

HINWEISE FÜR DIE ERNÄHRUNG BEI HISTAMINTOLERANZ*

Die wichtigste Maßnahme bei einer Histamintoleranz ist eine histaminreduzierte bzw. -freie Ernährung.

Vitamin B6 und C

Vitamin B6 ist vermutlich ein Coenzym für Diaminoxidase, ein Enzym das Histamin abbaut. Sofern ein Vitamin-B6 Mangel festgestellt wird, ist die Einnahme von 1/2 mg pro Tag und kg Körpergewicht als therapeutische Maßnahme sinnvoll. Auch bei eiweißreicher Ernährung wird eine höhere Vitamin B6-Aufnahme empfohlen, da zum Abbau von Proteinen Vitamin B6 benötigt wird. Bedeutender als der Vitamin B6-Gehalt, ist das Verhältnis von Vitamin B6 zu Eiweiß: der Quotient (Vitamin B6/ Eiweiß) aus beiden sollte möglichst hoch sein.

Außerdem wird angenommen, dass Vitamin C in Dosierungen zwischen 1 und 3 Gramm täglich den Histaminspiegel senken kann.

Generell kann der Histaminspiegel bei Verzehr von Lebensmitteln und Stoffen ansteigen, die

- › viel Histamin enthalten
- › sogenannte Histaminliberatoren (= Stoffe, die Histamin aus den Körperzellen freisetzen) enthalten
- › das Histamin abbauende Enzym Diaminoxidase (= DAO) blockieren
- › weitere biogene Amine enthalten, welche vom Enzym DAO vorrangig vor Histamin abgebaut werden

Solche Stoffe und Nahrungsmittel sollten, zumindest zeitweise, gemieden werden.

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele:

Unverträgliche Nahrungsmittel, die einen hohen Histamingehalt haben

- Eingelegte/ konservierte Lebensmittel
- Geräuchertes Fleisch, Salami, Schinken, Innereien
- Viele Fischprodukte, insbesondere Fischkonserven
- Meeresfrüchte
- gereifte Käsesorten (je höher der Reifegrad, desto höher der Histamingehalt)
- Einige Gemüsesorten (Auberginen, Avocados, Sauerkraut, Spinat, Tomaten)
- Einige Obstsorten wie Bananen, Birnen, Rote Pflaumen, Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren
- alle Citrusfrüchte (z. B. Orange, Mandarine, Grapefruit)
- Alle eingelegten Gemüse aus der Dose/dem Glas
- Bohnen und Hülsenfrüchte (besonders Kichererbsen und Sojabohnen, auch Erdnüsse)
- Sojaprodukte (Sojamilch, Sojasahne, Tofu, Sojasoße)
- Weizenprodukte
- Bestimmte Biersorten wie Hefeweizen, (Rot-) Wein
- Obst- und Gemüsesäfte
- lactosefreie Milch
- Schwarzer Tee, Kaffee
- Schokolade, Kakao, Marzipan, Nougat, Knabbergebäck, Süßigkeiten mit Konservierungs- und/oder Farbstoffen
- Nüsse, Walnüsse, Cashewkerne
- Hefe
- Weinessig (besonders Rotweinessig), Tafelessig
- scharfe Gewürze (begünstigen die Histaminaufnahme im Magen-Darmsystem)

Nahrungsmittel, die im Körper unspezifisch Histamin freisetzen können (= Histaminliberatoren, enthalten biogene Amine)

- Zitrusfrüchte wie z. B. Orangen, Grapefruit etc.
- Ananas, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Pflaumen
- Fruchtsäfte
- Nüsse, insbesondere Walnüsse, Cashewnüsse
- Avocado, Champignons, Tomaten
- Hülsenfrüchte
- Weizenkeime
- Kakao und Schokolade
- evtl. Zusatzstoffe wie z. B. Glutamat, Benzoate, Farbstoffe, Sulfite, Nitrite

Nahrungsmittel, die die Histamin abbauende Diaminoxidase (DAO) blockieren

- Alkohol
- Kakao
- schwarzer und grüner Tee
- Mate Tee
- Energy Drinks (mit Inhaltsstoff Theobromin)

Zusatzstoffe mit Histamin

- Farbstoffe: Tartrazin (E 102), Chinolingelb (E-102), Gelborange S (E 110), Azorubin (E 122), Amaranth (E 123), Cochenillerot A (E 124), Erythrosin (E 127)
- Konservierungsstoffe: Sorbinsäure und Salze (E 200-203), Benzoesäure und Salze (E 210-213), PHB-Ester (E 220-227),
- Dipheyl und Orthaphenyl (E 231-232), Thraabenrudazol (E 223)
- Sonstige: Nitrate (E 251-252), Glutamate (E 620-625)
- Säureregulatoren (Di-, Tri- und Polyphosphate)
- Antioxidantien: Butylhydroxianisol (BHA), -droxitoluol (BHT)

Histaminarme Lebensmittel

Aufgrund weiterer, eventuell zusätzlich vorhandener Unverträglichkeiten ist zu beachten, dass der geringe Histamingehalt eines Lebensmittels allein noch nichts über die jeweilige Verträglichkeit für den Betroffenen aussagt.

- Fleisch (frisch, gekühlt, gefroren)
- Fisch (frisch oder tiefgefroren)
- Frischkäse
- Frisches Obst: Äpfel, Aprikosen, Heidelbeeren (=Blaubeeren), Johannisbeeren, Kirschen, Khaki, Litchi, Mango, Melone, Preiselbeeren
- Frisches Gemüse: Brokkoli, Grüner Salat, Gurke, Feldsalat, Kohlsorten, Rote Beete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Paprika, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Lauch, Mais, Rhabarber, Spargel, Zucchini
- Getreide, Teigwaren (Dinkel-, Mais-, Reismudeln, Hefe freies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrot, Reis, Haferflocken, Reiswaffeln Mais-, Reis-, Hirsemehl)
- Milchersatz (Reis-, Hafer-, Kokosmilch)
- alle nicht zitrusshaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte (außer Sauerkraut)
- Kräutertee
- Untergärige Biere, klare Schnäpse (Wodka, Rum etc.), Weißweine
- Grüner Tee
- Eigelb

Medikamentenwirkstoffe, die DAO blockieren

- Acetylcystein z. B. in Aeromuc, Pulmovent
- Ambroxol z. B. in Ambrobene, Ambroxol, Mucosolvan, Mucospas
- Aminophyllin z. B. in Myocardon, Euphyllin
- Clavulansäure z. B. in Augmentan
- Metamizol z. B. in Buscopan comp., Novalgin Metoclopramid z. B. in Paspertin, Ceolat comp.
- Verapamil z. B. in Isoptin

Medikamentenwirkstoffe, die Histamin freisetzen

- Mefenaminsäure z. B. in Parkemed
- Diclofenac z. B. in Deflamat, Diclobene, Voltaren, Neodolpasse, Neurofenac
- Naproxen z. B. in Proxen, Miranax
- Acetylsalicylsäure z. B. in Aspirin
- Röntgenkontrastmittel
- Opiate

geeignete Medikamente

- bei Schmerzzuständen z. B. Mexalen oder Seractil; Vorsicht bei Nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR wie z. B. Voltaren)
- gut verträgliches Antibiotika wie Erythromycin/ Erythrocin; Vorsicht bei Augmentan (s. Medikamentenwirkstoffe)

biogene Amine:

- Adrenalin
- Carnitin
- Dopamin
- Melatonin
- Noradrenalin
- Octopamin
- Serotonin
- Putrescin
- Tartracin Tyramin

***Wichtig:**

Der Metabolic Balance®-Ernährungsplan schließt eventuell ungeeignete Produkte bei Betroffenen absichtlich nicht aus, da die Verträglichkeit der Lebensmittel häufig sehr unterschiedlich ist. Da nicht alle Betroffenen gleich auf verschiedene Lebensmittel reagieren, empfiehlt sich zusätzlich immer eine aufmerksame Selbstbeobachtung. Schritt für Schritt kann so herausgefunden werden, welche Nahrungsmittel schlecht vertragen werden und daher gemieden werden sollten bzw. welche dem Körper gut tun. Unterstützend kann ein Ernährungstagebuch oder -protokoll sein, in das die täglichen Mahlzeiten und einzelnen Bestandteile sowie die Verträglichkeit notiert werden können.