

Empfehlung bei „Reizdarm“ sogenannte allergenarme Diät



Weitgehender Verzicht auf Lebensmittelzusatzstoffe (z.B. Süßstoffe, Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärker, etc.)

Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt an biogenen Aminen (Histamin) meiden
Vorsicht: Die Schwankungsbreite des Histamingehaltes in Nahrungsmitteln ist sehr hoch (Wein, Käse = 0,4 – 250 mg / 100g) abhängig von Frische, Reife und Sorte des Nahrungsmittels.

Tipps für die Ernährung:

- Lebensmittel so frisch wie möglich verzehren.
- Frische Lebensmittel mit relativ hohem Gehalt an biogenen Aminen einschränken, wie Banane, Tomate, Spinat.
- Kochen, Backen oder Einfrieren ändert den Gehalt an biogenen Aminen im Lebensmittel nicht!
- Verzicht auf gereifte Lebensmittel wie Sauerkraut.
- Fischarten wie Makrele, Sardelle, Hering und Thunfisch einschränken/meiden.
- Frischen oder tiefgekühlten Fisch gegenüber geräuchertem, getrocknetem oder gesalzenem vorziehen. Fisch vor der Zubereitung wässern, da Histamin wasserlöslich ist.
- Weißwein statt Rotwein nutzen, besonders hohe Werte hat französischer Rotwein,
- Chianti und Muskat. Spätlesen enthalten mehr biogene Amine als Kabinettweine.
- Streichkäse und Butterkäse anstelle von Hartkäse verwenden.
- Jungen Käse gegenüber altem, lange gereiftem Käse vorziehen. Der höchste Gehalt an biogenen Aminen befindet sich im Rindenbereich.
- Kochwurst (Leberwurst) anstelle von Rohwurst (Salami) und Schinken verzehren.
- Verzehr von Schokolade einschränken / meiden.

Allgemeine Tipps:

Eine „gesunde“ Ernährung ist gut, aber eine extreme „Vollwertkost“ belastet Ihren Darm zusätzlich, also

- fettreiche Lebensmittel einschränken
- Graubrot ist besser als Vollkornbrot
- Obst und Salat in kleinen Portionen nehmen
- Lebensmittel lieber dünsten als braten