



MEDINFO – HISTAMININTOLERANZ

DEFINITIONEN

Histamin ist eine Eiweißsubstanz, die einerseits im menschlichen Organismus selbst produziert wird und andererseits in zahlreichen Nahrungsmitteln enthalten ist. Gelangt Histamin über die Nahrung in den Körper, so können unter bestimmten Bedingungen Unverträglichkeiten ausgelöst werden.

Histamin findet sich in leicht verderblichen Lebensmitteln (Fisch- und Fischprodukte ...) und in Lebensmitteln, die während der Verarbeitung, Reifung und Lagerung bakteriell verändert werden (Sauerkraut, Rohwurst, Käse...).

Histamin kann weder durch einfrieren, kochen, backen oder Mikrowellenbestrahlung zerstört werden – d.h. die auf der Liste angeführten Lebensmittel sollten in jeder Art gemieden werden. Alkohol in Kombination mit histaminhaltigen Lebensmitteln wie z.B.: Käseplatte und Rotwein, begünstigen das Auftreten von Symptomen wie Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Rötung und Juckreiz der Haut.

Der Histaminintoleranz liegt ein Mangel am histaminabbauenden Enzym "Diaminoxidase" im Darm zugrunde. Da man Diaminoxidase weder stimulieren noch ersetzen kann, ist die Elimination von Histamin mittels histaminfreier Diät die Therapie der Wahl.

BIOGENE AMINE

Biogene Amine sind dem Histamin ähnliche Substanzen in Nahrungsmitteln, welche ebenfalls Reaktionen einer Intoleranz hervorrufen können. Von manchen Nahrungsmitteln wird angenommen, dass sie im Körper unspezifisch Histamin freisetzen können, sogenannte Histaminliberatoren!

Daher sollten die aufgeführten Lebensmittel vorübergehend nicht oder nur in geringen Mengen gegessen werden:

- Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruit, ...)
- Erdbeeren, Himbeeren, Ananas, Bananen, Papaya, Birnen, Kiwi
- Nüsse (Walnüsse, Cashewnüsse, ...)
- Schokolade & Kakao
- Hülsenfrüchte, Weizenkeime

TIPPS FÜR ZUHAUSE

- Verwenden Sie nur frische Lebensmittel, da diese von Natur aus histaminarm sind
- Achten Sie auf eine sachgemäße Lagerung der Nahrungsmittel auf die Hygiene, denn Histamin ist das Produkt von Mikroorganismen
- Vermeiden Sie lang gereifte Käsesorten
- Vermeiden Sie das Aufwärmen von Mahlzeiten
- Das alkoholfreie Bier „Null komma Josef“ ist histaminarm
- Achten sie bei Fertigprodukten, Fertigmischungen sowie Fertiggerichte, dass keine Lebensmittel mit einem hohen Histamingehalt enthalten sind (siehe Lebensmittelliste)

MEDIKAMENTE DIE ZU SYMPTOMEN FÜHREN KÖNNEN

Wirkstoff:

- Acetylcystein
- Ambroxol
- Clavulansäure
- Metamizol

Handelsname:

- Aeromuc®, Pulmovent®
- Mucosolvan®, Ambrobene®
- Augmentin®
- Novalgin®, Inalgon®