

Was ist Histamin?

Histamin ist eine **körpereigene Substanz**. Dieser hat besonders als Entzündungsstoff bei allergischen Reaktionen einen wichtigen Stellenwert. Wenn man unter einer Histaminintoleranz leidet, dann kann es bei zuviel mit der Nahrung aufgenommenem Histamin zu einer Überreaktion des Körpers kommen. Histamin befindet sich in manchen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln. Durch Verarbeitung, Reifung und Lagerung der Lebensmittel wird es durch biochemische und mikrobielle Veränderungen vermehrt gebildet.

Histamin spielt als Aroma- und Geschmacksstoff eine wichtige Rolle z.B. findet man in langsam gereiften Käse- und Wurstsorten (z.B.: Roquefort, Salami) höhere Konzentrationen, da die Mikroorganismen über einen längeren Zeitraum aktiv sind.

Die Histaminunverträglichkeit kann durch eine vermehrte Zufuhr von Histamin, durch einen Mangel des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) oder durch die Blockierung des Enzyms durch bestimmte Medikamente bedingt sein.

Bleibt Histamin länger im Blut kann es bei überempfindlichen Personen folgende Beschwerden verursachen:

- Häufige Kopfschmerzen
- Verlegte, rinnende Nase
- Niesreiz
- Atembeschwerden bis zu Asthma Bronchiale
- Herzrhythmusstörungen
- Magen -Darmbeschwerden
- Nesselausschlag
- usw.

Häufige Auslöser von Nahrungsinduzierten Beschwerden:

- Alkoholische Getränke (besonders Rotwein)
- Käse
- Salami, Rohwürste
- Sauerkraut
- Fisch
- Schokolade
- Nüsse
- Erdbeeren
- Zitrusfrüchte
- Spinat
- Tomaten

Histamin ist hitze- und kältestabil und kann daher weder durch Kochen, Braten oder Backen noch durch Erhitzen in der Mikrowelle oder Tiefkühlen zerstört werden.

Tipps für zu Hause:

Verwenden Sie nur frische Lebensmittel, da diese von Natur aus histaminarm sind.

Achten Sie auf eine sachgemäße Lagerung der Nahrungsmittel! Achten Sie bei der Weiterverarbeitung der Lebensmittel auf die Hygiene, denn Histamin ist das Produkt von Mikroorganismen. Vermeiden Sie das Aufwärmen von Mahlzeiten. Vermeiden Sie Käsesorten mit der Bezeichnung „Alt“, sie weisen auf eine besonders lange Reifezeit hin.

Das alkoholfreie Bier „Null komma Josef“ ist histaminarm. Achten Sie bei Fertigprodukten wie Packerlsuppen und Fertigmischungen sowie Fertiggerichten, dass keine der angegebenen Lebensmittel enthalten sind.

Biogene Amine:

Biogene Amine sind dem Histamin ähnliche Substanzen in Nahrungsmitteln, welche ebenfalls Reaktionen einer Intoleranz hervorrufen können. Von manchen Nahrungsmitteln wird angenommen, dass sie im Körper unspezifisch Histamin freisetzen können, so genannte Histaminliberatoren. Sehr histaminempfindliche Personen sollten auch bei potentiellen Histaminliberatoren vorsichtig sein.

Hierzu zählen:

- Tomate, Erdbeeren, Orange, Grapefruit, Banane, Ananas, Papaya, Himbeeren, Birne, Kiwi
- Schokolade und Kakao
- Weizenkeime
- Hülsenfrüchte
- Meeresfrüchte
- Nüsse, wie z.B. Cashewnüsse und Walnüsse

Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Histamin

Milchprodukte

Alle Langgereiften Käsesorten wie:

Emmentaler
Bergkäse
Quargel
Bierkäse
Gauda
Brie
Parmesan
Blau,-und Grünschimmelkäse
Gorgonzola
Roquefort
Edamer
Raclette

Fleisch- und Wurstwaren

Salami
Kantwurst
Mettwurst
Osso Collo
Geselchtes
Surfleisch
Frankfurter
Bratwurst
Rohwurst
Räucherwurst
Rohschinken

Fisch- und Fischerzeugnisse

Fisch geräuchert oder eingelegt

Thunfisch
Makrele
Sardinen
Sardellen
Hering
Rollmops
Matjes

Alkoholische Getränke

Rotwein
Champagner, Sekt
Weizenbier
Obergärige Biere, wie Weißbier,
naturtrübe Biere
Spirituosen

Gemüse

Sauerkraut
Tomatensoße

Sonstiges

Rotweinessig, Backhefe, Hefeextrakt
Flüssige Suppenwürze z.Bsp. Maggi ®
Ketchup, Glutamat

Lebensmittel mit einem geringen Gehalt an Histamin

Weichkäse, z.Bsp. Mozzarella
Butterkäse
Cheddar
Tilsitter
Mondseer
Schlosskäse
Geheimratskäse
Streichkäse
Frischkäse
Sauermilchprodukte, wie Joghurt, Topfen,
Buttermilch

Frisches Fleisch

Frischer Fisch

Weißwein

Untergärige Biere, wie Pils ®, Ottakringer ®

Frisches oder tiefgekühltes Gemüse, Spinat,
Morcheln, Steinpilze, Melanzani