



## Buchtipp: Histaminarmes LOW CARB

Von *Schuetz*

Erstellt am 31 Aug 2015 - 09:25

Histaminintoleranz nennt man auch Histaminunverträglichkeit (HIT).

Die Histaminintoleranz ist eine erworbene oder angeborene nicht immunologische Stoffwechselstörung. Sie gleicht einer Allergie, Erkältung oder Lebensmittelvergiftung.

Menschen mit Histaminintoleranz leiden nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel zum Beispiel an: Hautausschlag, Hautrötung, Quaddeln und Schwellungen, Nesselsucht (Urtikaria), und vielen anderen Krankheiten.

Auch Zusatzstoffe in Lebensmitteln spielen eine große Rolle bei Histaminintoleranz. So können einige Zusatzstoffe eine erhöhte Histaminfreisetzung im Körper bewirken.

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die lösen im Körper eine Mini-Entzündung aus, schwächen das Immunsystem und lassen ihn mit der Zeit alt aussehen. Sehr oft sind es Produkte, die Zucker enthalten oder zu viele Kohlenhydrate die sich im Körper in Zucker umwandeln. Prinzipiell gilt, je niedriger der Zuckergehalt eines Lebensmittels ist, desto besser funktioniert die Verdauung im Körper.

Buchdaten:

Histaminarmes LOW CARB

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7386-3745-8 für € 4,99

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## **Buchtipp: Histaminarmes LOW CARB**

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:03):** <http://medkom24.eu/node/20601>

### **Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>