

---

Subject: Intoleranz?

Posted by [gollum](#) on Tue, 12 Nov 2013 19:12:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich habe festgestellt, dass ich in gewissen Zügen eine Histaminintoleranz besitze.

Bei kleinen Mengen Fleisch oder Fisch merke ich gar nichts. Bei mittleren bis größeren Mengen merke ich sehr wohl etwas.

Körperlich geht es mir sehr gut. Keine Müdigkeit, keine Schwäche, bin sportlich, fit, Six-Pack-Ansatz...

aber: sobald ich an Fleisch oder Fisch mehr als ca. 100g esse, muss ich nach ca. einer halben Stunde auf Toilette...

Gibt es da eine Lösung? Ich bin kein großer Fleischfan und Verzicht fällt mir einfach. Aber manchmal hat man einfach Appetit. Für Nicht-Vegetarier unter euch doch gut verständlich, nehme ich an.

Pflanzliche Eiweiße und Milchprodukte vertrage ich eigentlich gut. Bei Eiweißpulver setze ich auch schnell mal Fett an.

---