

# **Ernährungsempfehlungen**

## **Bei Histaminintoleranz**

---

### **Grundlagen**

Schätzungsweise ein bis drei Prozent der Gesamtbevölkerung sind von einer Histaminintoleranz betroffen. 80 Prozent der erkrankten Personen sind Frauen mittleren Alters. Die Patienten leiden unter migräneartigen Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Übelkeit, Durchfall und Atemnot.

Während große Mengen Histamin (>10 mg) bei fast allen Menschen zu Vergiftungserscheinungen führen, können bei histaminintoleranten Personen schon geringe Mengen die genannten Symptome auslösen. Die betroffenen Personen produzieren zu wenig histaminabbauende Enzyme, wodurch es zu einem Ungleichgewicht zwischen der Histaminaufnahme oder -produktion und dem Abbau kommt. Die Histaminkonzentration im Körper wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst: Der menschliche Körper bildet Histamin als Botenstoff; außerdem ist Histamin in verschiedenen Nahrungsmitteln enthalten - insbesondere in fermentierten Lebensmitteln (Tab.1). Einige Nahrungsmittel können auch im Körper gespeichertes Histamin freisetzen.

Bisher war man davon ausgegangen, dass es sich bei der Histaminintoleranz um ein erworbenes Krankheitsbild handelt. Durch anderweitige Erkrankungen vorgeschädigte Zellen der Darmschleimhaut können die Ursache für eine verminderte Enzymproduktion sein. Außerdem kann die Funktionsfähigkeit der Enzyme durch Alkohol oder bestimmte Medikamente eingeschränkt sein (Tab.2). Andere Arzneimittel, wie beispielsweise Opiate, Muskelrelaxantien oder Röntgenkontrastmittel, hemmen zwar nicht den Abbau des Histamins, setzen aber im Körper gespeichertes Histamin frei. Auch histaminbildende Bakterien im Darm können die Histaminkonzentration im Körper erhöhen. In den letzten Jahren werden zusätzlich genetische Ursachen für die Histaminintoleranz diskutiert.

### **Was muss bei der Lebensmittelauswahl beachtet werden?**

Eine einfache und nebenwirkungsfreie Art, die Histaminkonzentration im Körper zu senken, ist eine histaminarme Ernährung. Allerdings muss die Diät konsequent eingehalten werden, um zu einem anhaltenden Erfolg zu führen.

Statt geräucherten oder gepökelten Fischzubereitungen und Fleischwaren sollten frisches oder tiefgekühltes Fleisch und Fisch verwendet werden (Tab.3). Bereits bei geringen geschmacklichen Veränderungen von Fisch und Meeresfrüchten ist mit einem erhöhten Histamingehalt zu rechnen (metallischer Geschmack). Bei Milchprodukten sollte der Schwerpunkt auf Frischkäse, Hüttenkäse, Quark, Joghurt und Milch liegen. Die zu vermeidenden Gemüsesorten sind in Tab. 1 aufgeführt.

Histamin ist hitzestabil und kann weder durch Kochen, Braten, Backen oder Tiefkühlen zerstört werden. Wegen der starken Schwankungen der Histamingehalte in Lebensmitteln sind die angeführten Werte lediglich Richtwerte. Es ist möglich, dass einzelne histaminhaltige Nahrungsmittel in kleinen Mengen vertragen werden, wenn die individuelle Toleranzschwelle nicht überschritten wird. Der gleichzeitige Konsum von Alkohol begünstigt das Auftreten der Symptome.

**Hinweis:** Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien.

Histaminreiche Nahrungsmittel	Histamingehalt (mg/kg)		Histaminfreisetzende Nahrungsmittel
Emmentaler	5 - 2500		Erdbeeren
Swisstaler	4 - 2500		Zitrusfrüchte
Cheddar	0 - 2100		Ananas
Makrele (geräuchert/gepökelt)	1 – 1788		Papaya
Camembert	0 - 1000		Tomaten
Gouda	10 - 900		Spinat
Salami	1 - 654		Nüsse
Wurst	n.d. - 650		Schokolade
Parmesan	10 - 581		Lakritz
Räucherschinken	38 - 271		Schwein
Sauerkraut	0 - 229		Fisch
Sardine (geräuchert/gepökelt)	14 - 150		Schalentiere
Hering (geräuchert/gepökelt)	5 - 121		Eiweiß
Spinat	30 - 60		Gewürze
Thunfisch	0 - 35		
Rotwein	n.d. - 30		
Aubergine	26		
Avocado	23		
Ketchup	22		
Makrele (gefroren)	1 - 20		
Bier	n.d. - 17		
Weißwein	n.d. -10		
Hering (gefroren)	1 - 4		
Rotweinessig	4000 µg/L		
Champagner	670 µg/L		
Pilze	?		
Sojasauce	?		
Hefeextrakt	?		

Tab.1: histaminreiche Nahrungsmittel und potentiell histaminfreisetzende Nahrungsmittel

Substanzklasse	Wirkstoffe
Röntgenkontrastmittel	
Muskelrelaxantien	Pancuronium, Alcuronium, D-Tubocurarin
Narkotika	Thiopental
Analgetika	Morphin, Pethidin, NSAR, ASS, Metamizol
Lokalanästhetika	Prilocain
Antihypotonika	Dobutamin
Antihypertensiva	Verapamil, Dihydralazin
Antiarrhythmika	Propafenon
Diuretika	Amilorid
Motilitätsbeeinflussende Mittel	Metoclopramid
Antibiotika	Cefuroxim, Cefotiam, Isoniazid, Pentamidin, Clavulansäure, Chloroquin
Mukolytika	Acetylcystein, Ambroxol
Broncholytika	Aminophyllin
H2-Rezeptorantagonisten	Cimetidin
Zytostatika	Cyclophosphamid
Antidepressiva	Amitriptylin

Tab.2: die häufigsten Histamin-freisetzenden oder DAO-hemmenden Medikamente

Histaminarme Lebensmittel
Fleisch (frisch, gekühlt, tief gefroren)
Fisch (frisch oder tief gefroren)
Frishes Obst: Melone, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Litchi, Mango, Kaki, Kirschen, Johannisbeeren, Aprikosen, Äpfel
Frishes Gemüse: Grüner Salat, Kohlsorten, Rote Beete, Kürbis, Zwiebel, Radieschen, Rettich, Rapunzel, Paprika, Karotten, Brokkoli, Kartoffeln, Gurke, Lauch, Zucchini, Mais, Spargel, Knoblauch, Rhabarber
Getreide, Teigwaren (Dinkel-, Mais-, Reismudeln, Hefefreies Roggenbrot, Mais-Reis-Knäckebrot, Reis, Haferflocken, Reiswauffeln, Mais-, Reis-, Hirsemehl)
Milch, Frischkäse, Hüttenkäse, Quark, Joghurt
Milchersatz (Reis-, Hafer-, Kokosmilch)
nicht zitrusshaltige Obstsäfte, Gemüsesäfte (außer Sauerkraut)
Kräutertee
Untergärige Biere, klare Schnäpse
Grüner Tee
Eigelb

Tab.3: histaminarme Nahrungsmittel

Quellen: Maintz, Bieber und Novak: Die verschiedenen Gesichter der Histaminintoleranz. Deutsches Ärzteblatt 2006, 51-52: S. A3477-A3483; Mitteilung von Prof. Dr. B. Wüthrich, Leiter der Allergiestation, Dermatologische Klinik, Universitätsspital Zürich