

(Mobile pdf) Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz (REIHE, Einkaufsfhrer)

Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz (REIHE, Einkaufsfhrer)

Von Thilo Schleip

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #825030 in BcherVerffentlicht am: 2006-02-22Erscheinungsdatum: 2006-02-22Einband: Taschenbuch108 Seiten | File size: 36.Mb

Von Thilo Schleip : Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz (REIHE, Einkaufsfhrer) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz (REIHE, Einkaufsfhrer):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen58 von 60 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. UnmglichVon Martina AlbertsDieses Heft ist - ich wei es nicht - jedenfalls keine Einkaufshilfe fr Menschen mit

Histaminintoleranz. Könnte ich 0 Sterne geben oder Sterne abziehen, ich würde es sofort tun. 1. Einseitigkeit (und Firmen-PR??) Es werden fast ausschließlich (wie bereits von anderen gesagt - ich Düssel hätte darauf hüten sollen) Nahrungsmittel von Bofrost, Alnatura und anderen exotischen Firmen getestet, die Supermarktware ist die Ausnahme. Ich habe mir erhofft, da der "Autor" z.B. Sachen von Frosta, Iglo, Aldi, Lidl oder was-wei-ich beschreibt, was empfehlenswert ist und was besser weggelassen wird. Aber davon findet sich nichts in diesem Heft. An der Auskunftsfreude der verschiedenen Firmen kann es kaum liegen, da ich auf meine Nachfrage bei div. Firmen sofort eine Auskunft erhalten habe (z.B. in bezug auf die Verwendung von Hefeextract). 2. Tatsächliche Gefährdung In jedem Buch, auf jeder Internetseite wird darauf hingewiesen, dass Spinat, Sauerkraut, Citrusfrüchte stark mit Histamin "belastet" sind - was macht der "Autor"? Er empfiehlt Sauerkrautprodukte, TK-Spinat einer Firma und für eine Salatsauce statt Essig Zitronensaft (weil er vielleicht nicht, da auch die Zitrone eine Süßfrucht ist??) zu verwenden. Und das, obwohl er am Anfang des Buches auf den hohen Histamingehalt eben dieser Lebensmittel hinweist. Alle, wirklich alle Fachleute warnen bei HI vor dem Verzehr dieser Sachen. Wie soll man dann dem "Autor" noch im Hinblick auf die anderen "geprüften" Waren vertrauen? Ich kann das jedenfalls nicht - nicht, nachdem ich dieses Heft gelesen habe. Wie es um Thilo Schleips andere Publikationen bestellt ist, kann ich nicht beurteilen - dieses Heft jedenfalls sollte man nicht kaufen. 40 von 41 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Keine wirkliche Hilfe Von N. Janssen Das Buch hat mich sehr enttäuscht. Die getesteten Lebensmittel sind hauptsächlich nicht im "normalen" Supermarkt erhältlich. Bofrost-Kunden und diejenigen, die hauptsächlich im Bio-Laden einkaufen werden mit dem Buch zurecht kommen. Wer im gewöhnlichen Lebensmitteleinzelhandel einkauft eher nicht. Die Hintergrundinformationen zu Histamin-Intoleranz sind teilweise widersprüchlich. Ich würde vom Kauf dieses Buches abraten. 95 von 99 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hauptsächlich für den dt. Markt geschrieben Von Ein Kunde Eins mal vorweg: Ich habe das Buch zurückgeschickt. Wer das Standardwerk von Jarisch gelesen hat, braucht meiner Meinung nach dieses Buch nicht. Wenn ich weiß, welche Gemüsesorten viel bzw. wenig Histamin enthalten, brauche ich keine seitenlangen Auflistungen von Gefrierprodukten wie "Blumenkohlröschen" von Bofrost etc. Genauso bei Schokolade: Schokolade und kakaohaltige Produkte sind weitgehend zu meiden. Warum also eine Auflistung sämtlicher Ferrero-Schokoladenprodukte - gekennzeichnet mit Blitzen (bedeutet: meiden)! Ich hatte mir auch erwartet, dass Angaben über den durchschnittlichen Histamingehalt der angeführten Produkte gemacht werden. Fehlanzeige! Stattdessen wird alles mit Sternchen und Blitzen beurteilt. Wie ist es zu erklären, dass einerseits Zitrusfrüchte und deren Säfte aufgrund ihres Gehaltes an biogenen Aminen zu meiden sind, andererseits Hr. Schleip in diesem Buch ein Rezept eines Cocktails mit eben diesen Säften veröffentlicht? Außerdem sind sehr viele der angeführten Produkte in Österreich nicht erhältlich, was okay wäre - würde der Autor nicht am Anfang des Buches schreiben, dass das Buch auch für den österreichischen und Schweizer Markt anwendbar sein sollte.

Kurzbeschreibung Endlich beschwerdefrei! Lebensmittel gezielt auswählen So klappt: Genussvoll essen und trinken ohne Histamin. Mit diesem hilfreichen Einkaufsführer treffen Sie garantiert die richtige Wahl. Im Supermarkt, Restaurant und unterwegs über 1100 Nahrungsmittel, Fertiggerichte, Snacks, Restaurant-Speisen, Fast-Food in praktischen Tabellen für Sie auf dem Prüfstand. Auf einen Blick für Sie bewertet Schnell und sicher: Mit farbigem Bewertungs-System. So sehen Sie sofort, welche Nahrungsmittel für Sie bestens und welche weniger geeignet sind.