

## Histamin

Was ist Histamin?

Histamin ist ein biogenes Amin, das durch den bakteriellen Abbau des Eiweißbausteines Histidin entsteht. Dieser Vorgang findet bei der Herstellung von gereiften Lebensmitteln, wie z.B. Käse, Wein, Bier, Sauerkraut, geräucherten Fleischwaren u.a. statt und gibt mitunter Auskunft über die Qualität der Produktion.

Sehr große Mengen an Histamin können ein Zeichen von Verderb sein. Frischer oder sofort tiefgekühlter Fisch z.B. enthält fast kein Histamin. Im Gegensatz dazu kann sich in älterem oder bereits verdorbenem Fisch durch bakterielle Verunreinigung bzw. lange oder schlechte Lagerung viel Histamin gebildet haben.

Frischkäse, der nur wenige Tage einer Reifung ausgesetzt wird, beinhaltet ebenfalls weniger Histamin, als lange gereifter Käse.

Auch unreine Hefekulturen (z.B. bei der Bier- und Weinproduktion) begünstigen die Histaminbildung. Damit erklären sich auch die starken Schwankungen im Histamingehalt einzelner Lebensmittel. Ein Überschuß an Histamin im Körper (z.B. durch vermehrte Zufuhr histaminreicher Nahrungsmittel) wird normalerweise durch das Enzym Diaminoxidase (= DAO) sehr schnell abgebaut. Bei Enzymmangel kommt es - abhängig von der Histaminmenge - zu Unverträglichkeitsreaktionen, wie Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Urticaria, "verstopfte Nase", Schwindel, Magen - Darmbeschwerden und Asthmaanfällen. Bei empfindlichen Personen kann oft schon die Zufuhr von kleinen Mengen Histamin Beschwerden verursachen. Außerdem können Alkohol oder bestimmte Medikamente die DAO zusätzlich blockieren und so die Symptome verschlimmern.

Histamin ist kälte- und hitzestabil und kann daher weder durch Kochen (auch mit Mikrowelle), Braten oder Backen, noch durch Tiefkühlen zerstört werden.

### **Histaminempfindliche Personen sollten den Verzehr folgender Lebensmittel vermeiden:**

- Wurst und Schinken: Allgemein sind alle geräucherten Wurstwaren histaminreich (Landjäger, Speck, ... ), daher sollten Sie diese nicht zu sich nehmen. Gekochter Schinken, kalter Braten oder frische Brühwürste können Sie als Alternative dazu verwenden.
- Fische: Tiefkühlfische können bedenkenlos gegessen werden, bei Dosenfischen oder Fischen, die nur gekühlt gelagert werden, ist Vorsicht geboten!
- Meeresfrüchte enthalten in Abhängigkeit von ihrem Frischezustand mitunter sehr hohe Mengen an Histamin.
- Käse: Gut geeignet sind Frischkäsesorten, wie Hüttenkäse, Topfenaufstriche, Gervais u.a. Mitunter werden auch kleine Mengen Weichkäse und weiche Schnittkäse (Butterkäse) noch gut vertragen.
- Alkohol bereitet den meisten histaminüberempfindlichen Personen Probleme, da nicht nur große Mengen Histamin enthalten sind, sondern zusätzlich der Histaminabbau durch den Alkohol gehemmt wird. Sekt enthält am meisten Histamin, Bier am wenigsten und ist daher unter den alkoholischen Getränken noch am günstigsten (Menge beachten!). Im allgemeinen sind großindustriell erzeugte Weine (Australien, Amerika, Südafrika) oft histaminärmer, als manche traditionell in Holzfässern und mit selbsthergestellten Hefekulturen erzeugte Weine. Der Histamingehalt einzelner Wein- und Sektsorten ist jedoch derart unterschiedlich, dass wir Ihnen empfehlen, diese Getränke überhaupt zu meiden oder bei den Sorten zu bleiben, die Sie erfahrungsgemäß gut vertragen. (Histamingehalt schwankt auch abhängig vom Jahrgang, vom Weinbauern, ...)

- Auch einzelne Gemüse können teilweise sehr hohe Mengen an Histamin enthalten (siehe Tabelle unten).
- Erdnüsse sind bei Histaminunverträglichkeit zu meiden.
- Bäckerhefe in größeren Mengen - z.B. in Form von Hefeextrakt in Würzmitteln und vegetarischen Aufstrichen.
- Schokolade enthält histaminähnliche Stoffe, die in größeren Mengen ebenfalls Kopfschmerzen (Migräne) auslösen können. Schokolade sollte deshalb bei derartigen Beschwerden ebenfalls reduziert werden.

### negativ - histaminreich

### positiv - histaminarm

#### Fleisch

Geräuchertes Fleisch (Selchfleisch), Salami, Schinken, Osso Collo, Verdorbenes Fleisch

Frisches Fleisch, Tiefgefrorenes Fleisch

#### Fisch

Hering, Sardellen, Makrelen, Thunfisch, Sardinen, Rollmöpse, Russen, Frischer Goldbarsch

Frische Fische (außer Goldbarsch), frische Meerestiere, Tiefgefrorener Fisch: Dorsch, Seelachs, Scholle, Seehecht, Kabeljau

#### Obst/Gemüse

Sauerkraut, Avocado, Tomaten, Bananen, Spinat, Auberginen, Birnen, Orangen, Kiwi, Erdbeeren, rote Pflaumen

Grüner Salat, Äpfel, Kirschen, Kürbis, Blaubeeren, Zwiebel, Johannisbeeren, Porree, Aprikosen, Radieschen, Zitronen, Rettich, Kohlsorten, Rapunzel, Bohnensorten, Paprika, Rote Bete, Karotten

#### Milchprodukte

Emmentaler, Parmesan, Tilsiter, Cheddar, Gouda holländisch, Camembert, Schimmelgareifte Weichkäse

Butter, Buttermilch, Sauerrahmbutter, Topfen, Frischkäse, Joghurt, Kefir, Milch, Sauermilchkäse

#### Getränke

Rotwein (Zweigelt, Blauburger und St. Laurent sind relativ histaminarm), Sekt, Champagner (Ausnahme: "Schlumberger Sparkling" ist praktisch histaminfrei), Dessertwein, Weißwein (sehr trockene Sorten wie Grüner Veltliner sind histaminärmer), Bier, Liköre, Schwarzer Tee

Schnaps, Alle nicht citrushaltigen Obstsäfte, alle Gemüsesäfte außer Sauerkraut, Bohnen-, Malzkaffee, Kräutertee

#### Diverses

Schokolade, Likörpralinen, Rumschokolade, Nougaterzeugnisse mit Walnußanteilen, Knabbergebäck, Kakao, Trinkschokoladen, Rotweinessig