

HISTAMINARME Einkaufsliste



Unbeschwert einkaufen bei einer
Histaminintoleranz. Diese
Lebensmittel sind alle erlaubt!



HALLO, ICH BIN JESSICA

Ernährungsberaterin, Autorin,

Bloggerin und Produktentwicklerin

Ich kenne dieses Gefühl ganz genau! Was darf ich denn jetzt noch mit der Diagnose Histaminintoleranz essen?

Meine persönliche Geschichte mit der Histaminintoleranz begann 2012, da gab es noch keine Ersatzprodukte oder Firmen, die histaminarme Lebensmittel angeboten haben. Und ich erinnere mich ganz genau an eine Situation, die mich völlig aus der Bahn geworfen hat! Es war Samstag, wir waren unterwegs und mussten noch etwas zu Essen für's Wochenende einkaufen. Wir nahmen die Abfahrt der Autobahn und fuhren wie gewohnt zum Supermarkt. Und dann brach ich auf dem Parkplatz im Auto in Tränen aus, konnte mich kaum beruhigen.

Mir ging es körperlich wie psychisch so schlecht und ich wollte am liebsten überhaupt nichts mehr essen, um diese fürchterlichen Schmerzen nicht mehr ertragen zu müssen.

Wir haben tatsächlich nichts eingekauft und ich habe mich das Wochenende aus lauter Verzweiflung von trockenen Nudeln ernährt. Weißt du, was ich mir damals am meisten gewünscht habe?

Jemand, der mich unterstützt und sich mit dem Thema HIT auskennt. Zum Glück habe ich durch Zufall eine tolle Ernährungsberaterin und eine Heilpraktikerin gefunden, die mir aus diesem Loch rausgeholfen haben. Und weil ich dir Leid und Schmerz ersparen möchte, habe ich diese histaminarme Einkaufsliste für dich erstellt.

Ich möchte, dass dein Alltag leichter wird und du wieder Freude am Essen und Kochen hast! Lass dich gerne von den Lebensmitteln inspirieren, neue Gerichte auszuprobieren und erreiche wieder mehr Lebensqualität und Leichtigkeit für deinen Alltag.

Frisches Gemüse

- Blattsalate
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chicorée
- Chinakohl
- Feldsalat
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Karotten
- Kartoffeln
- Kohl: Grünkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl
- Kürbis (alle Sorten)
- Mais
- Mangold
- Paprika (gelb, grün, rot)
- Pak Choi
- Pastinake
- Petersilienwurzel
- Radicchio
- Radieschen
- Rote Beete
- Spargel grün und weiß
- Salatgurke
- Spitzpaprika
- Süßkartoffeln
- Weisse Zwiebeln
- Wirsing
- Zucchini
- Zuckerschoten

Frisches Obst

- Apfel
- Aprikose
- Brombeere
- Cranberrys
- Granatapfel
- Heidelbeeren
- Johannisbeeren
- Kirschen
- Kaki
- Litchi
- Mango
- Maracuja
- Nektarine
- Pfirsich
- Preiselbeere
- Rhabarber
- Sanddorn
- Stachelbeere
- Melone, Wassermelone testen
- Zwetschge (nicht Pflaume!)

Tiefkühl und Konserven

- Apfelmus (Bio, ohne Säure)
- Apfelmark (Bio, ist Zuckerfrei)
- Alle aufgezählten Gemüsesorten (ohne Säure)
- Alle aufgezählten Kräuter
- Kirschen im Glas (ohne Säure)
- Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)
- Kokosmus
- Mais im Glas (ohne Säure)
- Mandelmus
- Basic Paprika
- Basic Brühe



Milchprodukte und Alternativen

- Creme fraiche
- Fetakäse
- Frischkäse
- Gouda, jung
- Hüttenkäse
- Joghurt
- Mascarpone
- Milch
- Mozzarella
- Quark
- Sahne, frisch
- Saure Sahne
- Schmand
- Dinkel-Drink (vegan)
- Hafer-Drink (vegan)
- Kokosmilch (vegan)
- Mandel-Drink (vegan)
- Reis-Drink (vegan)

Alle Lebensmittel sollten so frisch wie möglich eingekauft und verzehrt werden! Bitte im Kühlschrank lagern. Es lohnt sich ein Einkauf auf dem Wochenmarkt.

Fisch und Fleisch unbedingt frisch einkaufen und am gleichen Tag verarbeiten. Bei den Milch-Alternativen unbedingt auf Zusatzstoffe wie z.B. Guarkernmehl oder Sonnenblumenöl achten! Viele Milchprodukte sind auch Laktosefrei erhältlich, diese sind ebenfalls gut verträglich.

Fleisch, Fisch und Eier

- Ente
- Geflügelhackfleisch, sehr frisch
- Hähnchenfleisch
- Hühnerei (Eigelb ist histaminarm)
- Kalbfleisch
- Lachs (am besten TK)
- Putenfleisch
- Rindfleisch
- Rinderhackfleisch, sehr frisch
- Kalbfleisch
- Zander (am besten TK)
- Wachteleier (komplett histaminarm)

Kräuter und Gewürze

- Basilikum
- Bärlauch
- Ingwer
- Koriander
- Liebstöckel
- Majoran
- Meersalz (ohne Jod!)
- Minze
- Oregano
- Paprikapulver edelsüß
- Petersilie
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian
- Schnittlauch
- Zimt
- Zitronengras



Getreide, Pasta und Pseudogetreide

- Amaranth (glutenfrei!)
- Buchweizen (umstritten)
- Dinkel-Pasta (Gluten!)
- Dinkelnkörner wie Reis (Gluten!)
- Hafer (gibt es auch glutenfrei!)
- Hirse (glutenfrei!)
- Quinoa (glutenfrei!)
- Maisgries/ Polenta (glutenfrei!)
- Quinoa (glutenfrei!)
- Reis (glutenfrei!)

Zum Backen eignet sich statt Weizenmehl sehr gut Dinkelmehl Type 630. Achtung: Viele Zusatzstoffe, Bindemittel, sowie Zucker-Ersatzstoffe sind nicht gut verträglich.

Ein Hühnerei kann durch 3 Wachteleier ersetzt werden. Beim Backen werden Hühnereier im Kuchen meistens sehr gut vertragen. Flohsamenschalen sind beim glutenfreien Backen sehr wichtig, da sie dem Gebäck Stabilität geben und Feuchtigkeit speichern.

Neu: Basic Brühe, deine frisch gekochte Gemüsebrühe ohne Sellerie!

Basics zum Backen

- Dinkelmehl Type 630 (Gluten!)
- Flohsamenschalen (glutenfrei!)
- Gelatine
- Haferflocken
- Hefe (umstritten)
- Kartoffelmehl (auch zum Kochen)
- Kokosmehl (glutenfrei!)
- Kokosraspeln (glutenfrei!)
- Maismehl (glutenfrei!)
- Mandelmehl (glutenfrei!)
- Natron
- Reismehl (glutenfrei!)
- Reissirup
- Sahnesteif
- Speisestärke (auch zum Kochen)
- Teffmehl (Hirse - glutenfrei!)
- Weinsteinbackpulver (glutenfrei!)
- Vanillepuddingpulver
- Vanillezucker
- Weisse Kuvertüre/Schokolade
- Zucker: Brauner Zucker, Haushaltszucker, Puderzucker, Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker
- Zuckerrübensirup

Basics zum Kochen

- Gemüsebrühe ohne Hefe und Zusatzstoffe
- Selbst gemachte Gemüsebrühe
- Speisestärke aus Mais oder Kartoffelstärke
- Paniermehl (Dinkel, Mais, Reis)
- **Basic Paprika**
- **Basic Brühe**



Fette, Öl, Nüsse sowie Saaten, Essig

- Apfelessig
- Butter
- Butterschmalz
- Chiasamen
- Erdmandeln (Ersatz für Mandeln)
- Ghee
- Hanfsamen
- Kakaobutter
- Kokosöl
- Kokosmus
- Kokosnuss
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandeln
- Mandelmus
- Maronen
- Olivenöl
- Rapsöl
- Verjus (Essigersatz)

Achtung bei den Speiseölen! Gerade bei den Snacks. Sonnenblumenöl ist schlecht verträglich! Snacks: Für den Notfall unterwegs eignen sich Reiswaffeln sehr gut.

Grundsätzlich auf Zusatzstoffe achten! Marmelade oder Konfitüre sollte nach Möglichkeit keine Zitronensäure enthalten. Bei Brot immer die Inhaltsstoffe prüfen. Glutenfreies Knäckebrot aus Mais und Reis besteht meistens aus nur 3 Zutaten.

Zum Frühstück

- Aprikosen-Marmelade
- Blaubeer-Marmelade
- Johannisbeer-Marmelade
- Kirsch-Marmelade
- Cornflakes (Mais)
- Dinkelbrot (Inhaltsstoffe!)
- Dinkelflocken
- Glutenfreies Brot (Achtung Zusatzstoffe!)
- Granola (aus Haferflocken)
- Hirseflocken
- Haferflocken
- Joghurt mit Obst
- Knäckebrot (Zusatzstoffe!)
- Porridge
- Reisflocken

Snacks

- Apfelchips
- Fruchteis/Sorbet aus den genannten Obstsorten
- Gemüsechips, gesalzen (Ö!)
- Kartoffelchips, gesalzen (Ö!)
- Kokoschips
- Maischips (Ö!)
- Popcorn (Öl + Zusatzstoffe!)
- Reiswaffeln
- Trockenfrüchte (siehe oben)
- Vanilleeis (Zusatzstoffe!)
- Weiße Schokolade (Zusatzstoffe!)

Trockenfrüchte


- Aprikosen (ungeschwefelt)
- Cranberrys (ungeschwefelt)
- Datteln (ungeschwefelt)
- Rosinen (ungeschwefelt)
- Sauerkirschen (ungeschwefelt)

Getränke

- Apfeltee (Bio, ohne Aromen)
- Dinkelkaffee (Koffeinfrei!)
- Hagebuttentee (Bio, ohne Aromen)
- Heidelbeersaft
- Hibiskustee (Bio, ohne Aromen)
- Kamillentee
- Fencheltee
- Pfefferminztee
- Rooisbostee
- Johannisbeersaft
- Kirschsafte
- Kräutertee (Bio, ohne Aromen)
- Mangosaft
- Rhabarbersaft
- Stilles Wasser, sulfatarm

Dinkelkaffee und koffeinfreier Kaffee sind ein guter Ersatz für den klassischen Kaffee.

[Du findest stilles Wasser langweilig?](#)
Dann kannst du dein Wasser mit einem hochwertigen Saft mischen. Achte bitte darauf, dass dieser keine Zusatzstoffe oder Säure enthält! Im Bio Supermarkt oder auch im Drogeriemarkt gibt es eine gute Auswahl.

Einen alkoholfreien Ersatz für Sekt und Prosecco gibt es mittlerweile auch von [Verjus Shop in Österreich](#). 



[Hier gehts zum Rezept](#) 

Alle Angaben und Inhalte sind ordentlich recherchiert und basieren auf meiner persönlichen Erfahrung sowie meiner Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin. Die Inhalte erheben keinen Anspruch auf medizinische Richtigkeit.

Diese Liste darf nur für den privaten Gebrauch verwendet werden.

Ein Verkauf sowie die Vervielfältigung ohne Genehmigung ist untersagt!

Stand: Februar 2023 | Kontakt an info@eattolerant.de



Dein Kochbuch

30 einfache histaminarme Rezepte für deinen Alltag mit einer Histaminintoleranz. Mit dabei sind auch viele glutenfreie, fruktosearme sowie vegetarische und vegane Rezepte! Alle Rezepte sind laktosefrei.

Inklusive einem Saisonkalender.

[Zum Kochbuch](#)



Basic Paprika

Frisch im Glas für dich in 100 % Handarbeit eingekocht! Die aromatische, vegane Sauce aus roter Spitzpaprika ist der perfekte Ersatz für passierte Tomaten bei einer Histaminintoleranz. Zu verwenden für feine Saucen, Pasta-Gerichte, Pizza, Aufläufe und Suppen. Frei von Zusatzstoffen & Allergenen.

[Zum Produkt](#)



Basic Brühe

Die feine vegane Gemüsepaste ist ein Konzentrat aus 100% frischem Gemüse und die perfekte Basis zum Würzen von Saucen, Suppen, Dressings, Gemüse oder Fleisch. 100% Handarbeit, nur marktfrische und natürliche Zutaten! Die perfekte Basis in deiner Küche.

[Zum Produkt](#)

