

Histamin-Merksätze

Histamin kommt insbesondere in eiweißreichen (Fisch- & Fleischprodukten, Käse), in manchen pflanzlichen Nahrungsmitteln sowie in Lebensmitteln, bei deren Erzeugung Mikroorganismen beteiligt sind (Sauerkraut, Essig, Sojasauce), vor.

Lebensmittel, die einem langen Reifungs- oder Lagerungsprozess unterliegen, können besonders stark mit Histamin belastet sein – besonders reife Käsesorten, Salami oder Rotwein können wahre Histamin-Bomben sein.

Auf Frische achten: Achten Sie bei Fleisch und Fisch unbedingt auf Frische und Hygiene. Fisch als Tiefkühlware ist in Ordnung, da Tiefgefrieren die Entstehung von Histamin lange hinauszögert.

Milde Temperaturen erleichtern Mikroorganismen die Umwandlung der genannten Aminosäure zu Histamin – Lebensmittel, die nicht ausreichend oder nicht dauerhaft gekühlt werden, können einen hohen Histamin-Gehalt aufweisen.

Der Histamin-Gehalt von Speisen kann weder durch Kochen, Braten oder Tiefkühlen noch durch Erhitzen mittels Mikrowelle vermindert werden.

Leicht verderbliche Speisen wie Fisch oder Faschiertes nicht aufwärmen.

Aufgepasst:

Lange gereifte Käsesorten und Rotwein enthalten viel Histamin



Wenn eine Diät nicht ausreicht

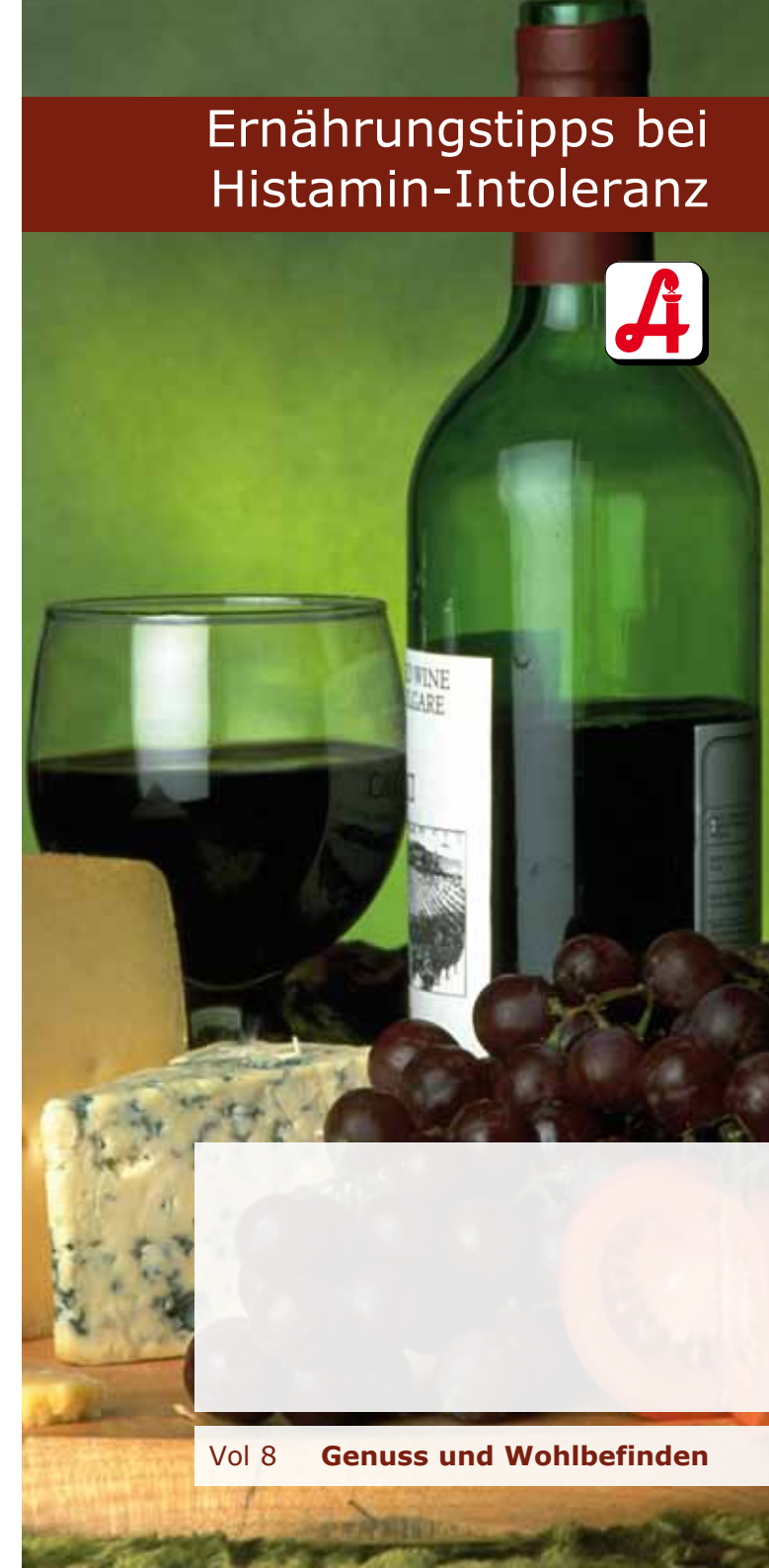
Bei mehr als der Hälfte der von HIT Betroffenen ist das Einhalten einer histaminarmen Diät als alleinige Maßnahme erfolgreich, sodass auf medikamentöse Unterstützung verzichtet werden kann. Reicht eine histaminarme Ernährung allein nicht aus, stehen zur Behandlung unterschiedliche Medikamente zur Verfügung. Die Gabe von Vitamin B6 kann zu einer Besserung der Beschwerden beitragen, da es das Enzym DAO in seiner Tätigkeit unterstützt. Auch für Vitamin C werden unterstützende Wirkungen beschrieben. Experten raten daher bei HIT zu ergänzender Zufuhr von Vitamin B6 und C. Anti-Histaminika können auch zu einer Linderung der Beschwerden beitragen, zeigen jedoch weniger Wirkung auf Magen-Darm fokussierte Beschwerden. Neue Möglichkeit bietet die Enzym-Ersatztherapie. Das für den Abbau des Histamins zuständige Enzym DAO kann substituiert werden – dabei wird vor Verzehr histaminreicher Mahlzeiten eine Kapsel eingenommen. Ihr Apotheker gibt Ihnen gerne über mögliche unterstützende Therapien Auskunft.

Ihr Apotheker informiert Sie gerne über geeignete Produkte, die Sie bei Histamin-Intoleranz unterstützen.

APOTHEKER-VERLAG

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer | Fotos: photos.com, MEV
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. | 1090 Wien
Quellen: > Histamin-Intoleranz: Schleip, Trias Verlag
> Histaminarm Kochen: Verband der Diätologen Österreichs, Krenn Verlag
> Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz: Schleip, Kedzierski, Trias Verlag
> Gesund essen & trotzdem krank: Wolzt, Ring, Feffer-Holik, Verlagshaus der Ärzte

Ernährungstipps bei Histamin-Intoleranz



Vol 8 **Genuss und Wohlbefinden**

Histamin-Unverträglichkeit (Histamin-Intoleranz, HIT) wird mit vielen Erkrankungen verwechselt, da sich eine Diagnosestellung äußerst schwierig gestaltet. Für die Betroffenen bedeutet dies oftmals viele Arztbesuche ohne Ergebnis und langes Leiden. Oft zweifelt man an sich selbst und fragt sich, ob die Beschwerden psychosomatischer Natur sind. Schätzungen zufolge leiden in Österreich mindestens 2 bis 3 Prozent an einer HIT – viele, ohne davon zu wissen.

Was ist Histamin?

Histamin wird in unserem Körper gebildet. Außerdem ist es ein natürlicher Bestandteil vieler Lebensmittel. So enthalten Fisch, Käse, Salami, Sauerkraut, Rotwein und Bier beispielsweise sehr viel davon. Eigentlich sollte Histamin für unseren Körper kein Problem darstellen, denn ein Mechanismus in unserem Darm sorgt dafür, dass Histamin abgebaut wird. Menschen, bei denen dieser Mechanismus nicht ausreichend funktioniert, leiden unter einer Histamin-Unverträglichkeit. Ein Enzym namens Diaminoxidase (DAO) verstoffwechselt normalerweise das Histamin. Bei manchen Menschen arbeitet es jedoch nicht richtig, oder es ist nicht ausreichend vorhanden. Wer mehr Histamin aufnimmt als sein Abbausystem verarbeiten kann, bekommt Probleme. Der erhöhte Histamin-Spiegel im Blut verursacht Beschwerden.

Das sind die Beschwerden:

- > Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Durchfälle oder weicher Stuhl
- > Müdigkeit
- > Kopfschmerzen, Migräne, Schwindelgefühl
- > Hautrötungen oder -jucken
- > Herzrhythmusstörungen
- > Blutdruckabfall
- > verstopfte oder rinnende Nase
- > Atemnot
- > häufiges Niesen
- > Asthma-Anfälle

Schwankender Histamin-Gehalt

Histamin ist ein Abbauprodukt der Aminosäure Histidin, die in fast allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist. Histamin entsteht in einem Lebensmittel im Rahmen eines Umwandlungsprozesses; es zählt zur Gruppe der so genannten biogenen Amine. Jener Umwandlungsprozess findet etwa in Lebensmitteln statt, an deren Produktion oder Reifung Mikroorganismen beteiligt sind – Milchprodukte wie Käse oder Joghurt, Sauerkraut und Getränke wie Wein und Bier. Zudem findet der Abbauprozess zu Histamin auch bei gesalzenen oder geräucherten Wurstwaren wie Salami oder rohem Schinken statt. Andere Lebensmittel, die die Aminosäure Histidin enthalten, können auch im Rahmen der Reifung bzw. Alterung oder des Verderbens hohe Werte an Histamin erreichen. Je länger z.B. die Reifezeit von Käse ist, desto höher ist der Histamingehalt.

Keine echte Allergie

Die Symptome bei Histamin-Intoleranz sind einer Allergie sehr ähnlich. Das liegt daran, dass auch bei allergischen Reaktionen Histamin aus bestimmten Körperzellen freigesetzt wird. Die Histamin-Unverträglichkeit ist jedoch eine pseudoallergische Reaktion – Hauttests und der Nachweis von allergiespezifischen Antikörpern im Blut fallen negativ aus. Die Diagnose einer Histamin-Unverträglichkeit ist möglich über die Bestimmung von Histamin und dem abbauenden Enzym (Diaminoxidase) im Blut und einer nachfolgenden einmonatigen histaminfreien Ernährung mit anschließender Kontrolluntersuchung.

Ernährungstipps bei Histamin-Unverträglichkeit

Experten empfehlen Menschen mit einer Histamin-Unverträglichkeit das bewusste Meiden von Speisen und Getränken, die viel Histamin enthalten oder im Körper freisetzen können. So sollte nur frischer Fisch verwendet werden; Hartkäse, Rohwurst und roher Schinken sollten gemieden werden. Lebensmittel, denen bei der Herstellung Mikroorganismen zugesetzt werden sowie alkoholische Getränke sollten Betroffene nur mit Vorsicht genießen. Wichtig ist zu wissen, dass der Histamin-Gehalt von Lebensmitteln sehr stark schwanken kann; auch die Toleranzgrenze der Betroffenen ist unterschiedlich und kann nicht in konkreten Zahlen ausgedrückt werden – vielmehr sollte jeder Betroffene seine

eigene individuelle Toleranzgrenze herausfinden. Lebensmittel, die andere dem Histamin ähnliche Stoffe – andere biogene Amine – enthalten, können auch zu den typischen Beschwerden führen, da diese zum Abbau auch das genannte Enzym DAO benötigen. So genannte Histamin-Liberatoren, die unspezifisch Histamin freisetzen, können ebenfalls zu einem Histamin-Überschuss im Körper führen und Beschwerden auslösen. Die beschwerdenauslösenden Mengen sind oft sehr klein und können schon durch übliche Portionen erreicht werden. Besondere Vorsicht ist bei Kombinationen mehrerer beschwerdenauslösender Lebensmittel, wie Wein und Käse oder Thunfischpizza und Wein geboten.

Weniger geeignete Lebensmittel bei HIT

Fisch: Thunfisch, Sardinen, Hering, Sardellen, geräucherte Makrelen, Matjes, Rollmöpse, Konserven

Milch- und Käseprodukte: Lang gereifte Käsesorten oder Käse aus Rohmilch bzw. Sauermilch; Hartkäse wie Parmesan, alter Gouda, Emmentaler, Bergkäse, Camembert, Brie, Tilsiter, Quargel, Edelschimmelkäse

Wurst- und Fleischwaren: Roher Schinken, Salami, Osso Collo (v.a. wenn geräuchert, gesalzen oder gepökelt)

Gemüse: Mikrobiell vergoren, in Essig mariniert (eingelegtes Gemüse); Sauerkraut, Spinat, Tomate, Aubergine, Avocado

Obst: Erdbeere, Zwetschke, Birne, Himbeere, Ananas, Kiwi, Grapefruit, überreife Banane, Orange

Alkoholische Getränke: Lange gegärte Biere, lange gereifte Weine wie Rotwein, Champagner, Sekt, Weizenbiere

Sonstiges: Würzsauce und -paste wie Hefeextrakt, Sojasauce und -paste, Ketchup, Tomatenmark, Tafelessig, Rotweinessig, schwarzer Tee, Schokolade, Kakao, Walnuss