



Was tun bei Histamin-Intoleranz?

von Kristine Pflug-Schönfelder und Ute Jagau

Ursache der Histamin-Intoleranz

Histamin ist ein biogenes Amin und zählt zu den Stoffen, die bei einer allergischen Reaktion freigesetzt werden. Es ist für die unangenehmen und bisweilen sogar gefährlichen Symptome verantwortlich wie Hautrötungen, Juckreiz und Quaddelbildung, Übelkeit bis hin zu Erbrechen, Durchfall, Magenkrämpfe, Herzrasen, Schwindel, Empfindungsstörungen der Haut, rinnende Nase, asthmatische Anfälle, Kopfschmerzen und Migräne.

Bei einer Histamin-Intoleranz ist es wichtig, dass die Ernährung langfristig umgestellt wird. Histaminreiche Nahrungsmittel und solche, die Histamin unspezifisch freisetzen können, sollten gemieden werden. In welchem Maße biogene Amine und Histamin freisetzende Lebensmittel aus der Ernährung gestrichen werden müssen, ist individuell unterschiedlich. Dies hängt davon ab, wie stark die Funktion des

Enzyms **Diaminoxidase** im Darm gestört ist. Je nach **Toleranzgrenze** sind kleine Mengen der aufgeführten Lebensmittel durchaus verträglich.

Ziel der Ernährungstherapie ist zunächst die Beschwerdefreiheit durch den Verzehr einer ausgewogene und abwechslungsreiche Kost.

Ernährungstherapie bei Histamin-Intoleranz

- Konsum von **Lebensmitteln reduzieren, die Histamine freisetzen**
- **Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an anderen biogenen Aminen verringern**
- **Diaminoxidase-Hemmer wie Alkohol und Medikamente vermeiden**
- **Lebensmittel möglichst frisch verzehren.**

Fast alle Nahrungsmittel enthalten mehr oder weniger Histamin. Die Werte zum Gehalt biogener Amine in Lebensmitteln schwanken stark und sind abhängig von

Frische, Reife und Sorte sowie Gärungsverhalten eines Nahrungsmittels. Deshalb können Histaminwerte eines Lebensmittels nur tendenziell festgelegt werden

Lebensmittel sollten so frisch wie möglich verzehrt werden. Achten Sie beim Einkauf vor allem von Fleisch und Fisch auf die **Frische**. Essen Sie keine **aufgewärmten** Fleisch- und Fischgerichte, da der Histamingehalt bei der **Lagerung** ansteigt, vor allem in diesen Lebensmitteln.

Übrigens:

Histamin ist **hitzestabil** und wird weder beim Kochen noch beim Tiefgefrieren zerstört.

Die Autorinnen Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder arbeiten als Ernährungstherapeutin in eigener Praxis. Darüber hinaus führen sie Fortbildungen für Erzieher, Lehrer und Gesundheitsberater durch.



Praxisgemeinschaft für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung

Ute Jagau
Kristine Pflug-Schönfelder

Römerstr.38
6381 Friedrichsdorf
Tel. 06172-72 521

Friedensstraße 16
63454 Hanau
Tel. 06181-95 299 39

praxis@vitalfit.de
www.vitalfit.de



Mit einem Symptom- Ernährungstagebuch, Fachkompetenz und Erfahrung ermitteln wir Ihre individuelle Toleranzschwelle und verhelfen Ihnen zu einer symptomfreien, ausgewogenen Ernährung