

Histamin in Lebensmitteln

Histamin wird dem Körper hauptsächlich über die Nahrung zugeführt. Wer von einer **Histamin-Intoleranz** betroffen ist, sollte deshalb stark **histaminhaltige Lebensmittel meiden** - hierzu zählen:

- alle fermentierten Nahrungsmittel (wie z.B. Sauerkraut, Essig, usw.)
- reifer Käse (Parmesan, Emmentaler, alter Gouda, Harzer, Tilsiter, reifer Camembert, Schimmelkäse, usw.)
- Alkohol: Rotwein, Bier, Sekt
- Fleisch: Räucherfleisch, Salami, Schinken, Leberwurst
- Fisch: Thunfisch, Makrele und Sardinen, Fischkonserven, nicht fangfrischer Fisch
- Meeresfrüchte und Schalentiere
- Gemüse: Spinat, Tomaten, Auberginen, Avocado, eingelegtes Gemüse
- Obst: Bananen, Birnen, Kiwi, Himbeeren, Erdbeeren, rote Pflaumen, Zitrusfrüchte, Orangen, Grapefruit
- Eiweiß
- Weizenprodukte
- Bohnen und Hülsenfrüchte
- Süßigkeiten: (dunkle) Schokolade, Kakao, Marmelade
- Getränke: Energy Drinks, Schwarzer und grüner Tee, Kaffee (nur in Maßen)
- Pilze
- Nüsse
- scharfe Gewürze
- Ketchup

Da größere Mengen an Histamin sich erst im Zuge des Reife- und Lagerungsprozesses in den Nahrungsmitteln bilden, lautet die Faustregel: **Je frischer ein Lebensmittel ist, desto weniger Histamin enthält es.**

Getränke mit viel Histamin wie Bier oder Wein sollten **gemieden werden**, da der Körper Histamin aus Flüssigkeiten relativ schnell und gut aufnimmt.

Was darf man Essen

Hier ein paar Lebensmitteln, welche man bei einer Histamin-Intoleranz ohne Bedenken essen darf oder häufig gut vertragen werden:

- Gemüse: Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Kürbis, Radieschen, Brokkoli, Lauch, Zucchini, Gurken, grüner Salat, Spargel, Knoblauch, Mais, Rhabarber und rote Rüben.
- Getreideprodukte: Nudeln (aus Dinkel, Reis, Mais), Haferflocken, Mais und Reismehl
- Fleisch: frisches und auch tiefgekühltes Fleisch
- frischen Fisch (außer Thunfisch, Makrele und Sardinen)
- frische Eier
- Obst: Äpfel, Kirschen, Marillen, Pfirsiche, Heidelbeeren, Melonen, Mango, Johannisbeeren

- Milchprodukte: Joghurt, Topfen, Frischkäse, Mozzarella, Ricotta, Hüttenkäse, Buttermilch, Schlagobers
- Milchersatz: Kokosmilch, Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch
- Speisefette und Öle
- Senf und Mayonnaise

Worauf Betroffene achten sollten

Nicht jeder, der Anzeichen einer Histamin-Intoleranz aufweist, leidet auch tatsächlich unter einer solchen. Viele andere Störungen können analoge Symptome hervorrufen, sodass der Verdacht ärztlich abgeklärt werden sollte. Besteht tatsächlich eine Histamin-Intoleranz, müssen nicht unbedingt alle oben **genannten Lebensmittel** dauerhaft gemieden werden.

Vielmehr kommt es darauf an, den **Gesamthistaminspiegel** unterhalb der persönlichen Toleranzgrenze zu halten. Oft genügt es schon, bestimmte Kombinationen zu vermeiden: Wer zu einer [Pizza mit Meeresfrüchten](#) einen [Paradeisersalat](#) isst, Grapefruitsaft trinkt und sich danach eine [Mousse au Chocolate](#) genehmigt, wird mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit einen starken Schub erleiden.

Grundsätzlich gilt

Wer die Regeln einer **gesunden Ernährung** beachtet, meidet dadurch automatisch auch große Mengen an Histamin. Das bedeutet, dass möglichst **erntefrischen**, der Jahreszeit entsprechenden Lebensmitteln der Vorzug gegeben werden sollte. Diese sollten möglichst wenig verarbeitet sein und schonend zubereitet werden.

Selbst Fisch, der als stark histaminhaltig gilt, kann in Maßen genossen werden, wenn er fangfrisch auf den Tisch kommt.

Die Diagnose Histamin-Intoleranz bedeutet also keinen lebenslangen Verzicht auf lukullische Genüsse, erfordert jedoch bei der Zusammenstellung des Speiseplans einige Überlegung.