9 Basics zur Intoleranz

10 Was bedeutet Histaminintoleranz?

11 Kaum bekannt und doch präsent

12 Überlastung mit Histamin

15 Typische Beschwerden

20 Die Erkrankung erkennen

23 Die Rolle des Mikrobioms bei
Histaminintoleranz

26 Ernährungs-Tipps

26 Fisch enthält Histamin-Vorläufer

28 Fleisch nur ganz frisch verwenden

30 Histaminbombe: lange gereifter Käse

31 Essen Sie reichlich Obst und Gemüse

33 Was ist mit Backwaren?

34 Convenience Food und Fast Food

36 Alkohol? Nein danke!

38 Ungeeignete Arzneimittel

40 Richtig einkaufen

41 Wo kaufe ich am besten ein?

42 Wichtige Fragen und Antworten

47 Einkaufs-Tabellen

48 So lesen Sie die Tabellen

50 Fleisch- und Wurstwaren

59 Käse, Milch & Co.

- 63 Teigwaren, Kartoffeln
- 66 Frisch und knackig
- 73 Gutes aus der Backstube
- 81 Fertiggerichte
- 88 Brotaufstrich
- 91 Müsli, Flocken, Getreide und Mehl
- 96 Desserts und Süßwaren
- 106 Würz- und Süßungsmittel, Saucen und Dips
- 113 Koch- und Backzutaten
- 120 Getränke

125 **Kochen und unterwegs essen**

- 126 **Außer Haus essen**
- 126 Restaurants & Co.
- 129 Einladungen
- 130 Unterwegs und zwischendurch
- 131 **Selbst kochen**
- 131 Warum der Histamingehalt steigt
- 133 Was Sie sonst noch tun können
- 134 Gesund leben fängt im Kopf an
- 136 **Lebensmittelverzeichnis**
- 141 **Empfehlungen von Thilo Schleip**