



# Praxis Judith Pieroth-Neef

Ärztin . Ganzheitliche Medizin . Systemische Beratung

## Histamin:

...ist ein Stoff, der an der Abwehr körperfremder Stoffe beteiligt ist, z.B. bei einer Allergie. Histamine werden im Körper gebildet. Es gibt aber auch zahlreiche Lebensmittel, die Histamin enthalten oder Histamin freisetzen (Histaminliberatoren). Zudem behindern manche Lebensmittel oder Medikamente den Abbau von Histamin. Ein Überangebot an Histamin im Körper kann zu einer pseudoallergischen Reaktion führen.

Eine weitere Ursache für störende Reaktionen im Zusammenhang mit Histamin kann eine verringerte Aktivität der Diaminooxidase (DAO) sein. Diaminooxidase ist ein Enzym, das für den Abbau von Histamin verantwortlich ist.

In vielen Fällen von Histaminintoleranz spielen eine veränderte Darmflora, ein Leaky-Gut-Syndrom oder auch Stress eine entscheidende Rolle. Auch Operationen, Unfälle oder andere stressige Ereignisse können zu einer vermehrten Ausschüttung von Histamin führen.

## Symptome:

Die Symptome der Histaminintoleranz können sehr unterschiedlich sein. Sie können wenige Minuten nach dem Verzehr histaminhaltiger Nahrungsmittel auftreten oder auch erst Stunden später. Mögliche Symptome sind:

- Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Kurzatmigkeit, Blutdruckschwankungen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Migräne
- Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen
- Hautausschläge, Juckreiz, Ekzeme
- Schnupfen, Asthmasymptome
- Menstruationsstörungen, PMS, Schmerzen
- Grippale Symptomatik, Hitzewallungen, Müdigkeit, Schlafstörungen

Der Histamingehalt von Lebensmitteln variiert mit Verarbeitung, Herkunft, Reifegrad und Lagerung der Speisen und unterliegt starken Schwankungen.

Fertigprodukte, fermentierte, lang gereifte, weiterverarbeitete und aufgewärmte Nahrungsmittel weisen daher häufig einen hohen Gehalt an Histamin auf.

## Histaminreiche Lebensmittel:

- Gereifter **Käse**, Hartkäse (Emmentaler, Bergkäse, Parmesan). Auch: Joghurt, Buttermilch!
- **Fleisch und Wurst**, vor allem Salami, Schinken, Geräuchertes, Mariniertes, Getrocknetes, Gepökeltes, Leber, Innereien
- **Fisch und Meeresfrüchten**, vor allem Fischkonserven, geräucherter Fisch, Thunfisch, Lachs.
- **Fermentierte Produkte** wie Sauerkraut, Sojaprodukte, Miso
- **Essig** sowie essighaltige Produkte wie Senf, eingelegtes Gemüse, Balsamico, Weinessig
- **Pilze, Schimmelpilze** (Edelschimmelkäse, Gorgonzola etc.)
- **Tomaten und Tomatenprodukte** (Ketchup, Tomatensauce, Pizza, Brotaufstriche)
- **Auberginen**, Spinat, Weizenkeime, Himbeeren, reife Bananen, Avocado
- **Hefe, Backwaren, die Hefe enthalten**, Hefeextrakt (Fertiggerichte, Gemüsebrühe)
- **Brennesseltee**
- **Champagner, Prosecco, Wein, besonders Rotwein, Weißbier**,  
(Alkohol steigert im Allgemeinen die Durchlässigkeit der Zellwände und senkt damit die Histamintoleranzgrenze)

## **Lebensmittel, die Histamin freisetzen (Histaminliberatoren) oder den Abbau von Histamin verzögern:**

- Ananas, Papaya, Erdbeeren, Kiwis, Pflaumen, Zitrusfrüchte, Orangen
- Nüsse, besonders Walnüsse, Kakaoprodukte (Schokolade)
- Bestimmte Zusatzstoffe (oft in Gummibärchen), Glutamat, Gelatine, Konservierungsmittel
- Champignons
- Bohne, Hülsenfrüchte (Kichererbsen)
- Alkohol, vergorene Getränke
- Grüner und schwarzer Tee, Energy Drinks,
- Muskatnuss

## **Histaminarme Lebensmittel – meistens verträglich:**

- Frischkäse: junger Gouda, Frischkäse, Butterkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta
- frisches Fleisch, auch Tiefkühlware. Mit Schweinefleisch haben manche Betroffene Probleme
- Fangfrischer Fisch und Tiefkühlfisch (außer Thunfisch)
- Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litschi, Mango, Khaki, Rhabarber, Kirschen, Blaubeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
- Grüner Salat, Kohlsorten, Rote Beete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Rucola, Paprika, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch
- Reis, Mais, Dinkel, Hafer, Quinoa, Amaranth, Hirse, Kastanien
- Nudeln aus Dinkel oder Mais, hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebröte, Reiswaffeln
- Reis-, Hafer-, Kokosmilch (individuell testen)
- frische, nicht zitrus- oder tomatenhaltige Obstsäfte, nicht vergorene Gemüsesäfte (außer Sauerkrautsaft)
- Eigelb (Eiweiß bzw. Eiklar ist schlecht verträglich)
- Essig: Alkoholesig, Branntweinessig, Weingeistessig, Apfelessig, Essigessenz

Diese Liste stellt eine Übersicht zur Orientierung dar.

Manche Lebensmittel können im Einzelfall dennoch gut verträglich sein, hier gilt es auszuprobieren. Generell ist es wichtig, die individuelle Toleranzschwelle zu ermitteln.

Bei Fragen zu Diagnostik und Therapie wenden Sie sich bitte persönlich an mich.

Erstellt 05/2020 Praxis Judith Pieroth-Neef