

Leiden Sie direkt, in den darauf folgenden Stunden oder am nächsten Tag nach dem Verzehr der folgenden Nahrungsmittel unter Beschwerden?	Ja	Nein
Sauerkraut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch (insbesondere Backfisch, geräucherter Fisch, Fischkonserven)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
behandelte Fleischsorten (geräuchert, in Konserven)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alte Käsesorten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wein (insbesondere Rotwein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomaten, Ketchup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alkoholische Getränke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
diverse Medikamentenwirkstoffe wie Acetylcystein, Codein oder MCP-Tropfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bedenken Sie bitte, dass die Beschwerden oft zeitversetzt auftreten und daher nur schwer mit einzelnen Lebensmitteln in Zusammenhang gebracht werden können. Häufig wird eine HIT nur durch den Konsum eines Lebensmittels in großen Mengen, wie z. B. einer Dose Thunfisch, aufgedeckt, weil nur danach ein unmittelbares und heftiges Beschwerdebild einsetzt. Leichte bis mittelschwere chronische Beschwerden, die durch verzehrsübliche Mengen ausgelöst werden, bleiben daher oft über lange Zeit ein Rätsel.

Leiden Sie häufiger, ständig oder nach dem Verzehr bestimmter Speisen oder Medikamente unter einer oder mehrerer dieser Gesundheitsstörungen?	Ja	Nein
Magen-Darm-Störungen (Durchfall, Bauchschmerzen oder -krämpfe, weicher Stuhl, Übelkeit, Sodbrennen, Brechreiz, Völlegefühl etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen oder Migräneattacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
laufende Nase, Schnupfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
häufiges Husten, Räuspern oder Asthma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hautausschlag (Nesselsucht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
niedriger Blutdruck (Schwindelgefühl, Orientierungsstörungen, Übelkeit, Herzrasen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzrhythmus-Störungen (Herzrasen, Herzstolpern)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bei Frauen: Beschwerden (Schmerzen) am ersten Tag der Regel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung: Wenn Sie in beiden Blöcken jeweils eine Frage mit »Ja« beantwortet haben, so sollten Sie die Möglichkeit einer Histamin-Intoleranz als Auslöser Ihrer Beschwerden dringend in Betracht ziehen. Dies gilt selbstverständlich nur für den Fall, dass eine organische Krankheit ausgeschlossen wurde.