

## Ernährung bei Histaminintoleranz

### Was ist Histamin?

- Biogenes Amin
- Kann vom menschlichen Körper gebildet werden
- Kann durch Nahrungsmittel aufgenommen werden

### Mögliche Symptome:

- Haut: Hautrötungen, Quaddelbildungen, Juckreiz, Nesselsucht, Ekzeme
- Magen-Darm-Trakt: Durchfall, Übelkeit, Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen, Bauchschmerzen, Magenkrämpfe
- Herz-Kreislauf-System: Herzrasen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckabfall
- sonstige Reaktionen: laufende Nase, Asthma, Kopfschmerzen und Migräne

### Mögliche Ursachen:

- Verzehr histaminreicher Lebensmittel
- Verzehr von Histaminliberatoren
- Verzehr von biogenen Aminen (Eiweiße)
- Magen-Darm-Infekt ( bei chronischen Darmentzündungen ist die Fähigkeit Histamin abzubauen vermindert)
- Hemmung des Histaminabbaus durch Medikamente (z.B. Schmerzmittel, Schlafmittel, hustenlösende Substanzen, Antirheumatika)
- Angeborener Enzymdefekt

### Therapie:

- Histaminarme Ernährung
- Ggf. mit Karenzphase (4 Wochen) und Austestphase (6-8 Wochen)
- Auf Aufnahme von Vitamin B6 und Vitamin C achten

### Zu beachten:

- Beim Einkauf von Hackfleisch, Mett, Fleisch und Fisch besonders auf Frische achten
- Ununterbrochene Kühlkette beachten
- Fleisch- und Fischgerichte nicht wieder aufwärmen
- Lebensmittel und Speisen direkt aus dem Kühlschrank verwenden, nicht auf Zimmertemperatur erwärmen.
- Einge kaufte Lebensmittel nicht lange lagern, besser frisch einfrieren.
- Kochen, Backen, Einfrieren oder andere Zubereitungs - bzw. Verarbeitungsschritte ändern den Gehalt an biogenen Aminen nicht.
- Auf Geschmacksverstärker (Glutamat E 620-625) verzichten, da diese den Histaminabbau behindern können.
- Individuelle Toleranzgrenze beachten
- Verzehrübliche Mengen beachten
- Meiden von geräucherten oder gepökelten Lebensmitteln
- Vermeiden von lange Reifezeiten von Lebensmitteln
- Keine Rohmilchprodukte
- Kein (sehr ausgewählter) Alkohol, vor allen Dingen in Kombination mit histaminhaltigen Lebensmitteln

## Lebensmitteltabelle Histaminintoleranz

Lebensmittel	Histaminarme Lebensmittel (geeignet)	Histaminreiche Lebensmittel (ungeeignet)
Fleisch/Geflügel/ Wurstwaren	Grundsätzlich frisches oder tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel, Frischwurstaufschnitt (Schinkenwurst, Bierschinken, gekochter Schinken), Koch- und Brühwürste	Geräuchertes, gepökelt, mariniertes, getrocknetes, verdorbenes, schlecht gelagertes Fleisch und Geflügel, Leber und Fleischextrakte roher Schinken, Kassler, Rohwürste (Salami, Cervelatwurst, Mettwurst)
<i>Fisch</i>	frischer(!) und tiefgefrorener Fisch Dorsch, Seelachs, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch und Schellfisch	Hering, Sardellen, Thunfisch, geräucherter Lachs Makrele, Fischkonserven, Schalentiere und Muscheln
<i>Milch und Milchprodukte/ Käse</i>	Frische Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Sahne, Butter, Frischkäse, Quark, Butterkäse, junger Gouda, Mozzarella	Lang gereifter Käse wie alter Gouda, Emmentaler, Parmesan, Camembert, Brie, Tilsiter, Edamer, Chester, Cheddar, Harzer, Schmelzkäse, Schimmelkäse
<i>Getreide und Getreideprodukte/ Kartoffeln</i>	Brot, Backwaren, Getreideflocken, Reis, Nudeln, Dinkel Weizen, Gerste, Hirse Kartoffeln	Backwaren mit Zusatzstoffen, Fertigbackmischungen, Weizenkeime
<i>Obst</i>	Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Rhabarber, Kirschen, Johannisbeeren, Äpfel, Birnen Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche	Überreifes Obst, Zitrusfrüchte, Ananas, Bananen, Kiwi, Himbeeren, Erdbeeren, Papaya, Obstkonserven,
<i>Gemüse</i>	Grüner Salat, Kohl, rote Bete, Kürbis, Zwiebeln, Radieschen, Rettich, Paprika, Karotten, Brokkoli, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch, frische Kräuter	Tomaten, Spinat, Sauerkraut, Gemüsekonserven, eingelegtes Gemüse (Rote Bete, Gurken, Zwiebeln), Soja, Keime und Sprossen
<i>Süßwaren/ Knabberartikel</i>	Fruchtbonbons, Fruchtgummi, Kaugummi, Popcorn, Honig, Konfitüre, Kekse, Kuchen	Nüsse, Schokolade, Nougat, Marzipan, Marmelade, Erdnusscreme, Knabberartikel mit Glutamat
<i>Getränke</i>	Mineralwasser (still oder kohlendioxidarm), Kaffee, Tee, Wasser, Obstsäfte (außer mit Zitrusfrüchten)	Schwarzer- u. grüner Tee, Brennesseltee, Tomatensaft, Obstsäfte aus Zitrusfrüchten
<i>Alkoholika</i>	<i>in geringen Mengen:</i> Klare Schnäpse, Weißwein, helles Bier (Pils, Kölsch)	Weißbier, Rotwein, Liköre, Sekt, Champagner
<i>Sonstiges</i>	Butter, Margarine, Öle, Gewürze, Apfelessig und Essigessenz	Algengerzeugnisse, Hefeextrakte, Glutamat, Rotweinessig, Sojaprodukte wie Tofu, Sojasoße