



HISTAMININTOLERANZ

Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten



Inhalt

| | Seite |
|------------------------------------|--------------|
| VORWORT | 2 |
| WAS IST HISTAMININTOLERANZ? | 3 |
| ERNÄHRUNGSTHERAPIE | 4 |
| LEBENSMITTELAUSWAHL | 6 |
| LITERATUREMPFEHLUNGEN | 11 |

UNSERE VISION
Rehabilitation von Körper und Geist
Lebensqualität als Ziel

VORWORT

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Gerade in Zeiten, wo wir das ganze Jahr aus einer Vielfalt von Lebensmittel wählen können, ist es keine Selbstverständlichkeit mehr, sich bedarfsgerecht zu ernähren!

Stresssituationen, Reizüberflutung, Zusatzstoffe können dazu führen, dass unser Darm nicht mehr in der Lage ist, die Nahrung richtig zu verdauen. Dies kann zu unangenehmen Erscheinungen wie Blähungen, Durchfall, Übelkeit führen!

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Histaminintoleranz oder Mischformen) treten auch immer häufiger auf!

So kann eine scheinbar gesunde Ernährung mit Obst, Gemüse, Milchprodukten zu Beschwerden führen.

Nach einer medizinischen Diagnose hilft eine entsprechende Ernährungsumstellung, um den Alltag wieder genießen zu können!

Die folgenden Seiten helfen Ihnen, Ihre Ernährung umzustellen, ohne dabei das ganze Leben auf den Kopf stellen zu müssen!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihre Pensionsversicherungsanstalt

WAS IST HISTAMININTOLERANZ?

Histamin ist eine natürliche Substanz, die einerseits im menschlichen Organismus selbst produziert wird und andererseits in zahlreichen Lebensmitteln enthalten ist.

Es zählt zu einer Gruppe von Eiweißsubstanzen, die als „biogene Amine“ bezeichnet werden.

Eine Histaminintoleranz ist eine Unverträglichkeit von Histamin, welches mit der Nahrung aufgenommen wird.

Ursachen:

Normalerweise wird das Histamin von einem körpereigenen Enzym, der Diaminoxidase (DAO) abgebaut.

Ein Mangel an DAO oder eine verminderte Wirkung von DAO bewirken einen erhöhten Histaminspiegel im Blut.

Symptome:

Verlegte, rinnende Nase

Gesichtsrötung

Zungenbrennen

Schwindelgefühl

Atembeschwerden bis zu Asthma bronchiale

Kopfschmerzen

Magen- und Darmbeschwerden

Herzrhythmusstörungen

Juckreiz

Nesselausschlag

Anaphylaktischer Schock

Die Histaminempfindlichkeit auf Nahrungsmittel kann sehr unterschiedlich sein!

Diagnose:

Gesichert ist die Histaminintoleranz erst nach einer Blutuntersuchung.

Behandlung:

Meiden histaminreicher Nahrungsmittel, Getränke

Medikamente (Antihistaminika), wenn notwendig

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

- Bevorzugen Sie frische Produkte!
Je frischer, desto besser – frische Nahrungsmittel sind histaminärmer!
- Vermeiden Sie das Aufwärmen von Mahlzeiten!
- Achten Sie auf sachgemäße Lagerung! (Temperatur, Lagerdauer, etc.)
- Bestimmte Verarbeitungsprozesse erhöhen den Histamingehalt.
 - Fermentation von Sauerkraut
 - Haltbarmachung (eingelegte Produkte wie Essiggurken)
 - Reifung (Käse)
 - Gärung (Alkohol)

Histamin kann weder durch Erhitzen (Braten, Backen, Mikrowelle) noch durch Tiefkühlen zerstört werden.

Häufige Auslöser von Beschwerden sind:

- Alkoholische Getränke (insbesondere Rotwein)
- Hartkäse, Schimmelkäse
- Fischkonserven
- Salami und Rohwürste
- Tomaten, Sauerkraut, Spinat
- Eingelegtes Gemüse, Melanzani
- Schokolade oder kakaohaltige Nahrungsmittel
- Erdbeeren, Kiwi
- Nüsse
- Zitrusfrüchte



Einige Nahrungsmittel enthalten zwar kein Histamin, jedoch histamin-ähnliche Stoffe, sogenannte biogene Amine.

Zusätzlich gibt es Nahrungsmittel, die vermutlich Histamin im Körper freisetzen und möglicherweise zu Beschwerden führen können (Histaminliberatoren)!

Biogene Amine / Histaminliberatoren:

Erdbeeren

Ananas

Papaya

Grapefruit

Birnen

Walnüsse

Weizenkeime

Schokolade und Kakao

Zusatzstoffe (zB Glutamat, Farbstoffe, ...)

Energy Drinks (v.a. Bestandteil Theobromin)



Bananen

Kiwi

Orangen

Himbeeren

Hülsenfrüchte

Cashewnüsse

Meeresfrüchte



Sollte es einmal nicht möglich sein, eine histaminarme Ernährung einzuhalten, gibt es die Möglichkeit, Diaminoxidase in Form von Kapseln zuzuführen!

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

LEBENSMITTELAUSWAHL

Die folgenden Lebensmittel stellen eine Richtlinie für die Nahrungsmittelauswahl dar.

Kleine Mengen Histamin können gut verträglich sein!
Individuelle Toleranzschwelle testen!


😊 **Geringer Histamingehalt – erfahrungsgemäß gut verträglich**

☹️ **Hoher Histamingehalt – erfahrungsgemäß schlecht verträglich**

| 😊 | FLEISCH, FLEISCH- und WURSTWAREN | ☹️ |
|--|--|--|
| frisches und tiefgekühltes Fleisch und Geflügel gekochter Schinken Wurst |  | Rohwürste Rohschinken Geräuchertes Speck Salami Kantwurst |
| ✓ Schinken und Wurstwaren immer frisch aufschneiden lassen! | | |

| 😊 | FISCH | ☹️ |
|--|---|---|
| frisch gefangener und tiefgekühlter Fisch frische und tiefgekühlte Meeresfrüchte |  | Fischkonserven (Thunfisch, Sardellen, Sardinen, ...) marinierte Fische (Russen, Rollmops, Matjes) geräucherte Fische (Makrele, Lachs, ...) |
| ✓ Empfindliche Personen sollten auf Meeresfrüchte verzichten! ✓ Achten Sie bei tiefgekühltem Fisch, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird! ✓ Frischer Fisch kann durch einen längeren Transportweg auch höhere Histaminwerte aufweisen! ✓ Bevorzugen Sie frisch gefangenen Fisch aus der Region! | | |

| 😊 | MILCHPRODUKTE KÄSE | 😞 |
|---|--|--|
| <p>Milch Buttermilch Sauermilch Joghurt Topfen Landfrischkäse Mozzarella Käse in der Wachsschicht Butterkäse Junger Gouda</p> |  | <p><i>Gereifte Schnittkäse</i> Emmentaler Parmesan Bergkäse Reifer Gouda Raclettekäse <i>Weich- u. Schimmelkäse</i> Brie Camembert Quargel <i>Schmelzkäse</i> (meist aus Emmentaler)</p> |
| <p>✓ Mozzarella zum Überbacken von Speisen verwenden!</p> | | |

| 😊 | OBST – NÜSSE | 😞 |
|--|---|--|
| <p>Honigmelone Zuckermelone Apfel Pfirsich Kirsche Mango Nektarine Heidelbeere</p> |  | <p><i>Biogene Amine</i> oder <i>Histaminliberatoren:</i> Zitrusfrüchte Ananas Papaya Erdbeeren Himbeeren Banane Birne usw. Nüsse</p> |
| <p>✓ Individuelle Verträglichkeiten ausprobieren!</p> | | |

| 😊 | SALAT – GEMÜSE – HÜLSENFRÜCHTE | ☹️ |
|--|--|---|
| frisches und tiefgekühltes Gemüse |  | Tomaten Spinat Melanzani Avocado Sauerkraut <i>Eingelegtes Gemüse</i> (Essiggurkerl, Oliven, Maiskölbchen, ...) <i>Biogene Amine</i> Hülsenfrüchte Sprossen |
| ✓ Anstatt Tomaten- und Tomatensauce kann bei Pizzen und pikanten Kuchen Sauerrahm verwendet werden! | | |

| 😊 | GETREIDEPRODUKTE KARTOFFELN | ☹️ |
|---|---|----|
| Kartoffeln Reis Nudeln Knödel Polenta Amaranth Grieß Nockerln Hirse Brot und Gebäck Reis- und Maiswaffeln |  | |
| ✓ Brot wird grundsätzlich gut vertragen | | |



| 😊 | FETTE – ÖLE | ☹️ |
|--|--------------------|----|
| hochwertige Öle Butter Margarine | | |



|  | EIER |  |
|---|-------------|---|
| Eier in jeder Form | | |

|  | SÜSSIGKEITEN – NASCHEREIEN |  |
|---|---|--|
| |  | <i>Biogene Amine</i> Kakao Schokolade Nougat nuss- und kakaohältige Naschereien |

|  | GETRÄNKE alkoholfrei – alkoholisch |  |
|---|---|--|
| <i>alkoholfrei</i> Wasser Mineralwasser Tees |  | <i>alkoholfrei</i> Sojamilch Kakao <i>alkoholisch</i> Rotwein Weißwein Dessertwein Sekt Prosecco Champagner Bier hefetrübes Weizenbier Schnaps |

✓ Jeder Alkohol hemmt den Abbau des Enzyms Diaminoxidase!

|  | ESSIG |  |
|---|--------------|---|
| Essigessenz Weingeistessig Branntweinessig | | Weinessig (speziell Rotweinessig) Balsamicoessig Apfelessig Mostessig |

|  | SONSTIGES |  |
|---|-----------|---|
| Kräuter | | Sojasauce Hefeextrakte Glutamat Senf Tofu |

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Bezugsquellen:

Verband der Dipl. DiätassistentInnen & EMB Österreich

Histaminarm kochen und sich wohl fühlen

Hubert Krenn Verlag

Maximilian Ledochowski

Genussvoll leben trotz Nahrungsmittel-Intoleranzen

Goldmann Verlag

Buchtipps:

Reinhart Jarisch

Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit

Georg Thieme Verlag

Doris Fritzsche

Histamin-Intoleranz

GU-Gesundheits-Kompasse

Notizen:



Stand: 03.2020

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien

Fotos: © PVA