



Ernährung bei Histaminintoleranz

Was ist Histamin und was bewirkt es?

Histamin gehört chemisch gesehen zu den biogenen Aminen, die in geringen Mengen natürlicherweise in fast allen Lebensmitteln vorkommen. Sie entstehen beim Ab- und Umbau von Eiweiß. Histamin ist auch ein Gewebshormon, welches im Körper produziert wird. Dort, wo es ausgeschüttet wird, kommt es zur Kontraktion der Muskulatur, z.B. Atemwege, Darmtrakt oder auch Gebärmutter. Dagegen wirkt Histamin auf die Blutgefäße entspannend, so dass es zum Blutdruckabfall kommen kann, außerdem führt es zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Gefäße.

Histamin wird bei allergischen Reaktionen in großen Mengen ausgeschüttet und kann folgende Wirkung entfalten:

- Haut: Hautrötungen, Quaddelbildungen, Juckreiz, Nesselsucht, Ekzeme
- Magen-Darm-Trakt: Übelkeit bis zum Erbrechen, Durchfall, Magenkrämpfe, Blähungen
- Herz-Kreislauf-System: Herzrasen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckabfall
- sonstige Reaktionen: laufende Nase, Asthma, Kopfschmerzen und Migräne

In schlimmsten Fällen kann es zu einem allergischen Schock und somit zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen.

Was ist eine Histaminintoleranz?

Normalerweise ist der menschliche Organismus in der Lage mit größeren Histaminmengen fertig zu werden. Das Enzym Diaminoxidase (DAO) baut das Histamin im Dünndarm zu einem großen Teil vor der Aufnahme ins Blut ab, aber auch in der Leber, im Blut und in der Niere sind die DAO und ein weiteres Enzym mit dem Abbau des Histamins beschäftigt. So gelangt auch nach dem Verzehr größerer Mengen an Histamin nur wenig Histamin in den Körper. Bei gesunden Menschen kommt es erst zu Problemen, wenn die aufgenommene Histaminmenge sehr groß ist, wie etwa bei verdorbenen Meerestieren. Besonders empfindliche Menschen hingegen können aber schon auf geringe Mengen mit Symptomen reagieren.

Ursachen für eine erhöhte Histaminbelastung im Körper sind:

- Hemmung des histaminabbauenden Enzyms DAO:
Enzymdefekte, Medikamente (wie z.B. bestimmte Schlaf- u. Schmerzmittel, Antirheumatika und hustenlösende Substanzen) sowie Alkohol können die Aktivität des Enzyms verringern
- Verzehr anderer biogener Amine:
Tyramin, Phenylethylamin und Serotonin sind weitere biogene Amine, die für den Abbau das Enzym DAO benötigen. Da diese biogenen Amine bevorzugt abgebaut werden, bleibt für den Histaminabbau nicht mehr genügend Kapazität des Enzyms DAO übrig.

Tyramin, Phenylethylamin und Serotonin sind enthalten in: Bananen, Ananas, Papaya, Cashewnüssen, Walnüssen, Kakao/Schokolade

- Verzehr von Histaminliberatoren:
Histaminliberatoren sind Substanzen, die das im Körper gespeicherte Histamin freisetzen bzw. aktivieren können. Dazu gehören Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Tomaten, Meeresfrüchte, Alkohol und Glutamat
- Akuter Magen-Darm-Infekt

Die Beschwerden nach dem Verzehr histaminreicher Nahrungsmittel treten meist unmittelbar, tlw. aber auch zeitverzögert (bis zu 24 Stunden) auf. Hierdurch wird die Suche nach den Auslösern deutlich erschwert.

Die Histaminintoleranz ist keine angeborene sondern eine erworbene Krankheit, sie entwickelt sich mit zunehmendem Alter schleichend. Meist sind Frauen (ca. 80% aller Patienten) ab einem Alter von 40 Jahren betroffen. Häufig besteht gleichzeitig eine echte Allergie.

Die sicherste Methode eine Histaminintoleranz festzustellen ist die Eliminationsdiät. Dabei werden über 4 Wochen alle histaminreichen und freisetzenden Lebensmittel gemieden. Wenn sich die Symptome bessern liegt mit großer Wahrscheinlichkeit eine Histaminintoleranz vor. Durch einen Provokationstest kann die Diagnose überprüft werden, indem absichtlich stark histaminhaltige Lebensmittel verzehrt werden.

Therapie

Die Therapie der Histaminintoleranz beruht auf einer Umstellung der Ernährung. Eine histaminarme Diät lässt Beschwerden verschwinden bzw. verbessert diese deutlich und normalisiert die Gesamtsituation des Betroffenen. Meist tritt innerhalb von zwei Wochen schon eine Besserung ein. Neben histaminreichen Nahrungsmitteln sollte der Patient auch histaminfreisetzenden Lebensmitteln und Medikamenten entsagen. Alternativ und zusätzlich zur Diät kann der Arzt auch Antihistaminika verordnen. Seit einiger Zeit sind DAO-Kapseln als diätetische Lebensmittel auf dem Markt, die bei DAO-Mangel eingenommen werden können.

In welchen Lebensmitteln kommt Histamin vor?

Mit der Nahrung nehmen wir täglich bis zu 4 mg Histamin zu uns. Aus toxikologischer Sicht ist eine Histaminkonzentration von 100-225mg/kg Lebensmittel als kritisch anzusehen. Die Quellen für eine hohe Histaminzufuhr sind hauptsächlich lang gelagerte oder gereifte Lebensmittel.

1. Große Mengen Histamin finden sich in Lebensmitteln, die mit Hilfe von Bakterien- oder Hefekulturen hergestellt oder genießbar gemacht werden wie z.B.: Sojasauce, Salami, Käse, Sauerkraut, (Weiß-) Bier, Wein oder Sekt. Neben dem erwünschten Prozess der Reifung können erhebliche Mengen an Histamin als Nebenprodukt gebildet werden.
2. Bei unsachgemäßer Lagerung entsteht Histamin in den Lebensmitteln durch den Abbau der Aminosäure (Eiweißbestandteil) Histidin: Fischvergiftungen sind oft auf einen extrem hohen Gehalt an Histamin zurückzuführen. Der Gehalt an Histamin hängt von der Herstellung und der Lagerung der Lebensmittel ab. Genaue Werte können deshalb nicht angegeben werden.

Empfehlungen zur histaminarmen Ernährung:

- Fischarten wie Makrele, Hering, Sardellen und Thunfisch einschränken, besser meiden.
- Anstelle von geräuchertem, getrocknetem, gesalzenem oder konserviertem Fisch besser frischen oder tiefgefrorenen Fisch verwenden.
- Milch und Milchprodukte wie Frischkäse, Speisequark und Butterkäse anstelle von Hartkäse, Camembert, Schimmelkäse und Harzer Roller verzehren.
- Jungen Käse gegenüber altem, lange gereiften Käse vorziehen, der höchste Gehalt an biogenen Aminen befindet sich im Rindenbereich.
- Kochwurst und Brühwurst gegenüber Rohwurst (Salami, Mettwurst, Cervelatwurst) und rohem Schinken sowie Landjäger bevorzugen.
- Pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Salat, Getreideprodukte) enthalten nur wenig Histamin, mit Ausnahme von Sauerkraut. Sauerkraut sollte deshalb gemieden werden.
- Lebensmittel mit hohem Gehalt an anderen biogenen Aminen, wie Bananen, Ananas, Papaya, Nüsse, Kakao sowie Schokolade meiden.
- Vermeiden Sie zusätzlich Lebensmittel, die das im Körper gespeicherte Histamin freisetzen bzw. aktivieren können; diese sind: Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Tomaten, Alkohol und Meeresfrüchte (Histaminliberatoren).
- Alkoholfuhr einschränken. Kleine Mengen an Weißwein, Sekt und Pils sind besser verträglich als Rotwein oder Weißbier.

Geeignete und ungeeignete Lebensmittel bei Histaminintoleranz

	Histaminarme Lebensmittel (geeignet)	Histaminreiche Lebensmittel (ungeeignet)
Fleisch/Geflügel/Fisch und Fleischwaren	Grundsätzlich frisches oder tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel, Fischarten wie Dorsch, Seelachs, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch und Schellfisch Koch- und Brühwürste	Geräuchertes, gepökeltes, mariniertes, getrocknetes, verdorbenes, schlecht gelagertes Fleisch und Geflügel, Leber und Fleischextrakte Hering, Sardellen, Thunfisch, Makrele, Fischkonserven, Schalentiere und Muscheln Rohwürste (Salami, Cervelatwurst, Mettwurst) roher Schinken
Milch- und Milchprodukte/Käse	FrISChe Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Sahne, Butter, Frischkäse, Quark, Butterkäse und junger Gouda	Lang gereifter Käse wie Emmentaler, Parmesan, Camembert, Brie, Tilsiter, Edamer, Chester, Cheddar, Harzer, Schmelzkäse, Schimmelkäse
Getreide und Getreideprodukte	Brot, Backwaren, Getreideflocken, Reis, Nudeln, Dinkel Weizen, Gerste, Hirse...	Backwaren mit Zusatzstoffen, Fertigbackmischungen, Weizenkeime

Obst	Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Rhabarber, Kirschen, Johannisbeeren, Äpfel, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche und Birnen	Überreifes Obst, Zitrusfrüchte, Ananas, Bananen, Kiwi, Himbeeren, Erdbeeren, Papaya, Obstkonserven, Nüsse
Gemüse	Kartoffeln, Grüner Salat, Kohl, rote Bete, Kürbis, Zwiebeln, Radieschen, Rettich, Paprika, Karotten, Brokkoli, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch, frische Kräuter	Tomaten, Spinat, Sauerkraut, Gemüsekonserven, eingelegtes Gemüse (Rote Bete, Gurken, Zwiebeln), Soja, Keime und Sprossen
Süßwaren	Fruchtbonbons, Fruchtgummi, Kaugummi, Popcorn, Honig, Konfitüre	Schokolade, Nougat, Marzipan, Marmelade, Erdnusscreme
Getränke	Kaffee, Tee, Wasser, Obstsäfte (außer mit Zitrusfrüchten),	Schwarzer- u. grüner Tee, Brennesseltee, Tomatensaft, Obstsäfte aus Zitrusfrüchten
Alkohol	Klare Schnäpse, Weißwein, helles Bier (Pils, Kölsch)	Weißbier, Rotwein, Liköre, Sekt, Champagner
Sonstiges	Butter, Margarine, Öle, Gewürze, Apeflessig und Essigessenz	Algengerzeugnisse, Hefeextrakte, Glutamat, Rotweinessig, Sojaprodukte wie Tofu, Sojasoße...

Bitte beachten:

- Beim Einkauf von Hackfleisch, Mett, Fleisch und Fisch besonders auf Frische achten.
- Lebensmittel und Speisen direkt aus dem Kühlschrank verwenden, nicht auf Zimmertemperatur erwärmen.
- Fleisch- u. Fischgerichte nicht wieder aufwärmen.
- Einge kaufte Lebensmittel nicht lange lagern, besser frisch einfrieren.
- Kochen, Backen, Einfrieren oder andere Zubereitungs- bzw. Verarbeitungsschritte ändern den Gehalt an biogenen Aminen nicht.
- Auf Geschmacksverstärker (Glutamat E 620-625) verzichten, da diese den Histaminabbau behindern können.

Quellen: „Ernährungstherapie der Histaminintoleranz“, Anne Kamp, E&M 2009
„Histaminintoleranz und Glutamatunverträglichkeit“, S. Ulrich, J. Stein, E&M 2009

Stand: März 2016