Zu diesem Buch

Liebe Leserin, lieber Leser,

vermutlich sind Sie in der gleichen Situation wie viele Leser dieses Ratgebers. Sie leiden unter unklaren Gesundheitsbeschwerden und haben den Verdacht, dass eine Unverträglichkeit histaminreicher Lebensmittel der Grund dafür sein könnte? Vielleicht haben Sie auch kürzlich erfahren, dass Sie oder ein Familienmitglied unter einer Histamin-Intoleranz leiden. Oder aber Sie leiden schon länger unter dieser Lebensmittel-Unverträglichkeit und möchten Ihre Beschwerden nun endgültig durch die richtige Ernährung in den Griff bekommen?

Viele meiner Leser haben eine wahre Arzt-Odyssee hinter sich, bevor sie endlich auf die Thematik »Histamin« aufmerksam werden. Vielleicht geht es Ihnen auch so? Den zahlreichen Leserzuschriften entnehme ich, dass Betroffene sich oftmals wiederfinden in den Beschreibungen der Symptome, des langen Leidensweges und der damit verbundenen Unannehmlichkeiten. Das ist kein Zufall. Auch ich hatte eine 15-jährige Leidensgeschichte mit unnötigen Untersuchungen und unzähligen Fehldiagnosen hinter mir, bevor ich endlich über meine Ernährungssituation Bescheid wusste. Erst dann war es mir möglich, mir Stück für Stück meine verlorengegangene Lebensqualität zurückzuerobern. Mithilfe dieses Buches wird es Ihnen sicherlich auch gelingen.

Als ich vor vielen Jahren die Grundlagen für die erste Ausgabe dieses Ratgebers recherchierte, gab es für Betroffenen noch keinerlei Informationen zu diesem Thema. Also fasste ich die damaligen Erkenntnisse der medizinischen Wissenschaft zusammen, kombinierte sie mit den Praxiserfahrungen vieler Betroffener und verfasste dieses Buch, das nach sorgfältiger Aktualisierung mittlerweile zu einem Standard-

aus: Schleip, Histamin-Intoleranz (ISBN 9783432111100) © 2020 Trias Verlag

werk für Betroffene herangereift ist. Wie sich herausstellte, sind viel mehr Menschen von einer Histamin-Intoleranz betroffen als ursprünglich angenommen. Das große Interesse der Betroffenen an praxisnahen Informationen brachte mich auch auf die Idee, ein Kochbuch und einen Einkaufsratgeber zu diesem Thema zu verfassen.

Dieser Ratgeber wurde nun sorgfältig überarbeitet und spiegelt den aktuellen Wissensstand der medizinischen Forschung wider. Sie werden hier über die grundlegenden Zusammenhänge informiert, über die jeder Betroffene Bescheid wissen sollte. Darüber hinaus werden auch aktuelle Aspekte zur Histamin-Intoleranz erörtert.

So stellt sich beispielsweise die Frage, welche Rolle das Mikrobiom, also die menschliche Darmflora, bei der Verdauung von Histamin spielt. Und wirkt sich eine FODMAP-Diät, die vielen Reizdarmpatienten zu spürbarer Besserung verhilft, auch auf das Beschwerdebild bei HIT aus? Welche Diagnosemethoden haben sich in der Praxis bewährt? Welche Arzneimittel und medizinischen Präparate sind erhältlich und was kann man von ihnen erwarten? Und gibt es einen Zusammenhang zwischen Histamin-Intoleranz und dem viel diskutierten Leaky-Gut-Syndrom?

Natürlich gibt es noch viel mehr zu berichten über die Histamin-Intoleranz. Zum Beispiel, wie und warum sie entsteht. Hier gibt es viele mögliche Auslöser, und erst wenn man sie kennt, kann man die problematischen Lebensmittel gezielt meiden.

Ein weiteres Thema sind die typischen Symptome und ein Test, mit dem sich abschätzen lässt, ob die eigenen Beschwerden auf eine Histamin-Unverträglichkeit zurückzuführen sein könnten. Häufig vermuten Betroffene zunächst, sie seien gegen bestimmte Lebensmittel allergisch, denn die auftretenden Beschwerden sind die gleichen. Daher werden auch viele Betroffene, wenn sie zum Arzt gehen, zunächst auf Allergien getestet. Der Ausschluss einer allergischen Erkrankung ist in der Tat wichtig. Allerdings wäre es hilfreich, wenn die Ärzte eher auf die Idee kämen, dass auch eine Histamin-Intoleranz vorliegen könnte. Diese kommt nämlich wesentlich häufiger vor als eine Lebensmittelallergie.

aus: Schleip, Histamin-Intoleranz (ISBN 9783432111100) © 2020 Trias Verlag

In einem weiteren Kapitel geht es dann um die Therapie, also in erster Linie um die Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um zukünftig beschwerdefrei zu leben. Bei vielen Betroffenen reicht es bereits, einige Ernährungsumstellungen vorzunehmen. Es ist häufig verblüffend einfach, sich trotz Histamin-Intoleranz wieder rundum wohlzufühlen, wenn man die Beschwerdeauslöser kennt und meidet. Medikamentöse Unterstützung ist ebenfalls möglich, wobei die angepasste Ernährung das wichtigste Behandlungselement darstellt.

Anschließend lernen Sie alle geeigneten und ungeeigneten Nahrungsmittel im Einzelnen kennen und erfahren auch, welche Inhaltsstoffe problematisch sein könnten. Sie erhalten alle notwenigen Tipps zum Einkaufen, Zubereiten und Kochen, damit Ihre histaminbedingten Beschwerden bald der Vergangenheit angehören. Da sehr viele Betroffene unter mehr als einer Unverträglichkeit leiden, wurden auch umfangreiche Informationen zu Mehrfach-Intoleranzen ergänzt. Last but not least finden Sie am Ende einen aktualisierten Rezeptteil mit wertvollen Rezepten für Speisen, bei denen Sie auf nichts verzichten müssen.

Schon die erste Ausgabe dieses Buches wurde von Betroffenen und Fachleuten sehr positiv aufgenommen. Es stellte sich heraus, dass auf beiden Seiten erheblicher Aufklärungsbedarf bestand. Auch die Nachfrage war geradezu überwältigend. Für diese neue Ausgabe wurden Praxis- und Theorieteil grundlegend überarbeitet und den aktuellen Erkenntnissen der medizinischen Forschung angepasst. Auch die zahlreichen Leserzuschriften haben dazu beigetragen, das Beschwerdebild HIT genauer darzustellen und praktische Lösungen für den Alltag zu finden.

Als ich an der ersten Ausgabe dieses Buches arbeitete, hatte ich noch keine Vorstellung davon, dass die Anzahl der Betroffenen so hoch sein würde. Heute weiß ich es besser: Sie sind nicht allein mit Ihren Problemen!

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse bei der Lektüre dieses Buches und hoffe, dass Sie mit seiner Hilfe Ihre Beschwerden endgültig in den Griff bekommen.

Ihr Thilo Schleip Oldenburg, im Januar 2020

aus: Schleip, Histamin-Intoleranz (ISBN 9783432111100) © 2020 Trias Verlag