92  
**Histamin-Intoleranz**  
 – Arzneimittel 78  
 – Beschwerdebild 19  
 – Diagnose 46  
 – Fragebogen 18  
 – Fructose-Intoleranz 59, 111  
 – Krankheit 20  
 – Laktose-Intoleranz 61, 108  
 – Schwangerschaft 47  
 – Symptome 20, 26, 33  
**Histaminliberatoren** 22, 25, 36, 41, 93, 100, 111  
 – Eliminationsdiät 55  
 Histaminrezeptoren 80  
 Histidin 75, 89, 91  
 HIT. *Siehe auch Histamin-Intoleranz*
- Hitzegefühl 29  
 H<sub>2</sub>-Atemtest 61  
 Husten 19, 31, 34  
 Hypertonie 31  
 Hypotonie 31
- I**  
 Imbissbuden 98  
 Immunglobuline 23  
 Immunsystem 22
- J**  
 Juckreiz 39, 64
- K**  
 Kantine 98  
 Käse 19, 40, 71, 91  
 Kennzeichnung 17  
 Koffein 98  
 Kollaps 32  
 Konservierung 76  
 Konservierungsstoffe 98  
 Kopfschmerzen 19, 28, 33, 38, 80  
 Kortison 66  
 Krämpfe 64  
 Kreislaufschock 36  
 Küchenresistenz 77  
 Kupfer 52
- L**  
 Laboruntersuchungen 49  
 Lactase 61  
 Laktose-Intoleranz 59  
 Leaky-Gut-Syndrom 66  
**Lebensmittel**  
 – Alkohol 102  
 – Allergie 22  
 – Aufwärmen 75  
 – Bearbeitung 15  
 – Fertiggerichte 96  
 – Fisch 91  
 – Fleisch 87  
 – Gemüse 93  
 – Herstellung 76  
 – Industrie 15  
 – Käse 91  
 – Konservierung 76  
 – Lagerung 75  
 – Milchprodukte 91  
 – Obst 93  
 – Übersicht 104  
 – Verderb 37

– Vergiftung 20  
 Leber 88  
 Leberverfettung 66  
 Leberwurst 88  
 Lektine 66  
 Lightprodukte 63  
 Low-FODMAP 114

## M

Magenbeschwerden 82  
 Magen-Darm-Beschwerden 19, 33  
 Magen-Darm-Infekt 43  
 Magenkrämpfe 28  
 Magensaftsekretion 35  
 Magnesium 52  
 Mastozytose 53  
 Mastzelle 13  
 Mastzellstabilisatoren 82  
 Medikamentenallergie 21, 43  
 Medikamentenwirkstoffe 19  
 Meeresfrüchte 89, 90  
 Mehrfachintoleranzen 108  
 Menstruation 32, 72  
 Methylhistamin 50  
**Migräne** 12, 14, 19, 28, 33, 38  
 – Anfall 101  
 Mikrobiom 65  
 Milchprodukte 91, 113  
 Milchzucker-Unverträglichkeit 60  
 Müdigkeit 28  
 Mundtrockenheit 64

## N

Nackensteifheit 64  
 Nährstoffergänzungen 70  
 Nahrungsergänzungen 78  
**Nahrungsmittelallergie** 21  
 – und HIT 23  
 Nesselsucht 19, 29  
 Nikotin 66  
 N-Methyltransferase 39  
 Nüsse 71, 93

## O

Obst 60, 93, 111

Oktopamin 41  
 Orientierungsstörungen 19

## P

Panikattacken 32  
 Parmesan 17  
 Pathophysiologie 36  
 Permeabilität 100  
 Phenylephrin 41  
 Phenylethylamin 41  
 Pilze 93, 94  
 Placeboeffekt 54  
 Probiotika 67  
 Provokationstest 31, 52, 58  
 Pseudoallergie 14, 22  
 Putrescin 41

## R

Regelbeschwerden 12, 14, 19, 32, 34  
 Reizdarmsyndrom 21, 66  
 Rezepte 116  
 Rohmilchprodukte 92  
 Rotwein 17, 75, 101

## S

Salami 17, 40, 71, 75  
 Sauerkraut 19, 40, 71  
 Schmerzen 64  
 Schmerzmittel 29  
 Schnaps 103  
 Schnupfen 19, 31, 34, 80  
 Schokolade 19, 71, 95  
 Schwächegefühl 32  
 Schwangerschaft 47  
 Schweißausbrüche 32  
 Schwindelgefühl 19, 32, 38, 80  
 Sekt 102  
 Serotonin 41  
 Sodbrennen 19, 28, 82  
 Sojaprodukte 94  
 Sorbitol 62  
 Sorbit-Unverträglichkeit 59, 62  
 Spermidin 41  
 Spermin 41  
 Spinat 71  
 Sprue 63

Stachyose 112  
 Starterkulturen 76  
 Stress 66  
 StuhlDrang 28  
 Stuhlfrequenz, erhöhte 28  
 Süßstoff 98  
 Symbiose 65  
 Symptome, unspezifische 34

## T

Teein 98  
 Teigführung 115  
 Thunfisch 40, 89, 96  
 Tiefkühlfleisch 89  
 Tight Junctions 67  
 Toleranzgrenze 72  
 Tomaten 19, 71, 93  
 Tyramin 41, 71, 95  
 Tyrosin 41

## U

Übelkeit 19, 28, 32, 64  
 Unverträglichkeiten 59  
 Urtikaria 14, 29

## V

Vasoaktivität 38  
 Verbasco 112  
 Verdauungsprobleme 12, 37  
 Verdauungstrakt 26  
 Verdickungsmittel 98  
 Vitamin B<sub>6</sub> 52  
 Vitamin C 52  
 Völlegefühl 19, 28

## W

Wechselwirkungen 82  
 Wein 19, 28  
 Weizen 114  
 Wurstwaren 87, 113

## Z

Zink 52  
 Zöliakie 63  
 Zucker 66  
 Zuckerverordnung 60