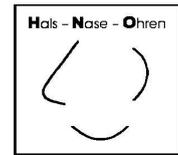


	Histaminarme Lebensmittel	Histaminreiche Lebensmittel
Fleisch/ Eier	<ul style="list-style-type: none"> • frisches oder tiefgefrorenes Fleisch (roh und ungewürzt) • selbst zubereitetes Geschnetzeltes, Hackfleisch, Bratenaufschnitt • Abgepacktes gegenüber offenem Verkauf bevorzugen 	<ul style="list-style-type: none"> • gewürztes, geräuchertes oder haltbar gemachtes Fleisch • stark zerkleinertes Fleisch (Leberkäse, Fleischsalat etc.) • alle Wurstwaren (Salami, Bratwurst, etc.), Schinken • Wildfleisch und Innereien • Eier in jeder Form
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> • tiefgekühlter Fisch (rasch auftauen und sofort verwenden) • Fischstäbchen (gefroren in die heiße Bratpfanne geben) 	<ul style="list-style-type: none"> • Meeresfrüchte • Fischkonserven, marinierte, gesalzene, getrocknete oder in Essig eingelegte Fische • bestimmte Fischarten: Thunfisch, Makrele, Hering, Sardinen, Sardellen • Fischsaucen
Milch- produkte	<ul style="list-style-type: none"> • frische Milch • Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Quark, Rahm, Mascarpone, Sahne • Frischkäse natur, Hüttenkäse, Mozzarella, wenig junger Gouda • selbstgemachter Milchreis 	<ul style="list-style-type: none"> • alle anderen Produkte (Hartkäse, Weichkäse, Schmelzkäse, Schimmelkäse etc.) • Kräuterfrischkäse • Fruchtjoghurt oder -quark
Getreide/ Nudeln/ Reis	<ul style="list-style-type: none"> • Getreidemehl, -Flocken, -Grieß, -Stärke (Weizenprodukte nur in kleinen Mengen) • abgepacktes Brot und Brötchen (hefefrei) • Reis und Reiswaffeln • Hartweizennudeln ohne Ei 	<ul style="list-style-type: none"> • Brot und Brötchen vom Bäcker • hefehaltige Backwaren und Backwaren mit Zusatzstoffen • Fertigmüsli und Weizenkeime • Kuchen und Feinbackwaren • Nudeln mit Ei, Ravioli und Tortellini
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • alle selbst hergestellten Zubereitungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fertig-Kartoffelpüree, -Knödel, -Kroketten, -Bratkartoffeln, -Gratin, -Pommes frites
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Salat und alle anderen Gemüse (frisch oder tiefgekühlt) • für Salatsauce: Essig ersetzen durch Zitronensaft, evtl. wenig Apfelessig 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauerkraut, Tomaten (auch Ketchup, Tomatensaft etc.), Spinat, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Erbsen, Rhabarber, Oliven, Paprika, Aubergine, Avocado, Artischocken, Hülsenfrüchte, Tofu, Dosenmais, Mixed Pickles
Früchte/ Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • alle anderen frischen Früchte: Apfel, Mango, Kirsche, Pfirsich, Aprikose, Melone, Khaki, Litchi, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Zitrusfrüchte, Ananas, Grapefruit, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya • überreife Früchte und faule Stellen meiden • Mandeln, Nüsse, Erdnüsse, Cashewkerne • Marmelade, kandierte Früchte, Trockenobst
Gewürze/ würzige Speisen	<ul style="list-style-type: none"> • Salz und Küchenkräuter 	<ul style="list-style-type: none"> • scharfe Gewürze (Pfeffer, Chili, Curry, Senf etc.), Hefe, Zwiebeln, Knoblauch • Fertiggerichte, Feinkostsalate, Tütensuppen, Pizza, Soßen, Remouladen, Mayonnaise, Dressings, Essig, Sojasauce
Fett / Öl	<ul style="list-style-type: none"> • Butter und kaltgepresste Pflanzenöle 	<ul style="list-style-type: none"> • alle anderen, z.B. Margarine
Süßes/ Chips	<ul style="list-style-type: none"> • Zucker und Honig • selbst hergestellte Backwaren • alle Süßigkeiten ohne Konservierungs- oder Farbstoffe 	<ul style="list-style-type: none"> • Schokolade und Kakao. • Süßigkeiten mit Konservierungs- oder Farbstoffen • Chips und ähnliches Knabberzeug
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Kaffee, Kräutertee, schwarzer Tee ohne Aromen, • Saft aus geeigneten Früchten (z.B. Apfelsaft) 	<ul style="list-style-type: none"> • alle anderen: Säfte aus ungeeigneten Früchten (z.B. Orangensaft), Limonaden, grüner Tee, Fruchtetee etc.
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol: klares Hochprozentiges bevorzugen (z.B. Wodka, Korn) • Schmerzmittel: Ibuprofen 	<ul style="list-style-type: none"> • viele alkoholische Getränke, insbesondere Rotwein, Sekt und Weizenbier • fast alle Schmerzmittel • Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe: E100 - E1518, Glutamat, Aromen, Süßungsmittel, Benzoat, Sulfit, Nitrit, Antioxidationsmittel, Trennmittel, Geliermittel, Verdickungsmittel, Emulgatoren, Stabilisatoren, Backtriebmittel, modifizierte Stärke, Feuchthaltemittel, Überzugsmittel, Festigungsmittel, Schaummittel
Quellen	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Schweizerische Interessengemeinschaft Histamin-Intoleranz (SIGHI) ❖ Universitäts-Hautklinik Kiel 	



Histaminintoleranz

Liebe Patientinnen und Patienten,

die Histaminintoleranz ist eine Unverträglichkeit auf das mit der Nahrung aufgenommene Histamin. Es handelt sich nicht um eine Allergie. Die Ursache ist vielmehr ein Mangel am histaminabbauenden Enzym Diaminoxidase (DAO). Ungefähr 2% der deutschen Bevölkerung ist betroffen, überwiegend Frauen.

Symptome

- anschwellende Nasenschleimhaut, laufende Nase
- Hustenreiz, Räuspern
- Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit
- Hautrötungen, Juckreiz
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Blutdruckabfall
- Kopfschmerzen, Migräne
- Müdigkeit, Energielosigkeit, depressive Verstimmung

Die Symptome können einzeln oder in Kombination auftreten und sich im Lauf der Zeit verändern. Die Intensität der Beschwerden ist von der Histamindosis abhängig. Nach histaminreicher Kost können Symptome innerhalb von Minuten oder erst nach vielen Stunden auftreten.

Die sinnvollste Diagnosemethode besteht in einer Diät, während der auf alle histaminreichen Nahrungsmittel konsequent verzichtet wird (siehe Tabelle). Trifft der Verdacht auf eine Histaminintoleranz zu, beginnt schon nach den ersten Tagen eine allmähliche Besserung der Beschwerden. Nach einiger Zeit können einzelne histaminreichere Lebensmittel nach und nach getestet werden, ob sie vertragen werden.

Die Einnahme von Antihistaminika kann die Symptome kurzfristig lindern. Auch eine tägliche Einnahme ist unproblematisch, es tritt keine Gewöhnung auf.

Allgemeine Hinweise zur histaminarmen Ernährung

Je frischer die Nahrungsmittel sind, desto besser. Gärungs- und Reifungsprozesse erhöhen den Histamingehalt. Histamin ist hitze- und kältestabil. Konserven und Fertigprodukte sind ungünstig, ebenso wieder aufgewärmte Speisen. Alkohol begünstigt das Auftreten von Symptomen, da er die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut für Histamin erhöht.