

Bahnhofstrasse 110
CH - 8001 Zürich

Telefon: 044 225 41 41
Telefax: 044 225 41 42
www.hautzone.ch



Histaminarme Ernährung

Histamin ist eine körpereigene Substanz, welche die Symptome einer allergischen Reaktion bewirkt. Sie wird im Körper aus den Mastzellen freigesetzt. Histamin kommt auch in manchen Nahrungsmitteln vor. Im Darm kann Histamin beim bakteriellen Abbau der Aminosäure L-Histidin entstehen. Fehlt das Enzym (**Diaminooxidase (DAO)**), welches das Histamin abbaut, im Körper oder ist es gehemmt, so entstehen Symptome einer sogenannten **"Histaminose"** (z.B. Juckreiz, Nesselausschlag, Herzklopfen, Blutdruckabfall, Schnupfen, Asthma, Kopfschmerz, Magen-Darbeschwerden). Histaminreiche Nahrungsmittel können deshalb bei Personen mit entsprechender Neigung allergieähnliche Reaktionen auslösen. Deshalb sollten histaminempfindliche Personen den Verzehr von histaminreichen Nahrungsmitteln meiden. Auch kann Alkohol zusätzlich das Enzym hemmen. Der Konsum von alkoholischen Getränken begünstigt somit das Auftreten von Symptomen.

Histaminreiche Nahrungsmittel

Fleisch zu meiden:

- alle Wurstwaren wie z.B. Bratwurst, Cervelat, Mettwurst, Le Parfait, Aufschnitt.
- Auch alle rohen, geräucherten und gepökelten Wurstwaren wie Salami, Bündnerfleisch, Mostbröckli, Rohschinken, Schinken, Räucherschinken, Landjäger etc.
- Verdorbenes Fleisch

Wählen Sie frisches oder tiefgekühltes Fleisch und Geflügel wie Plätzli, Kotelette, Geschnetzeltes, Gehacktes, Filet etc.

Fisch zu meiden:

- Thunfisch, Makrele, Sardinen, Sardellen, Krustentiere, Hering besonders als Konserve und als marinierte, gesalzene oder getrocknete Fische
- Fischsaucen
- Verdorbener Fisch

Wählen Sie frische oder tiefgekühlte Fische wie z.B. Dorsch, Forellen, etc.

Käse zu meiden:

- alle Hart- Weich- und Schmelzkäse

Wählen Sie Frischkäse wie z.B. Hüttenkäse, Quark und andere Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Rahm.

Gemüse zu meiden

- Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Aubergine, Avocado, Pilze
- von der Industrie gerüstete Salate

Wählen Sie alle anderen Gemüse, frisch oder tiefgekühlt.

Ausserdem zu meiden:

- Rotwein, Weisswein, Bier, Hefeextrakte, Sojasauce

Histamingehalt ausgewählter Nahrungsmittel

Wegen der starken Schwankungen der Histamingehalte in Lebensmitteln sind die angeführten Werte lediglich Richtwerte, die stellvertretend für bestimmte Nahrungsmittelgruppen stehen. Histamin ist hitzestabil und kann weder durch Kochen, Braten, Backen oder Mikrowellen und auch nicht durch Tiefkühlen zerstört werden. Es durchaus möglich, dass einzelne der auf Seite 1 aufgeführten ungeeigneten Nahrungsmitteln in kleinen Mengen vertragen werden, wenn die individuelle Toleranzschwelle nicht überschritten wird. Nicht vergessen: Der gleichzeitige Konsum von alkoholischen Getränken begünstigen das Auftreten von Symptomen.

	von - bis (max)		von - bis (max)
	Histamin (mg/kg)		Histamin (mg/kg)
Käse		Fisch	
Emmentaler	< 10-500(2500)	Fisch fangfrisch	0
Bergkäse	<10- 1200	Frischfisch verdorben	bis 13000
Parmesan	<10-580	Tiefkühlware	0 - 5 (>50)
Gouda, Edamer	<10-200(900)	Konserven (z.B. Thun)	0-15 (300)
Tilsiter	<10-60		
Camembert, Brie	<10-300 (600)	Gemüse	
Frischkäse	0	Tomaten (Ketchup)	22
		Spinat	30-60
Alkoholische Getränke		Avocado	23
Weine	bis über 10	Auberginen	26
Sekt/ Cahmpagner	bis 5	Sauerkraut	10-200
Fleisch/Wurst		Essig	
Salami	<10-280	Rotweinessig	4
Cervelatwurst	<10-100		
Frischfleisch	<1		

Quelle: PD Dr. R. Jarisch, Wien und Herr Dr. St. Bodmer, Biodyn GmbH, Schweiz

Histaminliberatoren

Zahlreiche Nahrungsmittel enthalten andere, dem Histamin ähnlich Stoffe (sogenannte biogene Amine), die entweder direkt oder über die Behinderung des Histaminabbaus Beschwerden auslösen können. Andere Nahrungsmittel können direkt im Körper unspezifisch Histamin freisetzen. Dies sind Histaminliberatoren. Über Histaminliberatoren weiss man in der Wissenschaft noch wenig.

Nahrungsmittel, welche Histaminliberatoren enthalten:

zu meiden:

- Schokolade/ Kakao
- Erdbeeren (häufigste Pseudolebensmittelallergie)
- Zitrusfrüchte
- Schalen- und Krustentiere
- Nüsse (vor allem ranzige)

Dr. med. Erich E. Küng

Facharzt FMH f. Haut- &
Geschlechtskrankheiten
Lasermmedizin – Operative Dermatologie VOD
Konsiliararzt Hirslanden, Im Park, Bethanien



Bahnhofstrasse 110
CH - 8001 Zürich

Telefon: 044 225 41 41
Telefax: 044 225 41 42
www.hautzone.ch

