

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie leiden an einer Histamin-Unverträglichkeit (Histamin-Intoleranz). Da Histamin auch über die Nahrung aufgenommen wird, haben wir die wichtigsten Informationen

zur richtigen Ernährung in diesem Handzettel für Sie zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

Ernährung bei Histamin-Intoleranz

Histamin wird von unserem Körper selbst gebildet, wir nehmen es aber auch über Lebensmittel auf. Histamin wird beim gesunden Menschen problemlos durch das Enzym Diaminoxidase DAO abgebaut. Wird dieses jedoch nicht ausreichend produziert, häuft sich Histamin im Körper an und führt zu einer Unverträglichkeitsreaktion, die sich ähnlich einer allergischen Reaktion (ohne jedoch eine zu sein)

äußert. Man spricht dann von einer Histamin-Intoleranz.

Beschwerden

Durch den gestörten Histaminabbau reagiert der Körper mit Symptomen wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Hautirritationen, Asthma, Fließschnupfen, Blähungen und chronischen Kopfschmerzen und Migräne. Die Intensität dieser Beschwerden ist individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt und hängt davon ab, wie viel Enzym der Körper noch produzieren kann. Betroffene sollten deshalb so wenig Histamin wie möglich über die Nahrung aufnehmen. Eine histaminarme Ernährung kann bis zur Beschwerdefreiheit führen.

enthält in der Regel mehr Histamin als Weißwein. Alkoholische Getränke sind eher zu vermeiden, da sie unter anderem die Aufnahme von Histamin begünstigen und die Diaminoxidase hemmen. Rotwein zählt ähnlich wie Hartkäse zu den Hauptauslösern der Intoleranzreaktion. Auch Medikamente, die den Histaminabbau stören, sollten auf ärztlichen Rat hin gemieden bzw. ersetzt werden. Eine hilfreiche Verträglichkeitsliste finden Sie unter www.histaminintoleranz.ch.

Therapie

Zur Vermeidung von Beschwerden ist, abhängig vom Ausmaß der Restfunktion des Enzyms DAO, auf histaminhaltige Lebensmittel unter Berücksichtigung der individuellen Toleranzgrenze möglichst zu verzichten. Probieren Sie aus, wie viel Histamin Sie problemlos vertragen. Gerne beraten wir Sie hinsichtlich Ihrer Ernährung sowie möglicher Präparate zur Unterstützung. Bitte überprüfen Sie Ihre Medikamente, ob diese möglicherweise den Histaminabbau stören.

Ungeeignete Lebensmittel:

- **Gemüsearten:** Sauerkraut, eingelegtes Gemüse, Tomatensaft, Tomatenmark, Spinat, Auberginen, Avocado, Wal-, Erd- und Cashewnüsse, Weizenkeime, Pilze
- **Obstarten:** überreife Bananen, Orangen, Grapefruit, Erdbeeren, Ananas, Kiwi, Papaya, Birnen, Himbeeren
- **gereifte Käsesorten** wie Emmentaler, Bergkäse, Parmesan, alter Gouda, Camembert, Brie
- **Fisch und Fleisch:** Geräuchertes, Gesalzenes und Mariniertes (Matjes, Rollmops, Thunfisch, Makrele, Salami, Cervelatwurst, Landjäger, Mettwürste, Rohschinken, Parmschinken, Bündner Fleisch und Speck), Thunfisch
- Soleier
- Tafelessig, Rotweinessig
- Hefeextrakte oder Hefepasten, Geschmacksverstärker
- Kakao und Schokolade
- alkoholische Getränke wie Wein, Sekt, Champagner, Bier

Histamin in Lebensmitteln

Unverarbeitete, frische Lebensmittel enthalten relativ wenig Histamin, aber der Gehalt kann bei der Verarbeitung durch mikrobiologische Prozesse wie Gärung, Reifung oder Fermentation sowie bei Lagerung oder Verderb stark ansteigen. Deshalb enthalten vor allem fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Bier und insbesondere lang gereifte Sorten von Wein und Käse viel Histamin. Gleiches gilt für Wurst – speziell Salami – und rohen Schinken, Hefeextrakt, der gern als Geschmacksverstärker eingesetzt wird, sowie für unsachgemäß gelagerte, leicht verderbliche Lebensmittel wie beispielsweise Thunfisch oder Makrelen (auch Konserven, die zu lange geöffnet gelagert wurden) und Sojaprodukte (Sojasoße, Tofu). Rotwein

Apothekenstempel