

Therapie bei Histamin-Unverträglichkeit

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Histamin kommt **in vielen Lebensmitteln und im menschlichen Organismus** auf natürliche Weise vor. Im Körper aktiviert es als **Gewebshormon** (Botenstoff) z. B. die Verdauung, senkt den Blutdruck und ist an der Immunabwehr beteiligt: Bei Entzündungen etwa kann es Gewebe anschwellen lassen. In Lebensmitteln bildet sich Histamin vor allem bei der Lagerung und Reifung von eiweißreichen Produkten.
- ✓ Beschwerden entstehen oder verstärken sich durch ein Ungleichgewicht zwischen im Körper anfallendem Histamin und **Histaminabbau** (z. B. nach einem sehr reichlichen Verzehr von histaminhaltigen oder Histamin freisetzenden Lebensmitteln – „Liberatoren“). Für den Abbau von Histamin und ihm verwandten Stoffen („biogene Amine“) ist normalerweise das **Enzym Diaminoxidase (DAO)** zuständig.
- ✓ Bestimmte **Medikamente** zum Schleimlösen oder zur Blutdrucksenkung sowie einige Schmerzmittel und Antidepressiva können Histamin-Unverträglichkeit fördern. Fragen Sie ggf. Ihren Arzt, und bitten Sie um eine Alternative.
- ✓ Die Menge an Histamin, die Menschen mit Unverträglichkeit beschwerdefrei aufnehmen können (**Toleranzschwelle**), ist individuell verschieden. Führen Sie am besten einige Wochen lang Ernährungstagebuch. Notieren Sie, was Sie essen/trinken, und wie es Ihnen danach geht.

Eine Ernährungsfachkraft kann Ihnen helfen, die individuelle Histamin-Verträglichkeit festzustellen und einen Kostplan zu entwerfen, der zu Ihren persönlichen Vorlieben passt. Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Allgemeine Empfehlungen:

- ✓ Verzehren Sie Lebensmittel so frisch wie möglich.
- ✓ Verzichten Sie lieber auf **histaminreiche Nahrung** wie geräucherte, getrocknete oder eingesalzene Fisch- und Wurstwaren. Meiden Sie generell bestimmte Fischarten und auch bestimmte Käsesorten sowie fermentiertes Gemüse (Sauerkraut, Essiggurken).
- ✓ Schränken Sie Ihren Verzehr von **Histaminliberatoren** (Schokolade, Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Alkohol etc.) stark ein.
- ✓ Schränken Sie auch den Verzehr von Lebensmitteln ein, die reich an **biogenen Aminen** sind (Bier, Spätlese-Weine, bestimmte Käsesorten etc.).
- ✓ Verzichten Sie möglichst auf **Alkohol**, insbesondere auf Rotwein.
- ✓ **Verderbliches nie ungekühlt liegen lassen**, nicht einmal für wenige Minuten!
- ✓ Erwärmen Sie Lebensmittel aus dem Kühlschrank nicht erst auf Zimmertemperatur. Tiefgekühlte Lebensmittel ohne Auftauen sofort weiterverarbeiten bzw. verbrauchen. Essensreste möglichst unmittelbar einfrieren.
- ✓ Meiden Sie Geschmacksverstärker. **Glutamate** (E620-E625) finden sich häufig in Fertigprodukten, vor allem in salzigen bzw. herzhaften wie Tütensuppen, Soßen oder Chips. Meiden Sie außerdem das Verdickungsmittel Carrageen.
- ✓ **Vorsicht auch mit Hefeprodukten** (Backwerk, Würzextrakte).
- ✓ Ausreichend Aufnahme von Vitamin B6 und Vitamin C (etwa in Kohl, grünen Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln, Vollkornprodukten) kann möglicherweise die Enzymfunktion und damit die Verträglichkeit von Histamin bessern.

Lebensmittel-Auswahl bei Histamin-Unverträglichkeit

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Brot/ Brötchen aus Dinkel oder Roggen ohne Zusatzstoffe; Getreideflocken, Hirse, Buchweizen, Grieß, Stärke, weizenfreie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Backwaren aus Weizen; Weizenkeime; sehr frische Backwaren; Brot/Brötchen mit Zusatzstoffen/ Kürbiskernen/Körnern; Fertigmüsli mit getrockneten Früchten oder mit Nüssen; Fertigprodukte mit Nudeln oder Kartoffeln (Zusatzstoffe)
Süßes und Knabberkram	Honig, aus geeignetem Obst selbst gemachte Konfitüre, Fruchtkaltschale, Fruchtquark oder Kompott, Fruchtbonbons, Fruchtgummi, Brausebonbons, Kaugummi, Popcorn	Schokolade und Süßwaren mit Schokolade, Mandeln oder Nüssen, z. B. Schokocreme, Nuss-Nougat-Creme, Pudding mit Schokostückchen oder Nüssen, Erdnusscreme, Marmelade/ Konfitüre mit histaminhaltigem Obst; Nougat, Marzipan; Knabberartikel mit Hefeextrakt oder Geschmacksverstärkern (z. B. Chips, Nachos, gewürzte Nüsse)
Fertiggerichte und Convenience-Produkte, Gewürze Carrageen (E407 z. B. in Milchprodukten oder Teigen) kann einen hohen Gehalt an biogenen Aminen aufweisen, Glutamate (E620-E625) behindern den Histaminabbau	<i>Zutatenliste immer beachten!</i> <i>Vorsicht mit Kreuzkümmel (Kumin), Paprikagewürz und Pfeffer!</i>	Back-, Soßen- oder Suppen-Fertigmischungen mit Zusatzstoffen; Ketchup, Mayonnaise, Remoulade, Dressings, Feinkostsalate; Tofu, Fleischextrakte, Trockenhefe, Hefeextrakte, Würzsoßen, fermentierte Produkte wie z. B. Sojasoßen
Obst	Fast alle bis auf rechte Spalte, frisch oder tiefgekühlt <i>Achtung: überreife Früchte + Obst mit Druckstellen meiden</i>	Ananas, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Guave, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Trauben, Pflaumen, Zitrusfrüchte: Clementinen, Grapefruit, Limetten, Mandarinen, Orangen etc.); Oliven aus der Dose; getrocknetes Obst
Gemüse	Fast alle bis auf rechte Spalte, frisch oder tiefgekühlt; <i>Vorsicht mit Erbsen, Linsen und Gemüsekonserven</i>	Aubergine, Avocado, Bohnen, Kohlrabi, Soja, Spinat, Tomaten; Pilze – v. a. Champignons, Morcheln, Steinpilze; Keimlinge, Sprossen, Algen; milchsauer fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut, Gewürzgurken, Mixed Pickles

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Nüsse und Samen	Kokosnuss, Paranuss (max. 2-3 tägl.), Macadamianüsse, Maroni, Pistazien	Alle übrigen
Fette und Öle	Butter, Margarine, pflanzliche Öle, Schweineschmalz	Walnussöl
Getränke	Mineralwasser, Kaffee (<i>Koffein kann aber die Wirkung der biogenen Amine verstärken</i>), Kräutertee, Rooibos-Tee; Säfte aus geeigneten Obst- oder Gemüsesorten	Kakao, Energydrinks; Tomatensaft, Orangensaft und Säfte aus anderem unverträglichen Obst/Gemüse, Sojamilch; schwarzer Tee, grüner Tee, Mate; Brennnesseltee; Alkoholika (insbesondere Rotwein, Sekt, Weizenbier)
Fisch und Meeresfrüchte	Scholle, Kabeljau, Schellfisch, Rot- und Goldbarsch, Seelachs, Seehecht, Forelle - frisch gefangen oder sofort tiefgefroren	Thunfisch; Fischkonserven (z. B. Hering, Sprotte, Sardinen, Sardellen); Fisch geräuchert (z. B. Makrele) oder mariniert (Hering in Soße); Schalen- und Krustentiere, Muscheln
Wurstwaren und Fleisch	frisches und tiefgekühltes Fleisch, selbst hergestellter Bratenaufschnitt und Frikadellen, Koch- und Brühwurst; <i>generell und besonders bei Mett/Hackfleisch sehr auf Frische achten!</i>	Innereien; gepökelte, getrocknete und geräucherte Fleisch- und Wurstwaren wie roher Schinken, Salami, Mettwurst, Kassler, Speck; Wurstwaren mit Zusatzstoffen; länger mariniertes Fleisch wie Sauerbraten; Grillfleisch, Döner, Gyros; aufgewärmte Fleischgerichte
Eier	Eier gekocht oder gebraten	Soleier
Milch und Milchprodukte, Käse	pasteurisierte Vollmilch oder Magermilch, H-Milch, Quark, Hüttenkäse und Frischkäse, Mascarpone, Ricotta, saure und süße Sahne (<i>ohne Carrageen!</i>), Joghurt, Dick- und Buttermilch, Butterkäse, junger Gouda	Alle lang gereiften Käse wie Parmesan, Gorgonzola, Blauschimmelkäse, Roquefort, Hartkäse wie Bergkäse, Emmentaler, Gruyère und Cheddar, Schnittkäse wie mittelalter Gouda, Tilsiter und Edamer, Weichkäse wie Camembert und Brie; Sauermilchkäse wie Handkäse und Harzer Käse

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg