

Histaminarme Ernährung

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-Darbeschwerden (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 (Insbesondere Rotwein)	6. Tomaten
2. Käse (insbesondere Hartkäse wie Edamer)	7. Erdbeeren, Zitrusfrüchte u. Histaminliberatoren
3. Schokolade	8. Sauerkraut
4. Salami und Rohwürste	9. Spinat
5. Nüsse	10. Fisch

Wegen der starken Schwankungen der Histamingehalte in Lebensmitteln sind alle angeführten Werte lediglich Richtwerte, 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.

Auswahl einiger histaminhaltiger Nahrungsmittel:

Käse	mg/kg	Rohwürste/Rohschinken	mg/kg
Emmentaler	<10-500 (2500)	Salami	<10-280
Bergkäse	<10-1200	Cervelatwurst	<10-100
Parmesan	<10-580	Osso collo, Westf. Schinken	<10-300
Gouda, Edamer, Stangenkäse	<10-200 (900)	Frischfleisch	<1
Tilsiter, Geheimratskäse	<10-60		
Butterkäse		Fisch/Fischprodukte	mg/kg
Blauschimmelkäse	<10-80	Fisch fangfrisch	0
		Frischfisch verdorben	bis 13.000
Camembert, Brie	<10-300 (600)	Tiefkühlware	0-5 (>50)
Schlosskäse, Romadur	<10-100	Vollkonserven (z.Thunfisch)	0-15 (300)

Alkoholische Getränke	$\mu\text{g}/\text{kg}$	Gemüse	mg/kg
Rotwein Maximalwerte	bis 3.800	Tomaten (Ketchup)	22
Rotweine	60-600 (1100)	Spinat	30-60
Weißweine	10-120	Avokado	23
Sekt	15-80	Auberginen	26
Champagner	670	Sauerkraut	10-200
Bier	43-147		
Weizenbier	120-300	Essig	$\mu\text{g}/\text{kg}$
Alkoholfreies Bier	15-40	Rotweinessig	4000

Zahlreiche Nahrungsmittel erhalten andere, dem Histamin ähnliche Stoffe (sog. Biogene Amine, z.B. Tyramin, Phenylethylamin, Putrescin, Spermin, Spermidin, Cadaverin, Serotonin), die entweder direkt oder über die Behinderung des Histaminabbaus Beschwerden auslösen können. Andere Nahrungsmittel können direkt im Körper unspezifisch Histamin freisetzen (Histaminliberatoren).

Zu diesen Nahrungsmitteln gehören:

Schokolade und Kakao, Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefrucht); Nüsse (insbesondere Walnüsse), Erdbeeren, Bananen, Ananas, Kiwi, Papaya, Himbeeren, Birnen, Hülsenfrüchte, Weizenkeime.

Die folgenden Medikamente sind in der Lage, den Abbau des Histamins (sowohl der körpereigenen, als auch der durch die Nahrung zugeführten) zu behindern und dadurch (pseudo-) allergische Reaktionen auszulösen.

Inzwischen gibt es viele Weingüter mit histaminfreien Weinen, die sie im Internet unter „histaminfreier Weingenuss“ finden können.

Histamin-Diaminoxidase-Blocker, blockieren den Abbau von Histamin und erleichtert so, daß Auftreten von Beschwerden

Acetylcystein (z.B. ACC, NAC)
Ambroxol (z.B. Mucosolvan)
Aminophyllin (z.B. Euphyllin)
Amitriptilin (z.B. Saroten)
Chloroquin (z.B. Resochin)
Clavulansäure (z.B. Augmentan)
Isoniazid (z.B. Tebesium)
Metamizol (z.B. Novalgin)
Metoclopramid (z.B. Paspertin)
Propaferon (z.B. Rytmonorm)
Verapamil (z.B. Isoptin)