

Kurztext

Doris Fritzsche

Histamin-Intoleranz **Beschwerdefrei genießen**

96 Seiten

Format: 9,0 x 15,4 cm, Nicht definiert

7,99 € (D) / 8,30 € (A) / 11,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5294-7



Nicht jeder, der sich gesund ernährt, fühlt sich automatisch auch wohl. Lebensmittel wie Tomaten, Fisch, Hartkäse, Spinat oder Sauerkraut können bei Menschen mit Histamin-Intoleranz - HIT - zu vielen verschiedenen Beschwerden führen wie beispielsweise starke Magen-Darm-Beschwerden, Herzrasen, Kopfschmerzen, eine behinderte Nasenatmung, geschwollene Augenlider oder niedriger Blutdruck. Die Symptome treten meistens unmittelbar bis zwei Stunden nach dem Essen auf und können bis zu einem halben Tag oder länger andauern. Ursache ist ein im Lauf des Lebens erworbener Mangel am Enzym DAO. Da die HIT eine genaue Kenntnis der zu vermeidenden histaminreichen Nahrungsmittel erfordert, werden in diesem Kompass detaillierte Lebensmitteltabellen aufgeführt. Mit dem empfohlenen Drei-Phasen-Programm - konsequenter Verzicht, das Finden der verträglichen Histamindosis und der Einsatz von Antihistaminika und Enzymen - können die Krankheitszeichen fast vollständig verschwinden.