



Herling - 87561 Oberstdorf - Bahnhofstrasse 2a

Die Histaminliste – Hilfe gegen Seekrankheit

Wer von Seekrankheit geplagt wird, oder einfach nur die Chancen erhöhen möchte nicht davon erwischt zu werden, kann durch entsprechende Ernährung viel zum Wohlbefinden beitragen. Histamin ist ein Stoff in Lebensmitteln, der die Reisekrankheit fördert bzw. auslösen kann. Darum gilt es, Histamin im Essen zu vermeiden.

Hier einige Tipps gegen Seekrankheit:

Allgemein:

- Lebensmittel immer gut verschlossen + kühl lagern
- nicht länger als unbedingt nötig aufbewahren
- Fleisch-, Wurst- und Fischkonserven meiden
- auf Saucen und leicht verderbliches Fleisch verzichten
- geräucherte, gepökelte und getrocknete Lebensmittel meiden
- keinen Alkohol trinken

Lebensmittel mit besonders hohem Histamingehalt:

- Salami, Schweineleber, Fleischsalat
- Fisch
- Hefe, Hefeextrakt
- Sauerkraut, Spinat
- Tomatenketchup
- Bananen, Erdbeeren
- Sojaprodukte, Tofu
- Walnüsse

Getränke mit besonders hohem Histamingehalt:

- Rotwein
- Sekt, Champagner
- hefetrübes Bier
- Kakao, heiße Schoki

Zum Schluss stellt sich dann allerdings die Frage, von was man sich dann eigentlich noch ernähren soll...?!

Quelle: Thilo Schleip