



## Die richtige Ernährung bei Histaminintoleranz

Von *Schuetz*

Erstellt am 4 Nov 2015 - 09:13

Symptome der Histaminintoleranz machen sich oft schon einige Minuten bis wenige Stunden nach dem Konsum histaminreicher Kost bemerkbar – sie sind sehr vielfältig und teilweise schwer von Symptomen anderer, häufigerer Krankheiten zu unterscheiden.

Menschen mit Histaminintoleranz leiden nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel zum Beispiel an: Hautausschlag, Hautrötung, Quaddeln und Schwellungen, Nesselsucht (Urtikaria), und vielen anderen Krankheiten. Auch Zusatzstoffe in Lebensmitteln spielen eine große Rolle bei Histaminintoleranz. So können einige Zusatzstoffe eine erhöhte Histaminfreisetzung im Körper bewirken.

Histaminintoleranz nennt man auch Histaminunverträglichkeit (HIT).

Die Histaminintoleranz ist eine erworbene oder angeborene nicht immunologische Stoffwechselstörung. Sie gleicht einer Allergie, Erkältung oder Lebensmittelvergiftung.

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die lösen im Körper eine Mini-Entzündung aus, schwächen das Immunsystem und lassen ihn mit der Zeit alt aussehen. Sehr oft sind es Produkte, die Zucker enthalten oder zu viele Kohlenhydrate die sich im Körper in Zucker umwandeln. Prinzipiell gilt, je niedriger der Zuckergehalt eines Lebensmittels ist, desto besser funktioniert die Verdauung im Körper.

Buchdaten:

Histaminarmes LOW CARB

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7386-3745-8 für € 4,99

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:05):** <http://www.medkom24.eu/node/20818>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>