



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Wissenswertes zur Histaminintoleranz

Mon, 12/12/2016 - 10:30

**Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu Nahrungsmittelintoleranzen**

### Speck, Parmesan und Rotwein ade?

**Teil zwei der Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu den Nahrungsmittelintoleranzen befasst sich mit der Histaminintoleranz. Bei dieser Unverträglichkeit werden die Symptome durch Lebensmittel mit einem hohen Histamingehalt wie beispielsweise Parmesankäse hervorgerufen. Ursache dafür ist meist ein Enzymmangel.**

Unter einer Histaminintoleranz versteht man eine Unverträglichkeit gegenüber Histamin. Dieses kommt in vielen Lebensmitteln vor und wird auch im Körper selbst gebildet. Es ist ein biogenes Amin, also eine Eiweißverbindung, und entsteht im Stoffwechsel durch den Abbau der Aminosäure Histidin. Das körpereigene Histamin wird in den weißen Blutkörperchen und in den Mastzellen gebildet und gespeichert. Es ist im Körper an Immunreaktionen beteiligt. Während der Lagerung und Reifung von Lebensmitteln wie Käse, Salami und Wein wird Histamin durch bakteriellen Abbau gebildet, und auch bei bestimmten Verarbeitungstechniken wie der Fermentation (z.B. bei der Herstellung von Sauerkraut) kann Histamin entstehen. Mit zunehmender Lagerdauer steigt der Histamingehalt im Nahrungsmittel an.

Ursache für eine Histaminintoleranz ist meist ein Mangel am Enzym Diaminoxidase. Das Enzym wird im Dünndarm gebildet und ist im Körper für den Abbau des Histamins zuständig. Wenn eine größere Menge an Histamin mit der Nahrung aufgenommen wird, kann dieses bei einem Enzymmangel nur unvollständig abgebaut werden und bleibt länger im Blut, wodurch verschiedene Beschwerden

verursacht werden.

### **Symptome: von Übelkeit bis Asthma**

Als Reaktion auf einen erhöhten Histaminspiegel im Blut können Hautrötung, Ekzem, Juckreiz, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Magen- und Darmbeschwerden, Ödeme und ständige Müdigkeit, aber auch schwerwiegende Symptome wie Atembeschwerden, Asthma bronchiale und Herzrhythmusstörungen auftreten. Die Beschwerden treten üblicherweise innerhalb von Minuten oder Stunden nach einer Mahlzeit auf und dauern bis zu zwölf Stunden an.

### **Die histaminarme Ernährung**

Von einer Histaminintoleranz sind schätzungsweise ein bis drei Prozent der Bevölkerung betroffen. Die Unverträglichkeit bleibt zumeist ein Leben lang bestehen. Durch eine Anpassung der Ernährung lassen sich die Symptome jedoch vermeiden.

Betroffene Personen sollten sowohl histaminreiche als auch histaminfreisetzende Nahrungsmittel meiden. Dazu zählen:

- lange gereifte Lebensmittel (Käse wie Parmesan und Camembert, Salami, Rohschinken, Wein ...)
- eingelegte und konservierte Lebensmittel
- Fertiggerichte
- aufgewärmte Speisen und zubereitete Speisen, die bereits längere Zeit bei Zimmertemperatur lagern
- alkoholische bzw. vergorene Getränke
- Hülsenfrüchte, insbesondere Sojaprodukte, auch Erdnüsse
- Tomaten, Tomatensoße, Ketchup
- Fisch (außer ganz frischer Fisch), insbesondere Thunfisch und Fischkonserven, und Meeresfrüchte
- Nüsse
- Spinat
- Sauerkraut
- Erdbeeren, Ananas, teilweise Zitrusfrüchte
- Essige wie Aceto Balsamico und Weinessig
- Hefe
- schwarzer und grüner Tee, Schokolade, Kakao (diese Produkte hemmen die Diaminoxidase)
- Histamin ist kälte- und hitzestabil und wird weder durch Kochen, Braten oder Backen noch durch Tiefkühlung zerstört.

„Neben dem Meiden histaminreicher Nahrungsmittel gilt für Personen mit Histaminintoleranz ganz besonders der Grundsatz: je frischer, desto besser“, erklärt Silke Raffener, Ernährungsfachfrau der Verbraucherzentrale Südtirol. „Betroffene können Beschwerden vermeiden, indem sie möglichst oft frische Lebensmittel verwenden, diese immer kühl lagern und die Speisen immer frisch zubereiten. Auch tiefgekühlte Lebensmittel sind geeignet. Fertiggerichte und Speisen dagegen, die warmgehalten bzw. aufgewärmt werden, wie beispielsweise in einer Mensa, sind für viele Betroffene problematisch.“

Zahlreiche Medikamente wie z.B. Aspirin hemmen die Aktivität der Diaminoxidase bzw. setzen Histamin frei und sollten daher ebenfalls vermieden werden. Es gibt Hinweise darauf, dass eine Vitamin-C-reiche Kost bzw. die regelmäßige Zufuhr von Vitamin C in Form von Tabletten für Betroffene hilfreich sein kann. Darüber hinaus sind mittlerweile spezielle Enzympräparate in Apotheken erhältlich, welche vor und nach dem Verzehr von besonders histaminhaltigen Speisen, auf die man nicht verzichten möchte, eingenommen werden können.