

# Histamin in Lebensmitteln – darauf sollten Sie achten

Wer von einer Histaminintoleranz (HIT) betroffen ist, hat das Gefühl, ständig vor einem leeren Kühlschrank zu stehen. Was kann noch gegessen oder getrunken werden? Worauf ist zu achten? Die folgenden Ausführungen können als unverbindliche Hinweise genutzt werden.

Tatsächlich ist der Histamingehalt in Lebensmitteln sehr unterschiedlich und beeinflusst direkt den Histaminspiegel im Körper.

Indirekt wirken aber auch andere Faktoren auf den Histaminspiegel ein. So gibt es Lebensmittel, die dafür sorgen, dass Histamin freigesetzt wird, sogenannte Histaminliberatoren, und Lebensmittel, die hemmend auf die Aktivität von DAO wirken. DAO (Diaminoxidase) ist ein Enzym und verantwortlich für den Abbau von Histamin. Neben dem Histamin gibt es weitere biogene Amine (Botenstoffe) wie Tyramin, Phenylethylamin und Serotonin, die ebenso für ihren Abbau die enzymatische Funktion von DAO benötigen oder deren Aktivität hemmen. Dies ist zum Beispiel bei Theobromin in Energydrinks und Kakao der Fall. So kann es vorkommen, dass für den Abbau von Histamin nicht mehr genügend Kapazität vorhanden ist.

## Sie sollten also auf folgende Dinge achten:

- Lebensmittel, die Histamin enthalten
- Lebensmittel, die Histamin freisetzen
- DAO-hemmende Lebensmittel
- Lebensmittel, die reich an anderen biogenen Aminen sind

Das klingt kompliziert. Mit der Zeit werden Sie aber sicher im Umgang mit dem Thema. Um Ihnen die Orientierung zu erleichtern, haben wir eine Liste zusammengestellt, die Sie wie ein Ampel-System nutzen können. Zusammen mit ein paar Grundregeln in Puncto Umgang mit Lebensmitteln wird Ihnen die Umstellung gelingen.

Doch achten Sie vor allem gut auf sich selbst: Die Histaminintoleranz ist bei jeder Person ein bisschen anders gelagert. Kann sein, dass Sie auf Zitrusfrüchte stark reagieren, Ihnen aber zuweilen ein Stück Salami gut bekommt, während es bei jemand anderem gerade umgekehrt ist.

## Unser Ampel-Prinzip haben wir folgendermaßen definiert:

**Grün** = gut verträglich

**Gelb** = individuell abzuwägen und fraglich

**Rot** = zu meiden

Der Einfachheit halber haben wir in dieser Unterteilung nicht zusätzlich zwischen Histamin-haltigen, Histamin-bildenden und DAO-hemmenden Lebensmitteln unterschieden. Darauf gehen wir am Schluss noch ein.

Fleisch, Geflügel & Wurst		
<ul style="list-style-type: none"><li>· Frisches Fleisch von Geflügel, Schaf, Ziege, Rind, Schwein, Wildschwein</li><li>· Abgepackt und mit Datum versehen: Schnitzel, Kotelett, Hähnchenschenkel und -brust, Geschnetzeltes</li><li>· Tiefkühlfleisch, das schnell aufgetaut wird</li><li>· Kochschinken</li><li>· Eier</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Frisches Fleisch vom Markt ohne Datum</li><li>· Verpacktes Hackfleisch (Achtung: der Histamingehalt steigt durchs Zerkleinern vom Fleisch)</li><li>· Frischwurst, Kochwurst auf Nachfrage</li><li>· Wildfleisch, wenn gereift</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Jedes geräucherte, gepökelte, eingelegte Fleisch</li><li>· Trockenfleisch, Rohschinken, Bündnerfleisch, Speck</li><li>· Abgehangenes Fleisch (Steak, Filet)</li><li>· Streichwurst, Fleischkäse</li><li>· Innereien</li><li>· Wurstwaren wie Salami, Kabanossi, Landjäger, Bratwurst, Cervelat</li></ul>
Fisch und Meeresfrüchte		
<ul style="list-style-type: none"><li>· Seelachs, Dorsch, Forelle, Felchen, Pangasius, wenn fangfrisch oder tiefgekühlt (schnell auftauen und verarbeiten)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Frischer Fisch vom Markt oder Fischtheke</li><li>· Meeresfrüchte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Thunfisch, Makrele, Hering, Sardinen, Sardellen</li><li>· Fischsauce</li><li>· Schalen- und Krustentiere</li><li>· Fischkonserven</li><li>· Alles Marinierte, Gesalzene, Getrocknete, Geräucherte, in Essig Eingelegte</li></ul>

## Milchprodukte

- Frischmilch, Rohmilch
- Pasteurisierte Milch, H-Milch, UHT-Milch
- Butter und Sahne
- Molke, Rahm
- Alle Frischkäsesorten (Mozzarella, Quark, Ricotta, junger Gouda, Ziegenfrischkäse)

- Rohmilch
- Joghurt, Kefir
- Sauermilchprodukte (Crème fraîche, Buttermilch, saure Sahne), Feta, Hirtenkäse

- Alle gereiften Käse (alter Gouda, Parmesan, Pecorino)
- Schimmelkäse
- Weichkäse
- Schmelzkäse
- Hart- und Halbhartkäse

## Getreide und Backwaren

- Reis, Nudeln, Brot
- Dinkel, Weizen, Gerste, Hirse,

- Mais aus der Dose
- Malz
- Sauerteigbrot
- Hefengebäck

- Weizenkeime
- Fertigbackmischungen
- Backwaren mit Zusatzstoffen

## Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte

- Fast alle frischen oder tiefgekühlten Gemüse
- Die meisten Früchte und Beeren
- Kokosnuss und -milch, Macadamianüsse, Maronen

- Pilze
- Oliven, je nachdem, wie sie eingelegt sind
- Überreifes Obst
- Rucola

- Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Auberginen, Avocado
- Linsen, Bohnen, Soja und Sojaprodukte, auch Tamari und Tofu
- Eingelegtes, fermentiertes Gemüse
- Steinpilze, Morcheln, Champignons
- Erdbeeren, Himbeeren, Zitrusfrüchte, Bananen, Ananas, Kiwi, Birnen, Papaya, Guaven
- Walnüsse, Cashewnüsse, Erdnüsse

## Süßwaren

- Konfitüren aus verträglichen Früchten
- Fruchtgummi, Kaugummi, Popcorn
- Stevia, Agavendicksaft, Zucker, Honig

- Weiße Schokolade

- Braune und dunkle Schokolade, Nougat, Marzipan
- Kakao

## Fette

- Fast alle Fette, auch Butter und Margarine

- Sonnenblumenöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Avocadoöl

## Küchenhelfer

- Frische oder getrocknete Küchenkräuter und milde Gewürze (Basilikum, Bohnenkraut, Liebstöckel, Wacholderbeeren, Thymian, Oregano, Petersilie, Paprika edelsüß, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schwarzkümmel, Zimt, Kurkuma, Nelken, Kardamom)
- Kochsalz (unjodiert)
- Knoblauch
- Maisstärke, Kartoffelstärke
- Branntweinessig, Essigessenz

- Apfelessig

- Rotweinessig (Balsamico)
- Hefeextrakt
- Geschmacksverstärker (Glutamat), Brühwürfel
- Scharfe Gewürze
- Senf
- Algengerzeugnisse

## Getränke

- Kaffee (koffeinfrei), Kräutertee, Wasser, Obstsäfte aus verträglichen Früchten, Mandelmilch

- Reismilch, Hafermilch, Schwarztee, grüner Tee, Kaffee, Espresso
- Klare Spirituosen, Weißwein, helles Bier

- Viele alkoholische Getränke: Rotwein, Liköre, Sekt, Champagner
- Tomatensaft
- Obstsäfte aus unverträglichen Früchten (Zitrusfrüchte, Erdbeeren)
- Brennnesseltee
- Energydrinks (Theobromin)

## Eine Liste kann immer nur...

- eine erste Hilfestellung sein. Wie bereits gesagt: Was Sie vertragen, hängt von verschiedenen Faktoren ab und um Selbstprüfung in Eigeninitiative kommt niemand herum.

## Hier nochmals einige Beispiele für

### Histaminhaltige Lebensmittel:

- Geräuchertes
- Lang gereifter Käse
- Hefeextrakt
- Eingelegte, fermentierte Produkte
- Fleischkonserven
- Pilze

### Histaminbildende Lebensmittel (Liberatoren):

- Eiklar
- Innereien
- Weizenkeime
- Tomaten
- Avocado
- Rucola
- Zitrusfrüchte
- Glutamat
- Alkohol

### DAO-hemmende Lebensmittel:

- Alkohol
- Grüner, schwarzer Tee
- Energydrinks

## Ein paar Grundregeln

Sie werden merken, dass Sie mit der Zeit ein sehr gutes Gespür dafür bekommen, was Sie ohne Probleme essen können und was nicht. Wer weiß, dass durch Lagerung, Reifung und Verarbeitung der Histamingehalt von Lebensmitteln ansteigt, kann in der Regel zu einer guten Einschätzung für sich gelangen.

## Kaufen Sie frisch ein

Vor allem Fisch und Fleisch sollten so frisch wie möglich sein und auch zügig verarbeitet werden. Wer stark von HIT betroffen ist, sollte dies besonders beherzigen. Auch auf eingelegtes Fleisch zum Grillen sollten Sie verzichten und lieber zuhause die Gewürze und Kräuter verwenden, die Ihnen bekommen.

## Keine Fertignahrung

Es ist oft nicht überschaubar, was in Fertiglernmitteln enthalten ist. Zusatzstoffe und Hefeextrakte bergen ein hohes Risiko für eine Histaminreaktion. Zudem ist es auch schwierig einzuschätzen, ob frische Zutaten verarbeitet wurden. Lieber: Finger weg von Fertignahrung. Gesünder ist es allemal.

## Essensreste

Ein laufender Haushalt verarbeitet konstant Essensreste zu neuen, leckeren Mahlzeiten. Leider ist hier eine Umstellung nötig, die nicht ohne ist: Kochen Sie immer nur so viel, wie auch gegessen wird. Sollte mal etwas übrigbleiben, frieren Sie die Reste schnell ein und verbrauchen sie diese ebenso schnell nach dem Auftauen wieder.

## Auf die Kühlkette achten

In der Stadt einkaufen, noch etwas trinken und dann irgendwann die Einkäufe auspacken? Das sollte der Vergangenheit angehören. Kaufen Sie gekühlte Ware am besten separat ein, bringen Sie diese schnell nachhause und in den Kühlschrank. Das Lieblingsgetränk gibt's dann beim nächsten Gang.

## Was ist drin?

Nicht nur bei Fertignahrung ist ein Blick auf die Inhaltsstoffe wichtig. Auch bei anderen Lebensmitteln lohnt sich das. Zu Beginn ist das anstrengend und aufwändig, aber Sie werden dadurch selbstsicher beim Einkauf.

## Nicht für immer

Ziel der Reise ist, dass Sie mit der Zeit wieder mehr Vertrauen und Sicherheit in der Wahl Ihrer Lebensmittel haben und das Essen wieder genießen können. Je nach Intensität der Beschwerden ist eine Karenzphase von vier bis acht Wochen ratsam. In dieser Zeit sollten Sie es wirklich genau nehmen. Doch dann können Sie in eine Testphase übergehen, in der Sie einzelne histaminreichere Lebensmittel nach und nach wieder einführen. Testen Sie jeweils nur ein Lebensmittel für drei Tage. Stellen sich Beschwerden ein, ist es noch nicht für Ihren Speiseplan geeignet. Nach und nach gelangen Sie so zu einer dauerhaften Ernährungsweise, die auch kleinere Sünden wieder erlaubt.

### Quellen:

- [https://www.histaminintoleranz.ch/downloads/SIGHI-Merkblatt\\_histaminarmeErnaehrung.pdf](https://www.histaminintoleranz.ch/downloads/SIGHI-Merkblatt_histaminarmeErnaehrung.pdf)
- [https://www.mri.tum.de/sites/default/files/seiten/histaminintoleranz\\_essen\\_und\\_trinken.pdf](https://www.mri.tum.de/sites/default/files/seiten/histaminintoleranz_essen_und_trinken.pdf)
- <https://aerztezeitung.at/2020/oaz-artikel/medizin/histaminintoleranz-ein-problem-der-bilanz/>