9 Basics zur Intoleranz

10 Was bedeutet Histamin-Intoleranz?
11 Kaum bekannt und doch präsent
12 Überlastung mit Histamin
15 Typische Beschwerden
20 Die Erkrankung erkennen
23 Die Rolle des Mikrobioms bei Histamin-Intoleranz

30 Ernährungs-Tipps
30 Fisch enthält Histamin-Vorläufer
32 Fleisch nur ganz frisch verwenden
34 Histaminbombe: lange gereifter Käse
35 Essen Sie reichlich Obst und Gemüse
37 Was ist mit Backwaren?
38 Convenience Food und Fast Food
40 Alkohol? Nein danke!
42 Ungeeignete Arzneimittel

44 Richtig einkaufen
45 Wo kaufe ich am besten ein?
46 Wichtige Fragen und Antworten

51 Einkaufs-Tabellen

52 So lesen Sie die Tabellen

54 Fleisch- und Wurstwaren

63 Käse, Milch & Co.

Schleip, Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783432111827) © TRIAS Verlag

67 Teigwaren, Kartoffeln
70 Frisch und knackig
77 Gutes aus der Backstube
85 Fertiggerichte
92 Brotaufstrich
95 Müsli, Flocken, Getreide und Mehl
101 Desserts und Süßwaren
112 Würz- und Süßungsmittel, Saucen und Dips
119 Koch- und Backzutaten
127 Getränke
133 Kochen und unterwegs essen
134 Außer Haus essen
134 Restaurants & Co.
137 Einladungen
138 Unterwegs und zwischendurch
139 Selbst kochen
139 Warum der Histamingehalt steigt
141 Was Sie sonst noch tun können
142 Gesund leben fängt im Kopf an
145 Lebensmittelverzeichnis

Schleip, Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz (ISBN 9783432111827) © TRIAS Verlag