

# Kartoffel-Reis-Diät

**Dauer der Diät:** 5 – 7 Tage

**Ziele der Diät:** 1.) *diagnostische Eliminationsdiät*, um die Verdachtsdiagnose Histaminintoleranz zu bestätigen. Verbessern sich die Symptome, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass eine Histaminintoleranz vorliegt.

2.) *Beginn der therapeutischen Eliminationsdiät*: Einstieg in eine histaminarme Ernährung, um den individuellen Speiseplan festzulegen.

Bei der Kartoffel-Reis-Diät sind nur Kartoffeln, Reis, Wasser und Salz erlaubt. Diese Diät dient **nicht zum Abnehmen**, sondern **nur** zu medizinischen Diagnosezwecken oder zum Einstieg in eine therapeutische Eliminationsdiät!!

## **Mögliche Rezepte:**

- Gebackene Kartoffeln (ganz)
- Kartoffelbrei (ohne Milch und Butter!) nur in Wasser und Salz gekocht
- Salzkartoffeln
- Selbst gemachte Pommes ohne Öl und nur gesalzen
- Gekochter Reis in Salzwasser
- Gekochter Reis gemischt mit gekochten Kartoffeln
- Kartoffelstücke gesalzen und im Ofen gebacken

Die Rezepte dienen dabei als Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Vorgefertigte Nahrungsmittel aus Reis oder Kartoffeln sind nicht erlaubt, d.h. fertige Pommes, Country Potatoes, fertiges Kartoffelbrei-Pulver, Milchreis, Risotto oder andere Reissüßspeisen **sind nicht Bestandteil dieser Diät.**

## **1. Durchführung diagnostische Eliminationsdiät:**

(nur in Begleitung eines Therapeuten)

Diese strenge Diät wird zwischen 5 und 7 Tage durchgeführt. Die Diät sollte von einem erfahrenen Therapeuten begleitet werden. **Wird die Diät länger durchgeführt, können heftige Mangelerscheinungen auftreten!!**

Gehen nach einigen Tagen bei dieser Diät die Symptome zurück, kann von einer Histaminintoleranz ausgegangen werden. Nach 5 bis 7 Tagen kann man etwas

Histaminhaltiges essen, um Unverträglichkeitssymptome zu provozieren. Treten Sympome auf, wird die Histaminintoleranz-Verdachtsdiagnose nochmals bestätigt.

## **2. Einstieg in die therapeutische Eliminationsdiät:**

Die Diät wird auch gerne dazu verwendet, um in eine histaminarme Ernährung einzusteigen. Ca. 5 Tage wird sich ausschließlich von Kartoffeln und Reis ernährt, bis die Symptome eine niedrige Grenze erreicht haben.

Danach wird **aller 2 Tage ein neues verträgliches Lebensmittel (siehe Liste) hinzugefügt** und **drei Tage lang getestet**. Treten keine Symptome auf, verbleibt dieses Lebensmittel auf dem Speiseplan. Treten Symptome auf, wird das letzte hinzugefügte Lebensmittel wieder weggelassen.

Auf diese Art und Weise kann man sich langsam an geeignete Lebensmittel herantasten. Hat man seinen Speiseplan erstellt, können nach einigen Monaten erneut Lebensmittel, die man vorher nicht vertragen hat, getestet werden.

Die auf diese Weise erstellte Eliminationsdiät muss auf Dauer eingehalten werden, um beschwerdefrei zu leben.

Ein Ernährungstagebuch hilft dabei, den Überblick über die getesteten Lebensmittel zu behalten. Ein Vordruck kann im Mitgliedsbereich heruntergeladen werden.