



Presseinformation

Anne Kamp

Histaminintoleranz

Genussrezepte für mehr Wohlbefinden

Reihe: Gesund Essen

192 Seiten mit ca. 100 Farbfotos und Infografiken

Format: 16,5 x 20 cm, Softcover mit Klappen.

Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-5932-8

Erscheinungstermin: März 2017

 Auch als eBook erhältlich.



Das Leben beschwerdefrei genießen

Die Diagnose löst Erleichterung aus: Endlich ist der Grund für die ständigen Beschwerden gefunden – Histaminintoleranz. Doch dann folgt der Schock: Was kann ich denn jetzt überhaupt noch essen? Hier gibt der GU-Ratgeber **Histaminintoleranz** Hilfestellung. Autorin Anne Kamp erklärt genau, wie Betroffene den krank machenden Stoff möglichst weit reduzieren und trotz des Verzichts auf Rotwein, Tomaten oder würzigen Käse ein genussreiches Leben führen können. Der bewährte Bestseller erscheint jetzt in einer völlig überarbeiteten Fassung mit 100 neuen Rezepten.

Histamin steckt auch in vielen Lebensmitteln, und einige Menschen reagieren darauf mit verschiedensten Beschwerden. Weil die Diagnose einer Histaminintoleranz schwierig ist, schränken sich manche unnötig ein. Hier setzt der Ratgeber an: Er stellt einen 3-Stufen-Plan für den Selbsttest bereit. Die ersten Wochen verzichten Betroffene auf alle potenziell Beschwerden verursachenden Lebensmittel. Danach werden die Produkte einzeln wieder eingeführt. So kann man die persönlichen Grenzen der Histaminaufnahme austesten und muss nicht auf Lebensmittel verzichten, die eigentlich gar keine Probleme bereiten.

Der Schwerpunkt des Buches liegt allerdings auf der Phase der langfristig histaminarmen Ernährung. Dabei gibt es auch praktische Tipps für alltägliche Situationen: Was bestelle ich im Restaurant? Wie kann ich Zusatzstoffe in Lebensmitteln vermeiden, wenn sie Beschwerden verursachen? Und was ist, wenn die Histaminintoleranz mit weiteren Unverträglichkeiten einhergeht? Gerade für diesen Fall bietet die praktische Tabelle eine Lösung: Sie schlüsselt die Rezepte im Buch danach auf, welche auch von Menschen mit Fruktose-, Laktose- oder Sorbitintoleranz gut vertragen werden. Die rund 100 Rezepte selbst zeigen, dass die Unverträglichkeit noch keineswegs das Ende eines genussreichen Lebens bedeuten muss. Schnelles Dinkelbrot mit Steinpilzbutter, gefüllte Pfannkuchenröllchen oder vegetarische Pizza machen Lust aufs Ausprobieren und bei Rindfleischspießen mit Couscous und Koriander oder Marzipaneis mit Pflaumen-Zimt-Sauce wird Genießen großgeschrieben. Denn beschwerdefrei lebt es sich besser, aber keineswegs weniger köstlich!

Anne Kamp (Dipl. Oecotrophologin) beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien. In ihrer Praxis begleitet die Ernährungstherapeutin Betroffene schon seit vielen Jahren und verhilft Patienten jeden Alters zu einem beschwerdefreien Alltag. Ihre zusätzliche Ausbildung zur Hauswirtschaftsmeisterin sowie ihre Leidenschaft fürs Kochen helfen ihr, den Speiseplan der Patienten mit leckeren, gesunden und verträglichen Gerichten zu füllen. Denn genussvolles Schlemmen ist auch mit einer Lebensmittelunverträglichkeit gut möglich.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-261/309/333, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten