

Therapie bei festgestellter Histamin-Unverträglichkeit

Erstsendung: Montag, 03.07.2017, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten 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. In Lebensmitteln bildet sich Histamin vor allem bei der Lagerung und Reifung von eiweißreichen Produkten.
- ✓ Bei einer Histamin-Unverträglichkeit arbeiten bestimmte Enzyme im Körper nicht richtig, die Histamin und ihm verwandte Stoffe („biogene Amine“) abbauen sollen. Das kann durch (Darm-)Infekte, aber auch durch einen sehr reichlichen Verzehr von histaminhaltigen oder Histamin freisetzenden („Liberatoren“) Lebensmitteln hervorgerufen oder verstärkt werden.
- ✓ 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 Essensvorlieben passt. Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung am besten 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.).
- ✓ 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.
- ✓ Verzichten Sie möglichst auf Alkohol, insbesondere auf Rotwein.
- ✓ 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.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Brot/ Brötchen aus Dinkel oder Roggen ohne Zusatzstoffe und ohne Hefe, Knäckebrötchen aus Dinkel, Getreideflocken, -körner, Hirse, Buchweizen, Grieß, Stärke, weizenfreie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Brot/Brötchen mit Zusatzstoffen/ Käse/ Wurst, Paniermehl, Weizenkeime; Fertigmüsli mit getrockneten Früchten oder mit Nüssen; <i>Vorsicht mit Backwaren aus Weizen (einige reagieren auch hierauf empfindlich)</i>
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, Nougat, Marzipan
Fertiggerichte und Convenience-Produkte 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>	Back-, Soßen-, Suppenfertigmischungen mit Zusatzstoffen, Ketchup, Mayonnaise, Remoulade, Dressings, Feinkostsalate, Fleischextrakte, Trockenhefe, Hefeextrakte, Würzsoßen, fermentierte Produkte auf Sojabasis wie z. B. Sojasoßen
Obst	Alle (bis auf rechte Spalte), frisch oder tiefgekühlt - z. B. Äpfel, Kirschen, Melone, Nektarinen, Stachelbeeren	Ananas, Birnen, Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Trauben, Pflaumen, alle Zitrusfrüchte; Oliven aus der Dose; Obstkonserven, getrocknetes Obst; überreifes Obst/Obst mit Druckstellen
Gemüse	Alle (bis auf rechte Spalte), frisch oder tiefgekühlt - wie z. B. Blattsalate, Gurke, Karotten, diverse Kohlsorten, Kürbis, Steckrüben, weiße und grüne Bohnen, Erbsen, Zwiebeln, Zucchini	Aubergine, Avocado, Kohlrabi, Spinat, Tomaten, Pilze; Keimlinge, Sprossen, Soja; milchsauer fermentiertes Gemüse wie z. B. Sauerkraut, Gewürzgurken und Mixed Pickles; Gemüsekonserven

Nüsse und Samen	Kokosnuss, Macadamianüsse, Maroni	Alle anderen
Fette und Öle	Butter, Margarine, pflanzliche Öle (raffiniert), Schweineschmalz, Plattenfett	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, Brennnesseltee; Alkoholika (insbesondere Rotwein)
Fisch und Meeresfrüchte	Scholle, Kabeljau, Schellfisch, Rot- und Goldbarsch, Seelachs, Seehecht, Forelle - frisch gefangen oder sofort tiefgefroren	Thunfisch, Hering, Sprotte, Sardinen, Sardellen, generell Fischkonserven, Fisch geräuchert (z. B. geräucherte Makrele) und mariniert (Hering in Soße), Schalen- und Krustentiere, Muscheln
Wurstwaren und Fleisch	frisches und tiefgekühltes Fleisch, selbst hergestellter Bratenaufschnitt und Frikadellen, Koch- und Brühwurst; generell und besonders bei Mett/Hackfleisch sehr auf Frische achten!	Rohe, geräucherte oder gepökelte Fleisch- und Wurstwaren wie Salami, Schinken, Cervelatwurst, Landjäger, Bündnerfleisch, Fleischsalat; Innereien; Fleischkonserven
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