

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), Nesselausschläge, 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, Rohschinken | 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:

Käse	<i>von – bis (max) Histamin (mg/kg)</i>	Rohwürste/Rohschinken	<i>von – bis (max) Histamin (mg/kg)</i>
Emmentaler, Cheddar	<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	verdorbener Frischfisch	bis 13000
Tilsiter, Geheimratskäse, Butterkäse	<10-60	Vollkonserven	0-15 (300)
Quargel	<10-50	(z.B. Thunfisch, Sardellen, Sardinen, Russen, geräucherte Makrelen)	
Gorgonzola, Bavaria blue wie Schimmelkäse		Gemüse	<i>Histamin (mg/kg)</i>
Alkoholische Getränke	<i>Histamin (µg/kg)</i>	Tomaten (Ketchup)	22
Rotwein Maximalwerte	bis 3800	Spinat	30-60
österr. Rotweine (Eigenmessungen)	60-600 (1100)	Avocado	23
österr. Weißweine	10-120	Melanzane (Auberginen)	26
Sekt	15-80	Sauerkraut	10-200
Champagner	670	Essig	<i>Histamin (µg/kg)</i>
Bier	20-50	Rotweinessig	4000
Weizenbier	120-300		
alkoholfreies Bier	15-40		

Histaminliberatoren:

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

Histamin-freie Nahrungsmittel: Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Gebäck,
alle Fleischarten frisch oder tiefgekühlt - Pute, Rind, Schwein, Huhn,...; Eier
alle Gemüse, die oben nicht angeführt sind z.B. Blattsalate, Karotten, Zucchini,...
alle Schinkenarten, die keine Reifungszeit benötigen: Burgunderschinken, Pressschinken, Putenschinken,...
alle Wurstarten, die keine Reifungszeit benötigen; Extrawurst, Leberkäse, Frankfurter, Bratwürste,...
alle Milchprodukte, die keine Reifungszeit benötigen: Joghurt, alle Milchsorten, Frischkäse, Topfen,...

Literaturempfehlungen:

- „Histamin-Intoleranz Histamin und Seekrankheit“ von Univ. Prof. Dr. Reinhart Jarisch ISBN 3-13-105382-8
Thieme Verlag
- „Histaminarm kochen und sich wohlfühlen“ – Verlag Hubert Krenn ISBN 3-902351-18-7
herausgegeben vom Verband der Dipl. Diätassistentinnen EMB Österreich

FAZ – 05.07.2011