

# Histamin-Unverträglichkeit, Histaminose, Histamin-Intoleranz

**WAS:** Unterschiedliche Begriffe mit einem gemeinsamen Ziel „Histamin in der Ernährung einzuschränken“. Jeder Betroffene hat eine unterschiedliche Intoleranzschwelle gegenüber Histamin (= Unterschied zur Nahrungsmittelallergie).

**DEFINITION:** Histaminintoleranz ist ein Ungleichgewicht zwischen anfallendem Histamin und Histaminabbau. Es werden keine IgE-Antikörper gegen Nahrungsbestandteile gebildet, und es braucht keine vorangehende Sensibilisierung. Die Reaktionen treten bei jedem Kontakt mit Histamin auf. Histamingehalt in Nahrungsmitteln variiert stark (z.B. durch die Lagerung); zudem wird er massiv durch Reifungs- und Gärungsprozesse beeinflusst.

## NAHRUNGSMITTEL

Histaminreiche Nahrungsmittel			
Nahrungsmittel	Histamingehalt (mg/kg)	Gehalt (mg/kg)	Empfohlene Histamin-Obergrenze (mg/kg)
<b>Fisch</b>	<b>gefroren</b>	<b>geräuchert/gepökelt</b>	<b>200</b>
Makrele	1 – 20	1 – 1788	n.d. – 210
Hering	1 – 4	5 – 121	1 – 479
Sardinen		14 – 150	3 – 2000
Thunfisch			1 – 402
<b>Käse</b>	<b>Histamin (mg/kg)</b>	<b>Tyramin (mg/kg)</b>	<b>keine offiz. Empfehlung</b>
Gouda	10 – 900	10 – 900	
Camembert	0 – 1000	0 – 4000	
Cheddar	0 – 2100	0 – 1 500	
Emmentaler	5 – 2500	0 – 700	
Swisstaler	4 – 2500	0 – 700	
Parmesan	10 – 581	0 – 840	
<b>Fleisch</b>			<b>keine offiz. Empfehlung</b>
Wurst	n.d. – 650	n.d. – 1237	
Salami	1 – 654		
Schinken, geräuchert	38 – 271	123 – 618	
<b>Gemüse</b>			
Sauerkraut	0 – 229	2 – 951	10
Spinat	30 – 60		
Aubergine	26		
Tomatenketchup	22		
Rotweinessig	4000 ug/l		
<b>Alkohol</b>	<b>Histamin (mg/l)</b>	<b>Tyramin 8mg/l)</b>	<b>in DE (mg/l)</b>
Weisswein	n.d. – 10	1 – 8	2
Rotwein	n.d. – 30	n.d. – 25	2
Bier	n.d. – 14	0,5 – 46,8	
Champagner	670 ug/l		

Nahrungsmittel mit potenzieller histaminfreisetzender Wirkung
<b>pflanzlich:</b>
Zitrusfrüchte
Papaya
Erdbeeren
Ananas
Nüsse
Tomaten
Spinat
Schokolade
<b>tierisch:</b>
Fisch
Schalentiere
Schwein
<b>andere:</b>
Additiva
Lakritz
Gewürze

Modifiziert nach Vllieg-Boersta BJ 2005

Modifiziert nach Jarisch et al. 2004 und Sarkadi L 2005

## ELIMINATIONSDIÄT – zu meiden ist folgendes:

Generell	Fleisch	Fisch	Käse	Gemüse, Früchte, etc.	Süßes
Gärungs-, Reifungs- oder Fermentationsprodukte (Alkohol, Essig)	Fleischkonserven Gepökelt, mariniertes/haltbargemachtes Fleisch	Fischkonserven Marinierte, gesalzene, getrocknete Fische	Hartkäse	Sauerkraut Spinat Tomaten	Schokolade
Konserven, Fertigprodukte, warm gehaltene oder aufgewärmte Speisen	Fleischkäse, Aufschnitt Alle Wurstwaren Trockenfleisch, Rohschinken		Weichkäse	Erdbeeren, Himbeeren, Zitrusfrüchte, Banane, Ananas, Kiwi, Nüsse	Kakao
Lange gelagerte Produkte	Innereien			Hülsenfrüchte	

Nach der Eliminationsdiät können die Nahrungsmittel stufenweise wieder eingeführt werden. Rücksichtnehmen auf: histaminhaltige Nahrungsmittel, biogene Amine, Histaminliberatoren, Diaminoxidasehemmer, Erhöhung der Darmdurchlässigkeit.

Mit freundlicher Genehmigung von Treffpunkt Ernährung, Monique Mura Knüsel, dipl.Ernährungsberaterin hf, Neuhofstr. 3c, 6340 Baar monique.mura@greenmail.ch