

Histamin-Intoleranz

Die wichtigsten histaminhaltigen Nahrungsmittel

	von – bis (max.)
Käse	
Histamin (mg/kg)	
Emmentaler	< 10 – 500 (2500)
Bergkäse	< 10 – 1200
Parmesan	< 10 – 580
Gouda, Edamer, Stangenkäse	< 10 – 200 (900)
Tilsiter, Geheimschmelzkäse, Butterkäse	< 10 – 60
Österr. Blau- u. Grünschimmelkäse	< 10 – 80
Camembert, Brie	< 10 – 300 (600)
Schlosskäse, Romadour	< 10 – 100
Quargel	< 10 – 50 (390)
Frischkäse, Topfen	0
Rohwürste/Rohschinken	
Salami	< 10 – 280
Cervelatwurst, Kantwurst	< 10 – 100
Ossobuco, Westfälischer Schinken	< 10 – 300
Frischfleisch	< 1
Fisch/Fischprodukte	
Fisch fangfrisch	0
Frischfisch verdorben	< 13000
Tiefkühlware	0 – 5 (>50)
Vollkonserven (z. B. Thunfisch)	0 – 15 (300)
Gemüse	
Tomaten (Ketchup)	22
Spinat	30 – 60
Avocado	23
Melanzane (Auberginen)	26
Sauerkraut	10 – 200

Essig

	Histamin (µg/kg)
Rotweinessig	4000

Alkoholische Getränke

Rotwein	< 3800
Österr. Rotweine	60 – 600 (1100)
Österr. Weißweine	10 – 120
Sekt	15 – 80
Champagner	670
Bier	25 – 50
Weizenbier	120 – 300
alkoholfreies Bier	15 – 40

Wegen der starken Schwankungen der Histamingehalte 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.



Quelle: Jarisch R et al., „Histamin-Intoleranz“, 1999, Georg Thieme Verlag Stuttgart-New York. ISBN 3-13-105381-X

Klare Diagnose. Histamin- Intoleranz

Histamin ist eine körpereigene Substanz, die insbesondere beim Auftreten allergischer Reaktionen eine zentrale Rolle spielt. Histamin ist auch in fast jedem Nahrungsmittel enthalten v.a. in Lebensmitteln, an deren Erzeugung Mikroorganismen beteiligt sind.

Mangel an Diamin-Oxidase

Histamin wird im Organismus durch das Enzym Diamin-Oxidase (DAO) abgebaut. DAO ist hauptsächlich im Dünndarm, Leber, Nieren und in den weißen Blutzellen, bei Schwangeren zusätzlich in der Plazenta, zu finden. Diamin-Oxidase ist ein empfindliches Enzym, das von verschiedenen Substanzen wie Alkohol sowie diversen Medikamenten gehemmt werden kann.

Liegt nun ein Mangel der histaminabbauenden Diamin-Oxidase oder ein Missverhältnis zwischen Histamin und DAO vor, spricht man von einer Histamin-Intoleranz, einer Unverträglichkeit von Histamin. Vier von fünf Betroffenen sind Frauen in der Altersgruppe um 40 Jahre. Symptome treten auf, wenn der Organismus mit mehr Histamin belastet wird, als er abbauen kann. Dabei spielt es keine Rolle, ob der erhöhte Histaminspiegel aus Nahrungsmitteln stammt oder vom Körper selbst gebildet wird.

Lebensbedrohlich

Erschwerend kommt hinzu, dass sich Histamin addieren kann, bei Überschreiten der individuellen Toleranzgrenze treten also sehr schnell allergische oder allergieähnliche Symptome auf, die zu lebensbedrohlichen Krankheitsbildern führen können. Die schlimmste Konstellation ist jene, bei der sowohl eine echte Allergie, als auch eine Histamin-Intoleranz vorliegen.

Histaminarme Ernährung

Bei überempfindlichen Personen kann die Aufnahme großer Histaminmengen mit der Nahrung allergieähnliche Symptome wie Kopfschmerz, Hitzegefühl, Gesichtsrötung, Magen-Darm-Beschwerden (einschl. Durchfälle), Müdigkeit, Hypotonie, Herzrhythmusstörungen und Asthmaanfälle auslösen. Deshalb sollten histaminempfindliche Personen den Verzehr der angeführten Nahrungsmittel vermeiden:

Die häufigsten Auslöser von Beschwerden sind:

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

Eine Abklärung mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt ist sinnvoll, wenn Sie nach Genuss dieser Nahrungsmittel unter allergieähnlichen Beschwerden (wie oben beschrieben) leiden.

