



**Dr. Martin GÄBLER**  
Arzt f. Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin  
Notarzt

Reidenweg 26, 9500 Villach

Tel: 04242-550 40 Fax: -14

# HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT (Histaminintoleranz)

## Allgemeines

Histamin ist ein biogenes Amin. Es entsteht, wenn Bakterien die Aminosäure Histidin abbauen. Dieser Vorgang wird bewusst bei der Herstellung gereifter Lebensmittel wie z. B. Sauerkraut, Käse, Salami, Sekt, Wein und Bier usw. verwendet. Größere Mengen an Histamin können aber auch ein Zeichen von Verderb sein, wie bei Fisch, der in frischem Zustand kein Histamin enthält.

Bei der Histaminintoleranz handelt es sich um **eine erworbene Unverträglichkeit** von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin.

## Ursache

ist ein **Mangel an histaminabbauendem Enzym Diaminoxidase (DAO)** oder ein Missverhältnis zwischen Histamin und der DAO. Dadurch bleibt Histamin verlängert im Blut und verursacht Allergie-ähnliche Beschwerden.

## Symptome

Kopfschmerzen, verstopfte Nase, Schwindelgefühl, Asthma, Sodbrennen, Krämpfe, Durchfall, Erbrechen, Hautrötung oder Hautausschlag, niedriger Blutdruck.

## Histaminarme Ernährung

### **Weglassen von histaminhaltigen Nahrungsmittel:**

- **Rotwein, Bier (auch alkoholfreies Bier, außer "Null komma Josef"), Sekt, Champagner,**
- **Käse** wie Emmentaler, Bergkäse, Parmesan, Gauda, Edamer, Stangenkäse, Tilsiter, Schmelzkäse, Geheiratskäse, Butterkäse, Blau- und Grünschimmelkäse, Camembert, Brie, Roquefort, Schlosskäse, Romadur, Quargel, Cheddar, Chester, ungarischer Schafskäse, Monte Nero,
- **Wurst und Schinken** wie Salami, Kantwurst, Hauswürstel, Knappseer, Bratwurst, Frankfurter, Leberstreichwurst, Geselchtes, Surfleisch, Speck, Osso collo, Westfälischer Schinken und andere Roh- und Räucherschinken,
- **Tomaten** (Ketschup, Pizza ...), **Sauerkraut, Spinat, Auberginen, Avocado, Steinpilz, Morcheln** und
- **Fisch** wie Thunfisch, Makrele, Sardine, Hering als Konserve, Räucherfisch und verdorbene Frischfische
- **Rotweinessig**, zum Teil auch **Apelessig, Trockenhefe** und **Hefeextrakt**

**Außerdem verursachen oft histaminähnliche Stoffe häufig diese allergischen Reaktionen, wie**

- **Schokolade, Kakao und Nüsse,**
- **Erdbeeren und Zitrusfrüchte**
- **Banane, Ananas, Kiwi, Papaya, Himbeeren, Birnen, Hülsenfrüchte** und **Weizenkeime.**

### **Toleranz testen und Esstagebuch führen!**

**Essen Sie nach den Richtlinien einer gesunden Ernährung,** ausgewogen und vielfältig. Vermeiden Sie Lebensmittel mit einer langen Reifezeit, Dosen und Konserven und Räucherwaren. Fast histaminfrei sind Butterkäse, Käse nach Holl. Art und Geheiratskäse sowie Topfen, Hüttenkäse und andere Frischkäseerzeugnisse, Frischfisch und frische Meeresfrüchte, Frischfleisch und frische Wurstwaren, Ei, Fette und Öle, Brot und Getreideprodukte, Kartoffel, Gemüse und Obst, welche oben nicht angeführt sind.