



Histaminarme Ernährung

Histamin ist eine körpereigene Substanz, welche die Symptome einer allergischen Reaktion bewirkt. Sie wird im Körper aus den Mastzellen freigesetzt. Histamin kommt auch in manchen Nahrungsmitteln vor. Im Darm kann Histamin beim bakteriellen Abbau der Aminosäure L-Histidin entstehen. Fehlt das Enzym (Diaminoxidase (DAO)), welches das Histamin abbaut, im Körper oder ist es gehemmt, so entstehen Symptome einer sogenannten „Histaminose“ (z.B. Juckreiz, Nesselausschlag, Herzklopfen, Blutdruckabfall, Schnupfen, Asthma, Kopfschmerz, Magen-Darmbeschwerden).

Histaminreiche Nahrungsmittel können deshalb bei Personen mit entsprechender Neigung allergieähnliche Reaktionen auslösen. Deshalb sollten histaminempfindliche Personen den Verzehr von histaminreichen Nahrungsmitteln meiden. Auch kann Alkohol zusätzlich das Enzym hemmen. **Der Konsum von alkoholischen Getränken begünstigt somit das Auftreten von Symptomen.**

Histaminreiche Nahrungsmittel

Fleisch	zu meiden: Alle Wurstwaren wie z. B. Bratwurst, Cervelat, Mettwurst, Le Parfait, Aufschnitt Auch alle rohen, geräucherten und gepökelten Wurstwaren wie Salami, Bündnerfleisch, Mostbröckli, Rohschinken, Schinken, Räucherschinken, Landjäger etc. Verdorbenes Fleisch
Fisch	zu meiden: Thunfisch, Makrele, Sardinen, Sardellen, Krustentiere, Hering Besonders als Konserve und als marinierte, gesalzene oder getrocknete Fische Fischsaucen Verdorbenes Fisch

Käse	zu meiden: Alle Hart-, Weich- und Schmelzkäse Wählen Sie Frischkäse wie z. B. Hüttenkäse, Quark und andere Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Rahm
Gemüse	zu meiden: Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Auberginen, Avocado, Pilze Von der Industrie gerüstete Salate Wählen Sie alle anderen Gemüse, frisch oder tiefgekühlt
Ausserdem	zu meiden: Rotwein, Weisswein, Bier, Hefeextrakte, Sojasauce

Histamingehalt ausgewählter Nahrungsmittel

Wegen der starken Schwankungen des Histamingehalts in Lebensmitteln sind die angeführten Werte lediglich Richtwerte, die stellvertretend für bestimmte Nahrungsmittelgruppen stehen. Histamin ist hitzestabil und kann weder durch Kochen, Braten, Backen oder Mikrowellen und auch nicht durch Tiefkühlen zerstört werden. Es ist durchaus möglich, dass einzelne auf Seite 1 aufgeführte ungeeignete Nahrungsmittel in kleinen Mengen vertragen werden, wenn die individuelle Toleranzschwelle nicht überschritten wird. Nicht vergessen: Der gleichzeitige Konsum von alkoholischen Getränken begünstigt das Auftreten von Symptomen.

Histaminliberatoren

Zahlreiche Nahrungsmittel enthalten andere, dem Histamin ähnliche Stoffe (sogenannte biogene Amine), die entweder direkt oder über die Behinderung des Histaminabbaus Beschwerden auslösen können. Andere Nahrungsmittel können direkt im Körper unspezifisch Histamin freisetzen. Dies sind Histaminliberatoren. Über Histaminliberatoren weiss man in der Wissenschaft noch eher wenig.

Nahrungsmittel, welche Histaminliberatoren enthalten:

Zu meiden:	Schokolade/Kakao Erdbeeren Zitrusfrüchte Schalen- und Krustentiere Nüsse (vor allem ranzige)
------------	--

	von – bis (max.) Histamin (mg/kg)		von – bis (max.) Histamin (mg/kg)
Käse		Fisch	
Emmentaler	< 10-500 (2500)	Fisch fangfrisch	0
Bergkäse	< 10-1200	Frischfisch verdorben	Bis 13000
Parmesan	< 10-580	Tiefkühlware	0-5(>50)
Gouda	< 10-200 (900)	Konserven z. B. Thunfisch	0-15(300)
Tilsiter	<10-60	Gemüse	
Camembert, Brie	<10-300 (600)	Tomaten (Ketchup)	22
Alkoholische Getränke		Spinat	30-60
Weine	bis über 10	Avocado	23
Sekt/Champagner	bis 5	Auberginen	26
Fleisch/Wurst		Sauerkraut	10-200
Salami	<10-280	Essig	
Cervelat	<10-100	Rotweinessig	4
Frischfleisch	<1		

Quelle: PD Dr. R. Jarisch, Wien und Herr Dr. St. Bodmer, Biodyn GmbH, Schweiz

Bemerkung: Schlumberger Sekt enthält Histamin nur in Spuren

Erarbeitet von der Ernährungsberatung USZ/NIC/HEU/ 14. Oktober 1999. In
Zusammenarbeit mit Fr. PD Dr. B. Ballmer-Weber, Allergiestation, Dermatologische Klinik
USZ