Eettips bij histaminearm dieet

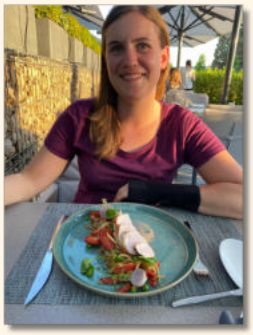
Mijn naam is Dimiam Everts. Ik woon in Purmerend samen met mijn vriend. In 2018 begon ik aan een histaminevrij dieet na een periode van veel ziek zijn. Ik knapte al snel wat op.



Ik houd erg van koken, maar wist in het begin niet wat ik voor mezelf kon maken, behalve rijst en kip. Gelukkig heb ik nu meer inspiratie. En echt, ik leer nog elke dag bij!



In deze post deel ik tips die mij hebben geholpen bij het volgen van een histaminearm dieet. zo houd ik het dieet beter vol en ervaar ik ook minder stress.



De eerste tip is om te investeren in goed keukengereedschap en de keuken aan te passen zodat koken voor jezelf makkelijker en leuker wordt.



Niet alles hoef je gelijk aan te schaffen. Zorg dat je doelen stelt, ga ervoor sparen of vraag hulp. Deze mooie Kenwood kreeg ik cadeau. Hierdoor kan ik brood, maar ook gehakt, worstjes en ijs zelf maken.



Het is belangrijk om te accepteren dat niet alles wat je maakt lukt of er lekker uitziet. Trek je niks aan van de mening van anderen. Uiteindelijk vind je recepten die goed gaan. Jij bent er blij mee en dat is belangrijk!



Denk na over de optie om dubbel te koken. Het is dan handig zes kookpitten te hebben of een extra kookoptie te gebruiken zoals een airfryer of stoomoven. Als het goed gaat, kun je het histaminearme eten bewaren in de vriezer.

Zoek voor alles wat je niet meer kunt eten een lekker alternatief. En nee, niet alles hoeft even gezond te zijn. Herintroduceer eten met behulp van een deskundige en experimenteer wat voor jou werkt. Het is fijn om wat histaminearme kruiden in de tuin te hebben staan die je langzaam kunt herintroduceren.

Laat je voor het koken inspireren door mensen die al hebben nagedacht over eten gericht op een speciaal dieet. Zo ben ik erg fan van de recepten van Marike bol. De recepten zijn gezond, smaakvol en makkelijk aan te passen.



Vries zelfgemaakte kleine broodjes, snacks, muffins enzovoort in per portie en neem dit mee als je ergens naartoe gaat.





Neem ook zelf eten mee als mensen zeggen dat ze aan je gedacht hebben. Better safe than sorry! Mijn eettasje met medicatie neem ik altijd mee.





Zoek restaurants en eetgelegenheden op waar ze goed rekening houden met je dieet. Deel vooral wat je wél kunt eten. Ga vaker naar de plekken waar het goed gaat. Accepteer dat het soms misgaat en ga weer terug naar je vertrouwde basis.



> “Hou vertrouwen dat je dieet onder de knie krijgt en meer balans krijgt”