



Histaminunverträglichkeit

Als Histaminintoleranz wird die Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin bezeichnet.

Die für eine Histaminintoleranz charakteristischen Symptome treten immer dann auf, wenn sich zu viel Histamin im Blut befindet. Meist machen sie sich etwa eine Stunde nach dem Verzehr von besonders histaminhaltigen Lebensmitteln bemerkbar. Welche Symptome auftreten, ist von Person zu Person verschieden. Unter anderem können Kopfschmerzen, Herzrasen, Schwindel, Müdigkeit, Gesichtsrötung, Juckreiz/Urtikaria, und Magen- Darm- Beschwerden auftreten.

Histaminunverträglichkeit ist nicht heilbar. Die Umstellung auf eine histaminarme Ernährung ist zur Symptomminderung oder Vermeidung von Symptomen deshalb besonders wichtig. Dabei sollte sowohl auf Lebensmittel verzichtet werden die einen hohen Histamingehalt aufweisen als auch auf Lebensmittel, die Histamin im Körper freisetzen. Folgende Lebensmittel sollten vermieden werden. Zudem gilt der Grundsatz

Lebensmittel mit hohem Histamingehalt:

Balsamico, Rotweinessig, Weißweinessig
Rotwein und andere alkoholische/vergorene Getränke
Schokolade (je höher der Kakaogehalt, desto höher Histamingehalt), Kakao
Nüsse
Tomaten (auch Ketchup)
Sauerkraut
Spinat
Meeresfrüchte, Fische mit rotem Fleisch (z.B. Thunfisch, Sardellen)
Geräuchertes Fleisch (z.B. Schinken)
Käse (insbesondere Hartkäse)
Sojaprodukte
Kichererbsen, Aubergine
Eingelegtes Gemüse aus Dosen oder Gläsern
Hefe (Extrakt)
Schwarzer Tee

Lebensmittel, die im Körper Histamin freisetzen

Bananen
Erdbeeren
Meeresfrüchte
Ananas
Zitrusfrüchte
Nüsse (insbesondere Walnüsse)
Schokolade, Kakao
Zwiebeln
Hülsenfrüchte

Im Einzelfall können auch weitere Lebensmittel nicht vertragen werden. Die Ernährung sollte dann entsprechend angepasst werden. Für eine individuelle Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.