

Heilkraft Ernährung

Die richtige Ernährung bei

# MASTOZYTOSE

Die besten 120 Rezepte  
mit vielen Fotos und  
Lebensmitteltabellen

HEILKRAFT  
**ERNÄHRUNG**  
SIGRID NESTERENKO RALPH KURTH





**Heilkraft Ernährung**

# **Die richtige Ernährung bei Mastozytose**

**Die besten 120 Rezepte  
mit vielen Fotos und Lebensmitteltabelle**

**Sigrid Nesterenko  
Ralph Kurth**

## **Weitere Bücher von Sigrid Nesterenko und Ralph Kurth:**

**Richtig kochen bei LEAKY GUT: 170 leckere Rezepte für jeden Anlass**

ISBN-13: 978-3982224565

**Die richtige Ernährung bei Depressionen: Über 130 leckere Rezepte gegen Depressionen**

ISBN-13: 978-3982224503

**Die richtige Ernährung bei Polymyalgia Rheumatica: Leckere Rezepte für die entzündungshemmende Ernährungsweise**

ISBN-13: 978-3944523033

**Die richtige Ernährung bei COPD: 120 leckere Kochrezepte um COPD zu lindern**

ISBN-13: 978-3982224527

**Die richtige Ernährung bei Polyneuropathie: 170 leckere Koch- und Backrezepte für jeden Anlass**

ISBN-13: 978-3942179263

**Die richtige Ernährung bei Osteoporose: 190 leckere Rezepte für stärkere Knochen**

ISBN-13: 978-3944523262

### **Weitere kostenlose Rezepte:**

[www.heilkraft-ernaehrung.de/](http://www.heilkraft-ernaehrung.de/)

Sigrid Nesterenko

Ralph Kurth

ISBN 978-3-98748-010-2

1. Auflage 2022

© Copyright 2022

Nesterenko Verlag UG, 59759 Arnsberg, Klausenstr. 20

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
Vorwort.....	5
Was ist Mastozytose?.....	7
Formen und Symptome der Mastozytose.....	7
Bedeutung der Mastzellen.....	9
Diagnose.....	10
Behandlung.....	10
Ernährung bei Mastozytose.....	11
Das sollten Sie auch wissen.....	13
Lebensmitteltabelle Mastozytose.....	14
<b>REZEPTE</b>	
• Frühstück.....	20
• Brotaufstriche und Pestos.....	30
• Brote und Gebäck.....	38
• Getränke.....	50
• Salate.....	57
• Suppen.....	78
• Hauptgerichte vegetarisch.....	90
• Fischgerichte.....	137
• Geflügelgerichte.....	146
• Desserts.....	154
Rezeptregister.....	168
Hinweise für den Leser.....	172
Bildnachweise.....	172

# Vorwort

**„Du bist was du isst“** – diese altbekannte Weisheit bekommt bei der Mastozytose eine ganz besondere Bedeutung.

Denn auch wenn Ernährungsaspekte bei der Mastozytose allzu oft vernachlässigt werden und stattdessen meistens eine medikamentöse Behandlung im Vordergrund steht, so ist ungeachtet dessen seit langem bekannt, dass allein schon durch eine gezielte Anpassung der Ernährungsgewohnheiten bei vielen Patienten eine spürbare Linderung der Symptome und ein günstigerer Krankheitsverlauf erreicht werden können.

Somit bietet kaum eine andere Vorgehensweise eine so effektive Möglichkeit, den Krankheitsverlauf selbst aktiv zu beeinflussen wie eine gezielte Ernährungsweise. Und die sollte bei Mastozytose nur eines sein: möglichst histaminarm.

Sie haben das Wort Histamin noch nie gehört und können sich rein gar nichts darunter vorstellen? Noch weniger können Sie sich vorstellen, was ab heute auf Ihrem Teller landen soll, ohne Verlustängste oder gar Alpträume zu erleiden? Sie möchten wissen, was Sie meiden sollen, und welche Lebensmittel Sie stattdessen essen können? Und Sie fragen sich, wie Sie all das der Familie beibringen und unter einen Hut bekommen sollen?

***Ja, eine Mastozytose kann das Leben ganz schön durcheinanderwirbeln.***

Doch keine Sorge! Was anfangs komplex und anstrengend wirkt, zeigt sich schon nach kurzer Zeit als gar nicht mehr so schlimm, denn mit diesem Kochbuch an der Seite haben Sie ab jetzt alles im Griff. Verzicht war gestern – Vielfalt und Genuss sind heute!

Das Leben mit Mastozytose bedeutet nämlich nicht, dass alles, was lecker ist, verboten ist. Die leckeren Speisen sind jetzt nur andere. Statt Erdbeeren und Himbeeren gibt es Heidelbeeren oder Johannisbeeren, Tomatenketchup wird gegen Paprikaketchup getauscht und statt altem Käse landet junger Gouda auf Ihrem Teller.

Sie ahnen es schon – wir nehmen Ihrer Mastozytose ab jetzt ihren Schrecken, denn trotz einer histaminarmen Ernährung kommen auch weiterhin viele leckere Schlemmereien auf Ihren Tisch.

Wie das aussehen kann, zeigt dieses Buch auf sehr einfache und anschauliche Weise. Mit den besten 120 Rezepten bei Mastozytose bringen Sie viel Abwechslung in Ihre Küche. Egal, ob Sie ein hefefreies Brot, einen leckeren Gemüseauflauf, eine schnelle Suppe oder einen knackigen Salat zubereiten möchten.

Auch Fleisch- und Fischgerichte müssen nicht komplett von Ihrem Teller verschwinden, wenn Sie wissen, welche das sind. Sogar Naschkatzen kommen voll auf ihre Kosten und haben eine große Auswahl an leckeren Desserts. Seien Sie versichert - mit diesem Kochbuch haben Sie einen wichtigen Begleiter für Ihre Mastozytose gefunden.

Bewusst haben wir auf komplizierte Rezepte verzichtet, sodass Sie auch ohne große Vorkenntnisse oder teure Küchengeräte leckere und alltagstaugliche Gerichte zubereiten können.

***Histaminarm, einfach und genial – das ist der Anspruch, dem dieses Buch gerecht wird.***

Vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung mit histaminarmer Ernährung, denn als selbst Betroffene kennen wir alle Stolpersteine, über die man im Alltag immer wieder stürzen kann. Damit Sie nicht stolpern und keine unliebsamen Überraschungen erleben, haben wir für Sie unsere besten Rezepte mit vielen Farbbildern in diesem bunten Kochbuch zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit.

*Sigrid Nesterenko*

*Ralph Kurtk*

# Was ist Mastozytose?

Der medizinische Begriff „Mastozytose“ bezeichnet eine vermehrte Ansammlung von Mastzellen im menschlichen Körper. Wenn sich zu viele Mastzellen in der Haut oder in inneren Organen wie dem Dünndarm, Knochenmark, der Leber oder Milz ansammeln, kommt es zu Mastozytose. Demnach unterscheidet man zwischen einer kutanen Mastozytose, bei der die Mastzellenanzahl nur in der Haut erhöht ist und einer systemischen Mastozytose, von der das Innere des Körpers betroffen ist.

## ***Das Krankheitsbild der Mastozytose***

Mastozytose kann bei Kindern und Erwachsenen auftreten, wobei die genauen Ursachen und Hintergründe bis heute nur teilweise bekannt sind. Als Hauptursache wird die Mutation eines Wachstumsrezeptors bei erwachsenen Patienten angegeben, was in einigen Fällen auch vererbbar ist.

Die Mastozytose gehört zu den sehr seltenen Erkrankungen, da nur 0,1 % oder 1 von 10.000 Menschen daran leiden. Eine Mastozytose, gleich welcher Form, ist nicht ansteckend. Allerdings gilt eine Mastzellenkrankheit bei Erwachsenen als unheilbar.

## Formen und Symptome der Mastozytose

Es existieren zwei grundsätzliche Formen der Mastozytose, je nachdem, wo die übermäßige Anreicherung mit Mastzellen stattfindet: Die kutane und die systemische Mastozytose. Die Symptome hängen davon ab, welcher Körperbereich von den übermäßigen Mastzellen betroffen ist.

### ***Kutane Mastozytose***

Bei der kutanen Mastozytose (Urticaria pigmentosa, brauner Nesselausschlag) ist die Zahl der Mastzellen in der Haut stark erhöht. Diese am häufigsten auftretende Form kommt sehr oft bei Kindern vor. Typische Merkmale zeigen sich mit rotbraunen, leicht erhabenen Flecken oder Quaddeln mit einer Größe zwischen wenigen Millimetern bis zu einigen Zentimetern, seltener sind große deutlich erhabene und knotige Flecken. Ein flächiger, dicker Flecken wird als Mastozytom bezeichnet. Insbesondere bei Neugeborenen und Kleinkindern bis zu drei Jahren kann oft die Blasenbildung ein Indikator für eine diffuse kutane Mastozytose (Mastzellenerhöhung in der gesamten Haut) sein, was aber stets einer Abklärung bedarf.

Rumpf und Oberschenkel sind am meisten betroffen, generell kann die kutane Mastozytose aber den ganzen Körper befallen. Rötungen und Schwellungen der Flecken können durch Reibung oder Druck auftreten. Weitere Begleiterscheinungen sind Juckreiz und Hitzegefühl.

Durch die verstärkte Freisetzung von Heparin kann die Haut bei Erkrankten auch stärker bluten. Die kutane Mastozytose zeigt bei Kindern gute Heilungschancen.

### ***Systemische Mastozytose***

Eine Mastozytose wird im Praxisalltag meistens in Zusammenhang mit dermatologischen Symptomen gesehen, was zu Folge hat, dass die systemische Form in der Diagnostik nicht beachtet wird, wenn die Haut keine verdächtigen Symptome aufweist.

Eine vermehrte Ansammlung von Mastzellen an den inneren Organen und entsprechendem Gewebe wie Knochenmark, Magen-Darm-Trakt, Lymphknoten, Leber, Milz, zentrales Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem kennzeichnet die systemische Mastozytose (auch indolente, systemische Mastozytose). Diese Form ist meistens im Verlauf gutartig und wenig einschränkend im Alltag, wenn der Patient mit seinen Symptomen umzugehen weiß und die spezifischen Auslöser kennt.

Ist der Magen-Darm-Trakt betroffen, können Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall oder auch Magengeschwüre auftreten. Zu viele Mastzellen am Knochenmark verhindern die Bildung von Blutzellen, was im schlimmsten Fall zu leukämischen Erkrankungen führen kann. Eine erhöhte Mastzellenzahl an den Knochen verursacht Knochen- und Muskelschmerzen. Auch kann die systemische Mastozytose bei Erwachsenen zu Osteoporose führen.

Kopfschmerzen und extreme Müdigkeit zeigen sich bei hoher Mastzellenanzahl am zentralen Nervensystem. Das Herz-Kreislaufsystem reagiert mit Schwäche, Abgeschlagenheit, erhöhter Herzfrequenz, Blutdruckabfall, mitunter auch Schock. Leber, Milz und Lymphknoten können sich vergrößern. Oftmals ist bei der systemischen Mastozytose auch die Haut vermehrt mit Mastzellen besiedelt. Beobachtet wird die systemische Mastozytose vornehmlich bei Erwachsenen.

Neben diesen wesentlichen Mastozytose-Formen existieren noch weitere Unterarten, bei denen die inneren Organe deutlich stärker betroffen sind. Dazu gehören u. a. die systemische Mastozytose mit begleitender Blutbildungserkrankung, die aggressive systemische Mastozytose und die Mastzelleukämie.



# Bedeutung der Mastzellen

Mastzellen sind körpereigene Zellen, die zu den weißen Blutkörperchen oder Leukozyten gezählt werden. Diese Zellen kreisen permanent im Gewebe und Blutkreislauf umher. Entdeckt hat sie der deutsche Mediziner und Forscher Paul Ehrlich (1854-1915), der ihnen den Namen Mastzellen gab, weil er ursprünglich annahm, dass sie andere Zellen mit Nährstoffen versorgen.

Heute weiß man, dass die Mastzellen ein wichtiger Teil des Immunsystems sind und den Körper vor Infektionen schützen sollen. Chemische Stoffe werden freigesetzt, wodurch Entzündungsreaktionen ausgelöst werden.

Mastzellen werden im Knochenmark aus den Stammzellen gebildet. Ihr Zellkörper besteht aus Körnchen (Granula) mit zahlreichen Botenstoffen, darunter Heparin und Histamin, die auf das Immunsystem unterstützend wirken.

Heparin ist für die Blutgerinnung verantwortlich, und eine erhöhte Freisetzung von Heparin aus den Mastzellen führt zu einer vermehrten Blutgerinnung. Dies ist erforderlich, um bei Verletzungen die Wunde auf natürliche Art und Weise zu desinfizieren.

Histamin hingegen ruft entzündliche Reaktionen im Gewebe hervor, was wiederum die Blutzirkulation beschleunigt. So können Immunzellen das Gewebe leichter passieren und die Krankheitserreger schneller bekämpfen. Weiter enthält das Granula der Mastzellen Botenstoffe wie Tryptase, Prostaglandine, Leukotriene und Zytokine. Aktiviert werden die Mastzellen von den Antikörpern, welche die B-Lymphozyten als Immunantwort bilden. Sie entleeren ihre Körnchen daraufhin in den Zellzwischenraum.

Mastzellen werden durch verschiedene Auslöser wie bestimmte Lebensmittel, Insektenstiche, Stress, Impfungen, bestimmte Medikamente und eingeatmete Schadstoffe aktiviert. Wenn sich Allergene an die Mastzellen binden, werden hierdurch entzündliche chemische Mediatoren wie Histamin, Zytokine, Heparin und Wachstumsfaktoren freigesetzt. Diese helfen indirekt dem Immunsystem dabei, die Bekämpfung der wahrgenommenen Bedrohung zu unterstützen.

Insbesondere durch die vermehrte Ausschüttung von Histamin kann der menschliche Organismus empfindlich und allergisch reagieren. Hier zeigen sich typischerweise Schwellung, Rötung, Juckreiz der Haut aber auch Durchfall, Kreislaufschwäche, Schwindel oder Kopfschmerzen als Symptome einer Mastozytose.

# Diagnose

Die *kutane* Mastozytose lässt sich anhand der typischen braun-roten Hautflecken sowie nach Anschwellung durch mechanische Reize (Darier-Zeichen) feststellen. Mitunter ist auch eine Gewebeprobe als Diagnosesicherung erforderlich.

Eiweiße und chemische Substanzen von Mastzellen in hoher Konzentration weisen ebenso auf die Erkrankung hin und können durch Blutwertbestimmung ermittelt werden. Hier ist vor allem der Tryptase-Wert von Bedeutung, der über die Menge der Mastzellen im Körper Aufschluss gibt.

Zur Diagnose einer *systemischen* Mastozytose wird meist eine Gewebeprobe aus dem Knochenmark herangezogen, um eine Erhöhung der Mastzellen zu erkennen. Vergrößerungen von Leber, Milz oder Lymphknoten werden durch Ultraschalluntersuchungen sichtbar. Das Blutbild kann auch Hinweise geben, ob eine Blutbildungskrankheit vorliegt.

# Behandlung

Die Erkrankung ist ursächlich nicht heilbar. Allgemeingültige Behandlungsempfehlungen für die systemische Mastozytose gibt es nicht, da die Möglichkeiten sich immer an den konkreten Symptomen und der Krankheitsschwere orientieren, was eine individualisierte Therapie erfordert.

Vorbeugung und Vermeidung der bekannten Auslöser für die Grundformen der Mastozytose stellt die effektivste Behandlung dar. Weiterhin finden sich für die Behandlung der kutanen Mastozytose Antihistaminika, welche den Juckreiz lindern. Kortisonhaltige Cremes können kurzzeitig und auf einen lokalen Bereich begrenzt zur Linderung von schwerer wiegenden Hautproblemen eingesetzt werden. Spezielle Lichttherapien zeigen sich ebenso erfolgreich.

Schmerzmittel können bei Muskel- und Knochenschmerzen zum Einsatz kommen. Schwere Formen der Krankheit können eine Chemotherapie oder Injektionen mit dem Medikament Interferon erforderlich machen. Auch bei Osteoporose als Folge einer systemischen Mastozytose lassen sich mitunter durch Interferon-Spritzen Erfolge erzielen. Weiterhin kommen Kalzium- und Vitamin D-Präparate oder Biphosphonate bei Knochenschwund aufgrund der Mastozytose zum Einsatz.

Auch ein Notfallplan für Mastozytose-Patienten ist wichtig. Bei gravierenden Problemen wie Schock, Atemnot und Kreislaufkollaps ist der Notarzt zu rufen.

Eine Adrenalin-Fertigspritze wird bei systemischer Mastozytose zur schnellen Notfallbehandlung empfohlen und sollte vorgehalten werden. Zudem helfen weitere Notfallmedikamente, die vom Arzt verordnet werden. In diesem Zusammenhang erhalten Patienten auch einen Notfallausweis.

## **Ernährung bei Mastozytose**

Symptome, die im Zusammenhang mit Mastozytose stehen, sind auf Histamin und andere entzündungsfördernde Botenstoffe zurückzuführen. Daher ist es möglich, Symptome durch die Begrenzung der Histaminmenge im Körper zu verbessern.

Die Ernährungsgrundlage für Personen mit Mastozytose besteht demzufolge aus einer histaminarmen Ernährung. Diese schränkt den Verzehr von Lebensmitteln mit einem hohen Histamingehalt ein, aber auch Lebensmittel, die die Freisetzung von Histamin erhöhen oder aber das histaminabbauende Enzym Diaminoxidase (DAO) blockieren. Erfolgt dieser Verzicht nicht, führt die Ernährungsweise dazu, die bereits im Körper zirkulierende Histaminmenge weiter ansteigen zu lassen.

Wenn im Darm eine unzureichende Menge der histaminabbauenden Diaminoxidase vorliegt, kann zusätzlich zur histaminarmen Ernährung die Zugabe entsprechender Enzymkapseln hilfreich sein.

Für Personen, bei denen eine unzureichende Menge der histaminabbauenden Enzyme (Diaminoxidase) besteht, kann neben der histaminarmen Ernährung eine Zugabe von entsprechenden Enzymkapseln hilfreich sein.

Am Anfang der Diagnose empfiehlt es sich, die Ernährung auf wenige Lebensmittel zu beschränken, von denen man aus Erfahrung weiß, dass sie bislang nicht zu Symptomen geführt haben. Sicherheitshalber sollte man diese dennoch auf einen möglichen Histamingehalt oder andere Eigenschaften hin überprüfen, die sich ungünstig auf die Histaminbilanz auswirken.

Meistens zeigt sich schon eine deutliche Symptomverbesserung, wenn man auf die sogenannten „Histaminbomben“ verzichtet wie insbesondere Tomaten, Hefe, Alkohol, Schokolade, Spinat, Sauerkraut, alte Käsesorten, Gepökeltes, fermentierte Lebensmittel sowie Meeresfrüchte und nicht fangfrischer bzw. nicht tiefgekühlter Fisch. Bei Fleisch ist der Histamingehalt maßgeblich vom Frischegehalt und der optimalen Lagerung abhängig, denn durch Lagerungsprozesse bildet sich Histamin.

Viele Obst- und Gemüsesorten können bei Mastozytose bedenkenlos verzehrt werden – dazu gehören Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Heidelbeeren, Äpfel, Kirschen, Johannisbeeren, Brombeeren, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren und Zucchini. Bei Nüssen und Samen wird es hingegen schwieriger, hier werden unter anderem Macadamianüsse, Pistazien, Kastanien und Kürbiskerne vertragen.

Bei vielen Personen mit einer Mastozytose kommt es allein durch eine konsequente Anpassung der Ernährung zu spürbaren Symptomverbesserungen. Bleiben die Beschwerden dennoch bestehen, lohnt ein Blick über den Tellerrand.

Vielleicht führen andere Zusammenhänge zu einem erhöhten Histamingehalt im Körper? Zu viel Stress, Entzündungen, Infektionen oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente können sich ungünstig auf den Histaminhaushalt auswirken. Möglich ist aber auch, dass zu wenig histaminabbauendes Enzym (DAO) im Darm vorhanden ist oder eine weitere Nahrungsmittelintoleranz vorliegt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es bei der Mastozytose kaum ein Thema gibt, welches von so großer Bedeutung ist wie die Ernährung. Jeder Betroffene ist daher gut beraten, sich zu informieren und sich umfänglich mit der eigenen Ernährungsweise auseinanderzusetzen. Macht er dies nicht und achtet nicht auf die notwendigen Anpassungen seiner Ernährungsgewohnheiten, wird er seine Symptome kaum in den Griff bekommen. Eine Umstellung auf eine histaminarme Ernährung kann eine große Herausforderung darstellen, daher kann es empfehlenswert sein, sich von erfahrenen Ernährungsberatern helfen zu lassen.



## Das sollten Sie auch wissen

Alle in diesem Buch aufgeführten Lebensmittel wurden nach dem aktuellen Wissensstand in Bezug auf eine optimale Ernährung bei Mastozytose ausgewählt.

Alle Rezepte können ohne großen Aufwand zubereitet werden, sodass keine umfangreichen Vorkenntnisse erforderlich sind.

Auf Haushaltszucker wurde verzichtet, dennoch kommen die meist lieb gewonnenen süßen Geschmacksnoten durch die Verwendung von natürlichen süßlichen Zutaten wie Birkenzucker (Xylit), Ahornsirup, Honig, Stevia oder Obst nicht zu kurz.

In vielen Rezepten sind besonders wertvolle Zutaten enthalten, die mit einer Extraktion Nährstoffen aufwarten wie beispielsweise Chiasamen, Spirulinaalgen, Knoblauch, Olivenöl, Konjakknudeln und Schwarzkümmel.

Trotz der mit großer Sorgfalt ausgewählten Rezepte bedeutet dieses Kochbuch nicht, quasi einen „Freifahrtschein“ in den Händen zu halten, eine bestehende Erkrankung zu lindern.

Wie Sie sicher zu genüge wissen, spielen bei einer schwerwiegenden und komplexen Erkrankung wie der Mastozytose viele Faktoren eine Rolle. Eine gezielte Ernährungsweise kann das Krankheitsgeschehen bei sehr vielen Patienten positiv beeinflussen, eine Garantie für einen derart guten Verlauf bedeutet sie jedoch nicht.

Nehmen Sie immer professionelle Hilfe in Anspruch. Erfahrungsgemäß sind viele Ärzte bezüglich Ernährungsfragen keine Experten, sodass es sinnvoll ist, sich mit entsprechenden Fragen an einen erfahrenen Ernährungsberater zu wenden, der sich mit Mastozytose auskennt.

Bedenken Sie, dass wir als Herausgeber dieses Buches keine Haftung für die Rezepte übernehmen. Somit haftet der Herausgeber auch nicht für mögliche Fehlerteufel, die sich in das ein oder andere Rezept eingeschlichen haben könnten.





## Lebensmitteltabelle Mastozytose

<b>Gemüse, Salate und Kräuter</b>		
<b>geeignet</b>	<b>in Einzelfällen möglich und mengenabhängig</b>	<b>zu meiden</b>
Artischocke Basilikum Blattgemüse Blumenkohl Brokkoli Chicorée Chinakohl Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Fenchel Kartoffeln Knollensellerie Kürbis Mais Möhren Oregano Paprika Pastinaken Peperoni, mild Petersilie Pfefferminze Radieschen Rettich, mild Rosmarin Rote Bete Salatgurke	Bärlauch Dill Frühlingszwiebeln Ingwer Knoblauch Kohlrabi Lauch Rosenkohl Schnittlauch	Aubergine Avocado Bockshornklee Bohnen Brennessel Champignons Erbsen Essiggurke Gemüse, fermentiert Hülsenfrüchte Kichererbsen Kleesorten Linsen Mangold Meerrettich Oliven Peperoni, scharf Pilze Rucola Sauerkraut Soja Sonnenblumenkerne Spinat Tomaten Zwiebeln, außer mit weißer Schale

<b>Gemüse, Salate und Kräuter</b>		
<b>geeignet</b>	<b>in Einzelfällen möglich und mengenabhängig</b>	<b>zu meiden</b>
Salbei Sellerie Spargel Süßkartoffeln Wurzelgemüse Zitronenmelisse Zwiebeln, mit weißer Schale		

<b>Getränke</b>		
<b>geeignet</b>	<b>in Einzelfällen möglich und mengenabhängig</b>	<b>zu meiden</b>
Cranberrysaft Eisenkrauttee Fencheltee Hafermilch, unfermentiert Hirsemilch Kamillentee Kartoffelmilch Kokosmilch Kokoswasser Lapachotee Lindenblütentee Löwenzahntee Milch Mineralwasser, kohlenstofffrei Pfefferminztee Reismilch, unfermentiert Rooibostee, ohne Zusätze Salbeitee	Mandelmilch, unfermentiert Veltliner-Weißwein	Alkohol Bier Brennnesseltee Champagner Colagetränke Espresso Früchtetee Grapefruit-Saft Grüner Tee Kaffee Kakaogetränke Kohlensäuregetränke Limonaden Mate-Tee Orangensaft Rotwein Schnaps Schokoladengetränke Schwarzer Tee Sekt Sojamilch Tomatensaft Wein Weinbrand

<b>Käse, Milchprodukte</b>		
<b>geeignet</b>	<b>in Einzelfällen möglich und mengenabhängig</b>	<b>zu meiden</b>
Butter Butterkäse Frischkäse Gouda, jung Halloumi H-Milch Hüttenkäse Mascarpone Milch Mozzarella Quark Ricotta-Käse Sahne, süß Schafmilch Skyr Vollmilch, pasteurisiert Ziegenmilch	Crème fraîche Feta Sahne, sauer	Brie Buttermilch Camembert Cheddarkäse Chester Edamer Emmentaler Gorgonzola Gouda, alt Harzer Käse Joghurt Kefir Parmesan Raclette Käse Schimmelkäse Schmelzkäse Tilsiter

<b>Getreide, Gebäck</b>		
<b>geeignet</b>	<b>in Einzelfällen möglich und mengenabhängig</b>	<b>zu meiden</b>
Amaranth Backwaren ohne Hefe Dinkel Dinkelnudeln Hafer Haferflocken Hirse Leinsamen Mais Maismehl Maisnudeln Quinoa Reis Reismudeln Reiswaffeln Wildreis	Gerste Knäckebrot Roggen Sauerteigbrot	Backmischungen mit Hefe Backwaren mit Hefe Brötchen, leichte Buchweizen Bulgur Couscous Hefebrot Schwarzbrot Toastbrot Vollkornbrot Weizenkeime Weizenprodukte Zwieback

<b>Obst</b>		
<b>geeignet</b>	<b>in Einzelfällen möglich und mengenabhängig</b>	<b>zu meiden</b>
Äpfel Aprikosen Brombeeren Cantaloupe Melone Cranberries Datteln Galiamelonen Gojibeeren Heidelbeeren Holunderbeeren Johannisbeeren Khaki Kirschen Kokosnuss Litschis Nektarinen Pfirsiche Preiselbeeren Rosinen, ungeschwefelt Stachelbeeren Sternfrucht Weintrauben	Mango Pflaumen Rhabarber Wassermelonen	Ananas Apfelsinen Bananen Birnen Clementinen Erdbeeren Grapefruit Himbeeren Kiwi Mandarinen Limetten Papaya Zitronen Zitrusfrüchte

<b>Nüsse und Samen</b>		
<b>geeignet</b>	<b>in Einzelfällen möglich und mengenabhängig</b>	<b>zu meiden</b>
Chiasamen Erbsensprossen Erdmandeln, ungeröstet Flohsamen Hanfsamen Kürbiskerne Leinsamen Macadamianüsse Paranüsse Pistazien	Mandeln Pinienkerne Sesamsamen	Cashewnüsse Erdmandeln, geröstet Erdnüsse Haselnüsse Sonnenblumenkerne Walnüsse