

**Tab. 2: Phasen der dreistufigen Ernährungsumstellung**

Phase	Ziel	Empfehlung	Dauer
1. Phase: Karenz	weitestgehende Beschwerdereduktion	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Gemüse betonte Mischkost mit Beschränkung der Zufuhr an biogenen Aminen, insbesondere der Histaminzufuhr</li> <li>— Nährstoffoptimierung</li> <li>— Veränderung der Mahlzeitenzusammensetzung</li> <li>— Prinzipien der leichten Vollkost</li> </ul>	10 bis 14 Tage
2. Phase: Testphase	Erweiterung der Nahrungsmittelauswahl unter Berücksichtigung individueller Einflussfaktoren (Stress, Menstruation, Medikamenteneinnahme etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>— gezielte Wiedereinführung verdächtiger Nahrungsmittel unter Beachtung der individuellen Kostvorgaben des Patienten</li> <li>— strikte Diätvorgaben „aufweichen“</li> <li>— Ermittlung der individuellen Histaminverträglichkeit</li> </ul>	bis zu 6 Wochen
3. Phase: Dauerernährung	dauerhafte, bedarfsdeckende Nährstoffzufuhr, hohe Lebensqualität	<ul style="list-style-type: none"> <li>— individuelle Ernährungsempfehlungen, die sich an der individuellen Histaminverträglichkeit unter der Berücksichtigung exogener Einflussfaktoren orientieren</li> </ul>	