

Histamin-freie Ernährung:

Bei überempfindlichen Personen kann die Nahrungsaufnahme von größeren Mengen Histamin oder Histaminliberatoren zu Allergie-ähnlichen Symptomen führen wie z.B. Hitzegefühl, Gesichtsrötung, Kopfschmerz, Magen-Darmbeschwerden (einschließlich Durchfällen), Müdigkeit, Hypotonie, Herzrhythmusstörungen und Asthmaanfällen. Deshalb sollten histaminempfindliche Personen den Verzehr histaminhaltiger Nahrungsmittel vermeiden.

Die häufigsten Auslöser von Beschwerden sind:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. Alkoholische Getränke – insbesondere Rotwein | 5. Nüsse |
| 2. Käse – insbesondere Hartkäse wie Emmentaler | 6. Fisch |
| 3. Schokolade – Kakao-hältige Nahrungsmittel | 7. Tomaten, Sauerkraut, Spinat |
| 4. Salami - Rohwürste | 8. Zitrusfrüchte, Kiwi, Erdbeeren |

- Die Histamin-freie Ernährung sollte mindestens zwei Wochen striktest eingehalten werden!
- Danach können Sie probeweise in kleineren Mengen histaminhaltige Speisen in Ihren Speiseplan aufnehmen.

Auswahl der wichtigsten histaminhaltigen Nahrungsmittel:

| | <i>von – bis (max) Histamin (mg/kg)</i> | | <i>von – bis (max) Histamin (mg/kg)</i> |
|---|---|--|---|
| Käse | | Rohwürste/Rohschinken | |
| Emmentaler | <10-500 (2500) | Salami | <10-280 |
| Bergkäse | <10-1200 | Cervelatwurst, Kantwurst | <10-100 |
| Parmesan | <10-580 | Westfälischer Schinken, Osso collo | <10-300 |
| Camembert, Brie | <10-300 (600) | Mailänder, Landjäger, Kaminwürsten wie Salami | |
| Gouda, Edamer, Stangenkäse | <10-200 (900) | Knoblauchwurst, Mettwurst wie oben Genannte | |
| Schlosskäse, Romadur | <10-100 | Fisch/Fischprodukte | <i>Histamin (mg/kg)</i> |
| Österr. Blau- und Grünschimmelkäse | <10-80 | Fisch fangfrisch | 0 |
| Tilsiter, Geheiratskäse, Butterkäse | <10-60 | Frischfisch verdorben | bis 13000 |
| Quargel | <10-50 | Tiefkühlware | 0-5 (50 und mehr) |
| Gorgonzola, Bavaria blue wie Schimmelkäse | | Vollkonserven (z.B.Thunfisch, | 0-15 (300) |
| Cheddar wie Emmentaler | | Sardellen, Sardinen, Russen, geräucherte Makrelen) | |
| Alkoholische Getränke | <i>Histamin (µg/kg)</i> | Gemüse | <i>Histamin (mg/kg)</i> |
| Rotwein Maximalwerte | bis 3800 | Tomaten (Ketchup) | 22 |
| österr.Rotweine (Eigenmessungen) | 60-600 (1100) | Spinat | 30-60 |
| österr.Weißweine | 10-120 | Avocado | 23 |
| Sekt | 15-80 | Melanzane (Auberginen) | 26 |
| Champagner | 670 | Sauerkraut | 10-200 |
| Bier | 20-50 | Essig | <i>Histamin (µg/kg)</i> |
| Weizenbier | 120-300 | Rotweinessig | 4000 |
| alkoholfreies Bier | 15-40 | | |

Histaminliberatoren:

Kakao und Schokolade (außer weiße Schokolade), Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruit)
Nüsse (v.a. Walnüsse), Erdbeeren, Kiwi, Ananas, Papaya, Himbeeren, Birnen, Hülsenfrüchte

Histamin-freie Nahrungsmittel: Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Gebäck usw., Eier

alle Fleischarten (Pute, Rind,...) – frisch oder tiefgekühlt

alle Gemüse, die oben nicht angeführt sind z.B. Blattsalate, Karotten, Zucchini,...

Toastschinken, Pressschinken, Putenschinken,... d.h. alle Schinkenarten, die keine Reifungszeit benötigen

Extrawurst, Leberkäse, Frankfurter, Bratwürste,...d.h. alle Wurstarten, die keine Reifungszeit benötigen

Joghurt, alle Milchsorten, Frischkäse, Topfen,...d.h. alle Milchprodukte, die keine Reifungszeit benötigen

Literaturempfehlungen:

- „Histamin-Intoleranz Histamin und Seekrankheit“ von Univ. Prof. Dr. Reinhart Jarisch

Thieme Verlag – neue Ausgabe seit Okt. 2004 erhältlich.

- „Histaminarm kochen und genießen“ – Verlag Hubert Krenn ISBN 3-902351-18-7

herausgegeben vom Verband der Dipl. Diätassistentinnen EMB Österreich

© FAZ – 16.03.2006