



FACTSHEET – HISTAMININTOLERANZ

WAS PASSIERT BEI EINER HISTAMININTOLERANZ?

Histamin ist ein Botenstoff in unserem Körper. Zuviel davon kann aber unangenehm sein. Histamin entsteht in Lebensmitteln durch die Aktivität diverser Bakterien als Abbauprodukt von Aminosäuren (Eiweißbestandteilen).

Die Histaminintoleranz ist nicht pauschal für jeden Menschen gleich zu beurteilen. Je nach Tagesverfassung,

Gesundheitszustand, aktueller Ernährung und Stress sind die Symptome immer individuell zu beurteilen und zu behandeln.

Auch der Grund einer Intoleranz kann verschieden sein, entweder durch erhöhte Zufuhr von Histamin, oder durch Mangel an histaminabbauendem Enzym DAO (oder Kombination der Beiden).

WARUM GIBT ES SO VIELE EMPFEHLUNGEN?

Der Histamingehalt der Lebensmittel ist nicht gleichbleibend. Histamin entsteht in Lebensmitteln vor allem dann, wenn sie reifen. Typische unverträgliche Lebensmittel sind daher stark gereifte Käsesorten, fermentierte Produkte wie Essig oder Sojasauce.

IST NUR HISTAMIN SCHLECHT?

Nicht nur Histamin allein kann problematisch sein. Auch andere biogene Amine lösen ähnliche Symptome aus. Zudem gibt es Lebensmittel, die zwar selbst kein Histamin enthalten, aber zu einer Histaminausschüttung im Körper führen (Histaminliberatoren). Alkohol, Ananas, Erdbeeren, Kakao, Meeresfrüchte können zum Beispiel als Histaminliberator wirken.

WIEVIEL HISTAMIN IST VERTRÄGLICH?

Diese Frage ist schwer zu beantworten. Am besten ist es, histaminhaltige Lebensmittel nicht geballt in großer Menge, sondern über den Tag verteilt in kleinen Portionen aufzunehmen.

GEKOCHETE ODER ROHE LEBENSMITTEL?

Histamin wird weder durch Einfrieren noch durch Erhitzen zerstört. Allerdings spielt Warmhalten eine nicht zu vernachlässigende Rolle. Werden Speisen beispielsweise in Kantinen stundenlang warm gehalten, kann während dessen sehr viel Histamin entstehen.

TIPP:

Sie sollten versuchen möglichst frisch zu kochen. Gekochte Speisen, die nicht sofort gegessen werden sollten sofort abgekühlt werden und durchgehend im Kühlschrank aufbewahren.

WARUM IST HYGIENE SO WICHTIG?

Da Bakterien für den Umbau von Aminosäuren in Histamin bzw. andere biogene Amine verantwortlich sind, ist Hygiene ein wichtiger Punkt. Dadurch lassen sich unnötige Histaminbelastungen vermeiden.

WARUM SOLL ICH KEINEN ALKOHOL TRINKEN?

Alkohol wirkt einerseits als Histaminliberator und andererseits blockiert er die Wirkung der Diaminoxidase. Dadurch wird der natürliche Abbau von Histamin zusätzlich gehemmt!

FACTSHEET – HISTAMININTOLERANZ

HILFSMITTEL

ANTIHISTAMINIKA

Antihistaminika unterdrücken die Wirkung von Histamin im Körper.
Sie können auch nach einer Mahlzeit eingenommen werden.

DAOs

Das Präparat unterstützt den Abbau von Histamin, wie es natürlicherweise vorgesehen ist. Das Präparat ist nicht ganz günstig, dafür die physiologische Variante des Medikaments.
DAOs sollte vor der Mahlzeit eingenommen werden.

Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C, Vitamin B6, Mangan und Zink ist essentiell, dass der Körper selbst optimal DAO (Diaminoxidase) bilden kann. Eine ausgewogene Kost ist daher auch bei Histaminintoleranz notwendig.



Am besten ist es, histaminhaltige Lebensmittel nicht geballt in großer Menge, sondern über den Tag verteilt in kleinen Portionen aufzunehmen.