

---

# Infos rund um histaminarme Ernährung

## Infos & Tipps von Betroffenen für Betroffene

---

Viele Betroffene vertragen Histamin nicht mehr so gut. Ernährung ist wie bei so vielem ein Baustein bei unserem Krankheitsbild. Ein Verzicht auf histaminreiche Lebensmittel kann helfen, Entzündungsreaktionen im Körper zu lindern und somit den Allgemeinzustand zu verbessern. Um dies zu testen, reicht ein Verzicht von ca. 6 Wochen. Die Umstellung wirkt schwierig, ist mit etwas Hilfestellung aber umsetzbar und kann sich wirklich lohnen.

Der Einsatz von Antihistaminika kann ebenfalls sinnvoll sein. Dies kann aber nur ein Arzt abschließend beurteilen.

Wenn sich deine Histaminbeschwerden trotz Ernährungsumstellung übrigens nicht bessern, lies dir doch mal die Zutatenliste deiner Medikamente (verträgliche und unverträgliche Varianten – klicke [hier](#)) und deiner Kosmetikartikel (Creme, Zahnpasta etc.) durch.

---

### Test

---

Es ist möglich den DAO-Wert (abbauendes Enzym im Darm) oder das Histamin im Blut zu bestimmen. Stuhluntersuchungen werden ebenfalls angeboten. Zu Aussagekraft, Sinn und Kosten der jeweiligen Testungen finden sich unterschiedliche Angaben. Der „einfachste“ Test ist allerdings die Auslassdiät.

---

### Links zum Thema

---

- In den sozialen Medien findest du viele Accounts rund um das Thema – einfach mal bei Insta & Facebook stöbern
- Verträgliche Nahrungsergänzung und große Wissensdatenbank (klicke [hier](#))
- Lebensmittelliste (klicke [hier](#) oder [hier](#))
- Informationen und Rezepte (klicke [hier](#) oder [hier](#) oder [hier](#))
- Shop für histaminarme Lebensmittel (klicke [hier](#))

---

## Mögliche Symptome einer Histaminintoleranz

---

Die Auflistung ist nicht vollständig, sondern dient lediglich einer Orientierung.

Mögliche Symptome einer Histaminintoleranz sind:

- Kopfschmerzen/Migräne
- Konzentrationsmangel
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Schwindel
- Magen- und Darmbeschwerden
- Hautrötungen/Ausschlag
- Atemwegsbeschwerden und Asthma
- Hitzewallungen
- Antriebsschwäche
- Halsschmerzen
- geschwollene Nasenschleimhäute
- Fließschnupfen

---

## Tipps (bei Histaminüberschuss) von Betroffenen

---

- Bleibe entspannt und bewahre Ruhe
- Trinke viel (möglichst sulfatarmes) Wasser
- Nimm Vitamin C zu dir (Tulsi-Tee oder Petersilie senken ebenfalls den Histaminspiegel)
- Ersetze dunkle Schokolade durch weiße Schokolade
- Ersetze Weizenprodukte durch Dinkelprodukte
- Ersetze Kaffee durch koffeinfreien Kaffee oder Dinkelkaffee
- Ersetze Tomatensoße durch Paprikasoße/-mark oder Frischkäse (gelbe Tomaten sind übrigens manchmal besser verträglich)
- Ersetze Softdrinks durch verträgliche Saftschorlen
- Nimm in Absprache mit deinem Arzt ggf. Antihistaminika

Informiere bei starken Reaktionen einen Arzt oder wähle den Notruf 112.