



## Ernährung bei Histaminintoleranz

Die Histaminintoleranz (HIT) gehört zu den pseudoallergischen Überempfindlichkeitsreaktionen. Sie ist eine Lebensmittelunverträglichkeit auf mit der Nahrung zugeführtes Histamin. Dieses biogene Amin entsteht durch den bakteriellen Abbau des Eiweißbausteins Histidin. Man kann Histamin weder riechen noch schmecken, doch er ist in unterschiedlichen Konzentrationen in fast jedem Lebensmittel enthalten.

Histamin wird über das Enzym Diaminoxidase (DAO) abgebaut. Die Symptome einer Histaminintoleranz äußern sich beispielsweise als Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen oder Hautrötungen. Sie treten immer dann auf, wenn zu viel Histamin in die Blutbahn gelangt.

Nach dem Verzehr von histaminhaltigen Nahrungsmitteln wird das Histamin normalerweise im Darm abgebaut. Besteht jedoch ein Mangel an dem abbauenden Enzym, gelangt das überschüssige Histamin ins Blut und löst dort die allergieähnlichen Symptome aus. Die Ursache für die Histaminintoleranz ist das gestörte Histamingleichgewicht. Es besteht ein Missverhältnis zwischen im Körper vorhandenen Histamin und der Fähigkeit des Organismus, dieses abzubauen.

### Ernährungstherapie der HIT

Zur Therapie einer HIT eignet sich am besten eine Eliminationsdiät, das heißt das bewusste Meiden von Speisen und Getränken, die viel Histamin enthalten oder frei setzen können. Ferner die Reduzierung von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an anderen biogenen Aminen.

Bei vielen Betroffenen reicht bereits der Verzicht auf „Histaminbomben“ aus. Gänzlich verbannen lässt sich Histamin vom Speiseplan nicht. In eiweißhaltigen Nahrungsmitteln ist so gut wie immer Histamin anzutreffen. Es entsteht entweder im Verlaufe des mikrobiellen Verderbs oder während der Verarbeitung von Nahrungsmitteln, die einen bakteriellen Gärungs- und Reifungsprozess durchmachen. Bei einer HIT sind Frische (Reifegrad), Sorte und verzehrte Menge eines Nahrungsmittels zu beachten. Eine längere Lagerung bedeutet meist auch einen höheren Histamingehalt. Der Gehalt an Histamin in einem Nahrungsmittel kann stark schwanken, beispielsweise bei Emmentaler Käse von 0,1 bis 200mg Histamin pro 100g Käse. Die indivi-



duelle Verträglichkeit von Histamin ist so unterschiedlich, dass keine pauschalen Aussagen zur Lebensmittelauswahl gegeben werden können.

### Grundsätzlich gelten aber folgende Empfehlungen:

- Lebensmittel so frisch wie möglich verzehren!
- Frische Lebensmittel mit relativ hohem Gehalt an biogenen Aminen einschränken (s.u.)
- Verzicht auf gereifte, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Wurstwaren, Käse, Sekt, Rotwein, Sojaprodukte
- Jungen Käse (z.B. junger Ziegenkäse) gegenüber altem, lange gereiftem Käse vorziehen
- Fangfrischen und tiefgekühlten Fisch gegenüber geräuchertem, getrocknetem oder gesalzenem vorziehen
- Fischarten wie Makrele, Sardelle, Hering und Thunfisch meiden
- Fleisch frisch verzehren, gekühlt und tiefgefroren lagern (kein Hackfleisch, da hoher, schneller mikrobieller Verderb)
- Nach Möglichkeit keine Nahrungsmittel aus Konserven verzehren
- Alkohol, verschiedene Medikamente (bitte bei Ihrem Therapeuten erfragen!) sowie grüner und schwarzer Tee hemmen die Enzymaktivität der DAO. Bitte meiden oder mit Vorsicht verzehren
- Scharfe Gewürze (z.B. Pfeffer, Chili, Curry) sollten generell sehr sparsam verwendet werden. Sie können den Darm für Histamin durchlässiger machen.

**Bitte beachten: Kochen, Backen oder Einfrieren ändert den Gehalt an biogenen Aminen nicht!**



## Ernährung bei Histaminintoleranz

Im gesund & aktiv Ernährungsplan werden in der Hauptphase grundsätzlich die histaminreichsten Lebensmittel ausgeschlossen. Ebenso die „stärksten“ Histaminliberatoren sowie Nahrungsmittel mit einem natürlicherweise höheren Gehalt an biogenen Aminen.

In der Erhaltungsphase kann eine gezielte Wiedereinführung zusätzlicher Nahrungsmittel erfolgen (siehe oben genannte Nahrungsmittelübersicht). Hierfür sollte die persönliche Toleranzgrenze ausgetestet und darauf geachtet werden, dass diese nicht überschritten wird.

Es empfiehlt sich, zunächst maximal ein zusätzliches Lebensmittel pro Tag, in kleinen Mengen zu testen. Empfehlenswert ist es, ein Ernährungs- und Symptomtagebuch zu führen. So können mögliche Zusammenhänge zwischen den Beschwerden und den verzehrten Lebensmitteln deutlich werden.

Fleisch/Geflügel	Herz/Fleischsorte	Leber/Fleischsorte	Weinbergschnecke	
Fisch	Auster	Flusskrebs	Garnele	Hering
	Hummer	Jakobsmuschel	Krabbe	Languste
	Makrele	Miesmuschel	Sardelle	Sardine
	Taschenkreb	Thunfisch	Tintenfisch	Venusmuschel
Hülsenfrüchte	Augenbohne	Azukibohne	Belugalinse	Bohne (dick)
	Bohne (rot)	Bohne (schwarz)	Bohne (weiß)	Cannellini Bohne
	Erbse (grün)	Kichererbse	Kidneybohne	Limabohne
	Linsen	Mungobohne	Pintobohne	Sojabohne
	Sojanudel	Süßlupine	Tempeh (Soja)	Tofu
	Yambohne			
Nüsse/Kerne	Butternuss	Cashewnuss	Erdmandel	Erdnuss
	Haselnuss	Macadamianuss	Mandel	Paranuss
	Pekannuss	Pistazie	Sonnenblumenkerne	Walnuss
Gemüse	Alfalfasprossen	Algen	Aubergine	Austernpilz
	Avocado	Bambussprossen	Champignon	Kräutersaitling
	Paprika	Shiitakepilz	Spinat	Sprossen
	Steinpilz	Tomate		
Obst	Ananas	Banane	Birne	Erdbeere
	Grapefruit	Himbeere	Kiwi	Kumquat
	Limette	Mandarine	Orange	Papaya
	Pflaume	Pomelo	Zitrone	
Getreide	Buchweizen			
Fette/Öle	Walnussöl			
Milchersatz	Sojajoghurt	Sojamilch		
Tee	grüner Tee			