



## Ratgeber:

### Histaminunverträglichkeit

Histamin ist eine körpereigene Substanz, die insbesondere beim Auftreten allergischer Reaktionen eine zentrale Rolle spielt. Histamin kommt aber auch in manchen pflanzlichen Nahrungsmitteln, sowie in Lebensmitteln, bei deren Erzeugung Mikroorganismen beteiligt sind, vor. Bei überempfindlichen Personen kann die Aufnahme großer Histaminmengen mit der Nahrung allergieähnliche Symptome wie Kopfschmerz, Hitzegefühl, Gesichtsrötung, Magen-Darmbeschwerden (einschl. Durchfälle), Müdigkeit, Hypotonie, Herzrhythmusstörungen und Asthmaanfälle auslösen. Deshalb sollten histaminempfindliche Personen den Verzehr von angeführten Lebensmitteln vermeiden.

Die häufigsten Auslöser von

Beschwerden sind:

1. Alkoholische Getränke
2. Käse (vor allem Hartkäse)
3. Schokolade
4. Salami und Rohwürste
5. Nüsse
6. Tomaten
7. Erdbeeren und Citrusfrüchte
8. Sauerkraut
9. Spinat
10. Fisch

Wegen der starken Schwankungen der Histamingehalte in Lebensmitteln sind die angeführten Lebensmittel lediglich Beispiele, die stellvertretend für bestimmte Nahrungsmittelgruppen stehen. Histamin ist hitzestabil und kann weder durch Kochen, braten, backen oder Mikrowellen und auch nicht durch Tiefkühlen zerstört werden.

Es ist durchaus möglich, dass einzelne der aufgeführten Nahrungsmittel in kleinen Mengen vertragen werden, wenn die individuelle Toleranzschwelle nicht überschritten wird. Der gleichzeitige Konsum von alkoholischen Getränken begünstigt das Auftreten von Symptomen.