

ERNÄHRUNG BEI HISTAMININTOLERANZ

Was ist Histamin?

Histamin zählt zu den biogenen Aminen. Histamin entsteht in verschiedenen Lebensmitteln durch den bakteriellen Abbau der Aminosäure Histidin. Der Abbau findet sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln statt, vorrangig bei eiweißreichen Lebensmitteln (z. B. Fisch).

Es wird auch in solchen Lebensmittel gebildet, die im Laufe der Verarbeitung, Reifung und Lagerung einer Veränderung unterliegen. Hierbei spielen die biogenen Amine als Aroma- und Geschmackstoffe oder als deren Vorstufen eine wichtige Rolle (z. B. Sauerkraut, Rohwurst, Käse, Sekt, Wein, Bier). In langsam reifenden Käse- und Wurstsorten (z.B. Roquefort, Salami) findet man höhere Konzentrationen, da die Mikroorganismen über einen längeren Zeitraum aktiv sind und mehr Histidin zu Histamin abbauen können.

Einige Nahrungsmittel enthalten aber von Natur aus Histamin.

Histamin wird auch aktiv vom Menschen selbst produziert und in Blut- und Gewebszellen gelagert. Es ist somit an der Regulation von verschiedenen Körperfunktionen beteiligt.

Regulationsmechanismen verhindern beim gesunden Menschen eine toxische Wirkung des Histamins.

Histaminintoleranz:

Die Histaminunverträglichkeit (Histaminintoleranz) kann durch eine vermehrte Zufuhr von Histamin oder durch einen Mangel des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) bedingt sein. Konkret bedeutet dies ein Ungleichgewicht zwischen Histamin und dem histaminabbauenden Enzym Diaminoxidase.

Dadurch bleibt Histamin länger im Blut und kann Beschwerden wie verstopfte Nase, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Magen - Darmbeschwerden, Asthma bronchiale, Hautjuckreiz, Hitzegefühl, Gesichtsrötung, Müdigkeit, niedriger Blutdruck, Herzrhythmusstörungen und Schwellungen der Augenlider verursachen.

Normalerweise wird nach positiver Diagnose einer Histaminintoleranz eine histaminarme Ernährung als vorrangig empfohlen.

Das Vermeiden von histaminhaltigen Speisen und Getränken ist die Grundvoraussetzung.

Histamin ist hitze- und kältestabil und kann daher weder durch Kochen noch durch Tiefkühlen zerstört werden.

Da durch die Lagerung von Lebensmitteln der Histamingehalt steigt, können aufgewärmte Mahlzeiten eine Quelle von Histamin sein.

ERNÄHRUNG BEI HISTAMININTOLERANZ

Histaminhaltige Nahrungsmittel:

Fleisch und Fleischwaren:

Geselchtes, Surfleisch, Bündner Fleisch, Speck, Tiroler Speck, Hamburger Speck, geselchte Mäsen, Bratwurst, Salami, Frankfurter, Cervelat, Dauerwurst, Räucherwurst, Osso collo, Rohschinken, Mettwurst, Landjäger, Rohwürste, Kantwurst, Leberstreichwurst

Fisch:

Thunfisch, Sardinen, Sardellen, Makrele, Hering, Räucherfisch, Rollmops und Krebstiere

Käse:

Emmentaler, Bergkäse, Alpenkäse, Quargel, holländischer Gouda, englischer Stilton, Tilsiter, Camembert, Cheddar, Monte Nero, Roquefort, Parmesan, Blauschimmelkäse, Provolone.

Käsesorten aus Rohmilch (nicht pasteurisierter Milch) neigen zu höheren Histamingehalten. Sie müssen als solche klar deklariert sein. Dazu gehören viele Hartkäsesorten und auch fast alle Ab-Hof-Käse.

Histaminfrei sind: Topfen, Cottage Cheese und andere Frischkäseerzeugnisse.

Einen geringen Histamingehalt haben: Butterkäse, Käse nach Holländer Art und Geheimratskäse.

Gemüse:

Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Tomatenketchup, Melanzani, Steinpilze, Morcheln, Avocado, Hülsenfrüchte, Weizenkeime und Brennessel

Getränke:

Rotwein, Weißwein, Sekt, Champagner, Bier, alkoholfreies Bier

Eine Ausnahme ist „Null komma Josef“ von Ottakringer, das fast keinen Alkohol und kein Histamin enthält.

Eine gleichzeitige Konsumation von Alkohol und histaminreichen Nahrungsmitteln (z.B. Käse + Rotwein) führt besonders häufig zu Beschwerden.

Alkohol selbst bewirkt eine Hemmung des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase in der Darmschleimhaut. Die Folge ist ein vermehrter Histamineinstrom in den Körper, mit Symptomen wie Gesichtsrötung, Hitzegefühl oder Kopfschmerz.

Sonstiges:

Trockenhefe, Hefeextrakt, Essig (Rotweinessig, Tafelessig, Apfelessig), Sojasauce

ERNÄHRUNG BEI HISTAMININTOLERANZ

Weitere Informationen:

Es gibt Nahrungsmittel, die histaminähnliche Substanzen (andere biogene Amine) enthalten, welche ebenfalls unerwünschte Reaktionen auslösen können. Dazu werden Schokolade und Kakao, Erdbeeren, Orange, Grapefruit, Banane, Ananas, Papaya, Himbeeren, Birne, Tomate, Hülsenfrüchte, Cashewnüsse und Walnüsse gezählt.

Darüber hinaus kann bei histaminintoleranten Personen eine verminderte Vitamin-B6- und Vitamin-C-Versorgung vorliegen, die wiederum zu einer erhöhten Histaminfreisetzung führen kann. Eine Substitution kann hier sinnvoll sein.

Vorsicht: es gibt Medikamente, welche die Diaminoxidase blockieren und somit das Histamin nicht ausreichend abgebaut werden kann.

Bei Histamin-Intoleranz durch Enzymmangel: die Zufuhr des Enzyms Diaminoxidase ist durch das Ersatzmittel Daosin® möglich. Das zugeführte Enzym verdaut das Histamin aus Nahrungsmitteln bevor es vom Körper aufgenommen werden kann und kann damit die Auswirkungen des Histamins auf den Körper verringern.

Folgende Lebensmittel werden für eine histaminarme Kost empfohlen (nach Lämmel 2006):

- Wasser, Kaffee und Tee
- Kartoffeln, Reis und Nudeln
- Getreideprodukte
- Frische Milchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Topfen und Frischkäse
- Gemüsearten wie Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Feldsalat, Gurken, Karotten, Knoblauch, Kürbis, Mangold, Paprika, Pilze, Radieschen, Rhabarber, Spargel, Zucchini, Zwiebeln
- Obstarten wie Äpfel, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Kirschen, Melonen, Stachelbeeren, Heidelbeeren
- Kräuter und Gewürze
- Pflanzenöl, Essigessenz
- Fleisch, Geflügel, Fisch und Wurst nur frisch oder tiefgefroren
- Frische Eier