Liebe Leserin, lieber Leser,

Vermutlich haben Sie – wie viele andere – die Erfahrung gemacht, dass histaminbedingte Beschwerden einem das Leben sehr schwer machen können. Vielleicht leiden Sie auch schon seit Längerem unter mysteriösen Gesundheitsbeschwerden und haben bereits die ein oder andere Arztpraxis aufgesucht, ohne dass man Ihnen dort wirklich weiterhelfen konnte. Nur wenige Mediziner können nachvollziehen, dass unheilvolle Symptome direkt nach einer Mahlzeit, aber auch Stunden oder Tage danach auftreten können. Die wenigsten von ihnen ziehen dafür Histamin als Ursache in Erwägung. Viele Betroffene fühlen sich alleingelassen mit ihren Symptomen. Nur wenige haben das Glück, von ihren Ärzten, Ernährungsberatern und Heilpraktikern nützliche Ratschläge zu erhalten, die ihnen ein beschwerdefreies Leben ermöglichen. Die Zutatenlisten von Lebensmitteln sagen wenig über ihren Histamingehalt aus, es sei denn, Sie wissen genau, worauf zu achten ist. Erfreulicherweise haben sich einige Hersteller bereit erklärt, ihr Angebot hinsichtlich der Eignung bei Histamin-Intoleranz einer kritischen Prüfung unterziehen zu lassen. Hierfür möchte ich mich im Namen aller Betroffenen herzlich

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

bedanken. Bei anderen Produkten reichte bereits ein kritischer Blick auf die Zutatenliste, um die Verträglichkeit beurteilen zu können. Weil Diätfehler bei einer Histamin-Intoleranz sogenannte »pseudoallergische Reaktionen« wie Magen-Darm-Beschwerden, Migräne, Übelkeit oder Hautirritationen hervorrufen, wird sie nicht selten mit einer Nahrungsmittel-Allergie verwechselt. Sie ist jedoch keine Allergie, sondern ein Enzymdefekt. Daher kann sie durch die klassischen Testmethoden des Allergologen nicht aufgedeckt werden. Dieser Ratgeber ist dennoch auch für allergiegeplagte Leser von großem Nutzen, da die Histamin-Intoleranz allergische Reaktionen spürbar verstärken kann.

Die Auswahl an Lebensmitteln in den Tabellen finden Sie in allen bekannten Supermärkten, in Reformhäusern, Naturkostläden und Biomärkten. Aufgrund der Größe des hiesigen Sortiments können leider nicht alle Waren in den Listen aufgeführt werden. Falls Ihr gesuchtes Produkt einmal nicht dabei ist, finden Sie mit Sicherheit ein ähnliches von einem anderen Anbieter in der Liste. Mithilfe dieses Buches können Sie noch vor Ort entscheiden, ob ein bestimmtes Lebensmittel für Sie geeignet ist oder ob Sie sich lieber für eine Alternative entscheiden. Dank des handlichen Formats passt es unterwegs auch gut in Ihre Tasche.

Ich wünsche Ihnen einen gelungenen Einkauf und eine beschwerdefreie Zeit,
Ihr Thilo Schleip,
Oldenburg, im Januar 2020

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