

Inhalt

Vorwort.....	xiv
Einleitung.....	1

Eins

EINFÜHRUNG ZU HISTAMIN UND HISTAMININTOLERANZ	5
Was ist Histamin?.....	5
Wenn Histamin zum Problem wird	5
Histaminintoleranz und ihre Symptome	8
Warum Sie möglicherweise noch nicht auf Histaminintoleranz getestet wurden	12
Risikofaktoren für Histaminintoleranz.....	13

Zwei

DIE ACHT HÄUFIGSTEN URSACHEN FÜR HISTAMININTOLERANZ	18
URSACHE 1: Mastzell-Aktivierungs-Syndrom.....	18
URSACHE 2: Glutenunverträglichkeit	22
URSACHE 3: Leaky Gut.....	24
URSACHE 4: Darminfektionen.....	29
URSACHE 5: Entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen.....	36
URSACHE 6: Nährstoffmangel	39
URSACHE 7: Genetische Mutationen	40
URSACHE 8: Bestimmte Medikamente.....	41
Nächste Schritte.....	42

Drei

DER 4-PHASEN HISTAMIN RESET PLAN	43
PHASE 1: Eliminieren.....	43
PHASE 2: Unterstützen Sie Ihre Leber.....	47
PHASE 3: Gehen Sie weiter in die Tiefe	48
PHASE 4: Wiederaufnahme in die Ernährung	51

Vier

DR. BECKYS 4-PHASEN HISTAMINARME DIÄT	52
Die Ja-/Nein-/Vielleicht-Liste	52
Andere zu vermeidende Lebensmittel	54
Histamin regulierende Lebensmittel.....	54
Tipps zur histaminarmen Ernährung	57
Was Sie in jeder Phase essen sollten	58

Fünf

DR. BECKYS HISTAMINARME REZEPTE	60
Kochen mit einem Multikocher.....	60
Tipps zur Nahrungszubereitung.....	60
<i>Antihistaminischer Speiseplan</i>	168
<i>Anhang: Zusätzliche Mittel</i>	170
<i>Literaturhinweise und Internetquellen</i>	178
<i>Danksagungen</i>	183
<i>Über die Autorin</i>	184
<i>Mit mir Zusammenarbeiten</i>	185
<i>Stichwortverzeichnis</i>	187