

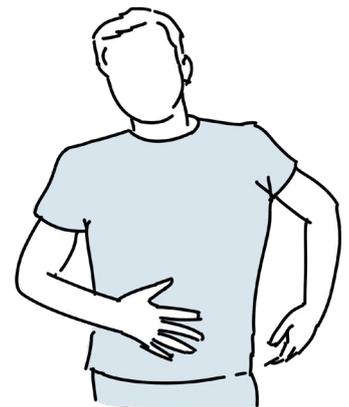
# HISTAMININTOLERANZ

Bei der Histaminintoleranz ist der Körper nicht in der Lage das gesamte mit der Nahrung aufgenommene Histamin zu verstoffwechseln. Grund dafür kann eine geringere Histamin-Abbaufähigkeit sein. Im Körper kann der Abbau von Histamin über das Enzym Diaminoxidase und Histamin-N-Methyltransferase erfolgen. Liegt eine Funktionsstörung der Enzyme vor, kommt es zu einer geringeren Abbaukapazität. Die Störung des Enzyms kann genetisch bedingt oder durch z. B. eine geschädigte Darmschleimhaut oder Medikamenteneinnahme erworben sein. Kommt es also zu einer hohen Histamin-Aufnahme durch Lebensmittel steigt die Histamin-Konzentration an und es kann zu unterschiedlichen Symptomen kommen. Die ersten Symptome können bereits etwa eine Stunde nach dem Verzehr Histamin-reicher Lebensmittel auftreten. Die Verträglichkeit kann sehr unterschiedlich sein, meistens werden jedoch geringe Mengen über den Tag verteilt ganz gut vertragen [1, 2].

Die ersten Symptome können bereits etwa eine Stunde nach dem Verzehr Histamin-reicher Lebensmittel auftreten.

## MÖGLICHE SYMPTOME:

- Durchfälle, Übelkeit
- Blähungen, Bauchkrämpfe
- Herzrasen, Herzrhythmusstörungen
- Blutdruckabfall
- Menstruationsschmerzen
- Juckreiz, Hautrötungen
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Nervosität, Unruhe
- Verstopfte/laufende Nase
- Atemnot



Wurde eine Histaminintoleranz diagnostiziert, ist die ideale Strategie in drei Stufen vorzugehen:

### 1. Karenzphase

- Erreichen der Beschwerdefreiheit
- Dauer: 2-4 Wochen
- Histamin-arme Kost

Um während der Karenzphase den Darm zu entlasten, können Sie zusätzlich auf blähende Lebensmittel wie z. B. Kohlgemüse und Zwiebeln, sowie auf grobe Vollkornprodukte verzichten. Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich, und teilen Sie ihre Mahlzeiten auf 5-6 kleine Portionen am Tag auf.

Führen Sie ein  
Ernährungs- und  
Symptom-  
tagebuch

## 2. Testphase

- Ermittlung der individuellen Toleranzschwelle
- Dauer: 6-8 Wochen
- Wiedereinführung Histamin-haltiger Nahrungsmittel
- Austesten der individuellen Toleranzschwelle

## 3. Individuell abgestimmte Dauerernährung

- Sie kennen ihre Toleranzschwelle und können zur Dauerkostphase übergehen
- Histamin-reduzierte, abwechslungsreiche Dauerkost



Zu einer Lagerung zählt auch die Zeit im eigenen Kühlschrank.

Gehen Sie daher mehrmals pro Woche einkaufen!

## NÜTZLICHE TIPPS (FÜR DEN ALLTAG)

Lange gereifte und gelagerte, sowie fermentierte Lebensmittel enthalten große Mengen Histamin. Außerdem enthalten aufgewärmte Fleischprodukte eine größere Menge als frisch zubereitetes Fleisch. Aus diesem Grund gilt:

- **Je frischer, desto besser**
- **Auf zügige Verarbeitung achten**
- **Lagerung bei tiefen Temperaturen**

Manche Lebensmittel und Zusatzstoffe wie z. B. Geschmacksverstärker enthalten selbst zwar keine große Mengen Histamin, fördern aber die Histamin-Ausschüttung im Körper und verschlechtern die Beschwerden. Auch durch die Verarbeitung der Lebensmittel in Fertigprodukten kann der Histamin-Gehalt erhöht werden. **Bevorzugen Sie daher frische unverarbeitete Lebensmittel.**

Die Histamin-Gehalte sind abhängig von der Herstellung, Zubereitung und Lagerung, und können deshalb stark schwanken. Die folgende Tabelle liefert Ihnen eine Übersicht über geeignete und potentiell ungeeignete Lebensmittel. Durch die schwankenden Histamin-Gehalte und die individuelle Verträglichkeit ist eine klare Zuordnung der Lebensmittel jedoch nicht möglich.

**Verträglichkeit  
ist individuell und  
muss ausprobiert  
werden!**

	GEEIGNET 	UNGEEIGNET 
<b>Getränke</b>	Mineralwasser (still, kohlenensäurearm), Kaffee, Apfelsaft, in geringen Mengen: klare Spirituosen, untergärige Biere, Weißwein	Tee (grün, Mate), Kakao, Orangensaft, Multivitaminsaft, Rotwein, Sekt
<b>Gemüse</b>	Alle anderen Gemüsesorten	Spinat, Tomate, Aubergine, Avocado, Sauerkraut, eingelegtes Gemüse (Gewürzgurken), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
<b>Obst</b>	Alle anderen Obstsorten	Ananas, reife Bananen, Orange, Zitrone, Erdbeere, Kiwi, Himbeeren, Papaya
<b>Getreide, Getreide-erzeugnisse</b>	Alle anderen Getreidesorten	Weizenkeime
<b>Nüssen, Samen</b>	Kokosnuss, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne	Erdnüsse, Walnüsse
<b>Fleisch, Fisch</b>	frisches Fleisch, frischer Fisch	Fleisch/Fisch lang gelagert, konserviert oder aufgewärmt haltbare Wurst, Salami, roher Schinken, Pökelfleisch, Trockenfleisch
<b>Milchprodukte</b>	Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Kefir, junge Käsesorten (Butterkäse, Mozzarella)	Gereifte Käsesorten (Emmentaler, Gouda, Harzer Käse, Parmesan) Camembert
	Haferdrink, Reisdink, Haferjoghurt	Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt, Sojacreme)
<b>Sonstiges</b>	Fruchtgummi, Kekse, Kuchen, Bonbons	Schokolade, Knabberien mit Glutamat, Gewürze mit Geschmacksverstärker, Hefeflocken

*Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.*

Hinweis: Auch die Darmflora spielt eine Rolle in der Histaminintoleranz, da es Bakterienkulturen gibt, die Histamin-senkend wirken. Eine Einnahme von Probiotika, die speziell für PatientInnen mit einer Histaminintoleranz geeignet ist, könnte sinnvoll sein.

**Diese Empfehlung berücksichtigt keine weiteren Unverträglichkeiten bzw. Allergien. Sie erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.**

**Quellen:**

- [1] Schleip T. (2006) Histamin-Intoleranz. 1. Auflage, TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG.
- [2] Ledochowski M. (2010). Klinische Ernährungsmedizin. Springer Wien New York

**Bildnachweise:**

© New Africa - stock.adobe.com