

Histaminarme Ernährung

Die Abgrenzung der Histamin-Intoleranz zur Nahrungsmittelallergie ist in Bezug auf die diätetische Behandlung sehr wichtig. Es ist unsinnig einem Allergiker eine histaminfreie Kost (histaminarme Ernährung) zu geben, da dessen allergische Reaktion nicht durch Histamin sondern durch Allergene ausgelöst wird.

Das Vermeiden von histaminhaltigen Speisen und Getränken ist die Grundvoraussetzung. Histamin ist hitze- und kältestabil und durch keine küchentechnische Methode zu zerstören. Weder durch:

- einfrieren,
- kochen,
- backen
- noch durch Mikrowellenerhitzung.

Der Histamingehalt ist von Produkt zu Produkt verschieden und daher teilweise weit gestreut. Die folgende Auflistung zeigt einige histaminhaltige Lebensmittel:

Fisch und Fischwaren: Thunfisch, Fleisch und Fleischwaren: Osso collo, Sardine, Salami, Sardelle, Westfäler, Schinken, Makrele, Knappseer, Hering, Heurigersalami, Fischkonserven, Geselchtes, Räucherfisch, Surfleisch, Rollmops, Speck, Braururst, Frankfurter, Käse: Emmentaler, Cervelat, Harzer Käse (Quargel), Dauerwurst, Gouda, holländisch, Räucherwurst, Stilton, englisch, Mettwurst, Tilsiter, Leberstreichwurst, Vorarlb. Bergkäse, Ungar. Schafskäse, Österr. Chester, Gemüse: Sauerkraut, Camembert, Spinat, Cheddar, Tomaten (Ketchup), Monte Nero, Melanzani, Parmesan, Steinpilze, Provolone, Morcheln, Cruyere, Roquefort, Getränke: *Rotwein, Weißwein, Champagner, Sekt, Bier, Sonstiges: Rotweinessig

* Trotz eines niedrigen Gehalts an Histamin kommt es bei alkoholischen Getränken zu Unverträglichkeitserscheinungen, da Alkohol zusätzlich das histaminabbauende Enzym hemmt. Außerdem nimmt man an, dass ein hoher Histamingehalt die Alkoholwirkung potenziert. Hier fehlen allerdings noch entsprechende Studien.

Darüberhinaus sollte auf Schokolade verzichtet werden, da Schokolade die Diaminoxidase-Hemmer Tyramin und Phenylethylamin enthält.

Neben histaminreichen Nahrungsmitteln sind auch Produkte bekannt, die eine verstärkte Histaminfreisetzung aus Gewebsmastzellen zu induzieren scheinen. Dazu werden Erdbeeren, Schokolade, Schalentiere, Zitrusfrüchte und Tomaten gezählt.

In der Literatur wird die Verträglichkeitsgrenze von Histamin mit bis zu 10 mg angegeben. Etwa 100 mg Histamin können zu einer mittleren Vergiftung führen und die Zufuhr von mehr als 1000 mg Histamin kann eine schwere Vergiftung auslösen.

In der EG-Fischhygiene-Richtlinie ist der Grenzwert an Histamin auf 200 mg/kg Fisch festgesetzt.

Die Mengen, die bei histaminempfindlichen Personen Reaktionen auslösen, sind oft sehr klein und mit den üblichen Mengen bestimmter Nahrungsmittel zu erreichen. Die Empfindlichkeitsschwelle sensitiver Patienten muss man bei 15 µg für Gesichtsrötungen und verlegte Nase und 30 µg für Kopfschmerzen ansetzen. Diese Werte sind also mit einem viertel Liter Rotwein beziehungsweise zwei Flaschen Bier durchaus leicht zu erreichen.

Im Falle einer Histamin-Intoleranz liegt der Symptombeginn zwischen 20 - 40 Minuten nach Nahrungsaufnahme und kann bis zu acht Stunden dauern.

Bei einigen Sekterzeugern wird das Histamin mittels eines eigenen patentierten Verfahrens technisch entfernt. Nach dieser Methode hergestellter Sekt zeichnet sich durch seinen äußerst niedrigen Histamingehalt aus. Minimaler Gehalt an Histamin und schwefeliger Säure sind Voraussetzungen für die Bekömmlichkeit von Sekt.

Quelle: Diplomarbeit von Nina Christl 1997