



Obsah



PŘEDMLUVA	7
ANIN PŘÍBĚH	8
MELININ PŘÍBĚH	10

1 HISTAMIN: POSEL, TKÁŇOVÝ HORMON A MNOHEM VÍCE	12
--	----

2 HISTAMINOVÁ INTOLERANCE: TAK TROCHU JINÁ POTRAVINOVÁ NESNÁŠENLIVOST	13
Zařazení HIT mezi potravinové intolerance	13
Příznaky jen málokdy přicházejí po jednom	15
Podezření na histaminovou intoleranci: Co teď?	16
Eliminační dieta	16

3 DIAGNÓZA HISTAMINOVÁ INTOLERANCE: TŘI ZÁSADNÍ KROKY	17
Krok 1: Odstranění histaminových spouštěčů	17
Krok 2: Hledání příčin	18
Krok 3: Podstata problému	19

4 METABOLICKÁ PORUCHA MCAD: KDYŽ SI ŽÍRNÉ BUŇKY UDĚLAJÍ VEČÍREK	21
--	----

Rozhovor s profesorem Mückem:	
Základní informace o onemocnění žírných buněk a histaminové intoleranci	22

5 STRES A SPORT: JAK SOUVISEJÍ S HISTAMINEM	26
--	----

6 JAK NA NÍZKOHISTAMINOVOU KUCHYNI	29
Čtyři kategorie potravin, kterým byste se měli vyhnout	29
Důležité principy nízkohistaminového stravování	30
Nákupní seznamy doporučených potravin	32

7 NÍZKOHISTAMINOVÁ STRAVA NEJEN PŘI INTOLERANCI	36
Kdy se doporučuje strava s nízkým obsahem histaminu – laktóza, fruktóza, lepek	36

8 SOS PRŮVODCE: CO DĚLAT, KDYŽ SE OBJEVÍ PŘÍZNAKY VYVOLANÉ HISTAMINEM?	41
Rychlá pomoc	41
Dýchání 4-7-8	42

9 NÍZKOHISTAMINOVÁ SEZÓNŇÍ KUCHYNĚ	43
Důležitá poznámka k receptům	43



Recepty

JARO	44
Snídaně	46
Předkrmy	54
Hlavní jídla	66
Dezerty	84
Nápoje	86

LÉTO	88
Snídaně	90
Předkrmy	104
Hlavní jídla	108
Dezerty	122



PODZIM	140
Snídaně	142
Předkrmy	150
Hlavní jídla	156
Dezerty	172
Nápoje	178

ZIMA	180
Snídaně	182
Předkrmy	192
Hlavní jídla	200
Dezerty	206
Nápoje	220

NÁKUPNÍ SEZNAMY DOPORUČENÝCH NÍZKOHISTAMINOVÝCH POTRAVIN	222
---	-----

DENÍČEK PRO SLEDOVÁNÍ PŘÍZNAKŮ A OBTÍŽÍ	223
--	-----